

Российская Федерация
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Администрация города Мегиона
Департамент образования администрации города Мегиона
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №10 «Золотая рыбка» (МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
протокол от 19.08 2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
№ 129-0 от 09.09.2024 г.
Директор Н.В. Качур



Дополнительная образовательная программа
«Нейройога»
для детей дошкольного возраста

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	4
1.3.	Принципы реализации Программы	4
1.4.	Психологические особенности детей дошкольного возраста с ОВЗ	4
1.5.	Механизмы и сроки реализации Программы	7
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Этапы реализации Программы	9
2.2.	Календарно-тематическое планирование	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1.	Методическое обеспечение Программы	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		28
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «Диагностика»		29
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 «Содержание занятий»		32

Паспорт программы

Название программы	«Нейройога»
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Составитель Программы	Берлякова Оксана Валерьевна, педагог-психолог. Захарова Елена Витальевна, учитель-дефектолог.
Основания для разработки программы	В соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст.7598; 2019, № 30, ст.4134), пунктом 1 и подпунктом 4.2.5 пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации , утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 32, ст.5343); Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
Целевые группы	Обучающиеся дошкольного возраста с 4 до 7 лет.
Цель программы	Активизация работы мозга, улучшение общего неврологического статуса ребенка.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • развитие межполушарного взаимодействия; • высших психических функций; • крупной и мелкой моторики; • коммуникативных навыков и навыков самоконтроля; • снижение тревожности, импульсивности.
Организация образовательного процесса	<p>Срок реализации программы – 1 год. Количество занятий – 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 20 минут. Общее количество в год – 96 занятий. Срок освоения программы – 12 месяцев. Форма занятий – индивидуальная.</p> <p>В Программу входят 11 комплексов упражнений, каждый из которых включает в себя простые растяжки-разминки, массаж и самомассаж, глазодвигательные и дыхательные упражнения, сложные растяжки, упражнения для развития общей и мелкой моторики, функциональные упражнения, релаксацию.</p>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной системы; • снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности; • улучшение поведения;

	<ul style="list-style-type: none"> • повышение усидчивости, умения организовать свою деятельность; • активизация всех высших психических функций ребенка: память, речь, мышление, моторика, внимание и др.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В последние годы одним из приоритетных направлений развития российского образования стало повышение доступности качественного образования для детей с ОВЗ. У детей с ОВЗ наблюдается сложная структура нарушений: наряду со своеобразием психического развития (общая эмоциональная незрелость, задержанное развитие познавательных процессов, слабая регуляция произвольной деятельности, двигательная недостаточность), проявляются нарушения, обуславливающие органическим поражением нервной системы, сочетанными дефектами развития (аутистическими, психопатическими проявлениями и т.д.). Л.С. Выготский отмечал, что «дефект какого-нибудь анализатора не вызывает изолированного выпадения одной функции, а приводит к целому ряду отклонений».

До настоящего времени не существовало единой системы развития, которая подходила бы каждому ребенку: и достаточно здоровому, и имеющему серьезные трудности. И при этом в наибольшей степени способствовала бы развитию мозга, психики ребенка, укреплению нервной системы и тонуса организма. Этому запросу в полной мере отвечает система «Нейройога», которая базируется на положениях ведущих специалистов отечественной клинической психологии и нейропсихологии. Автор метода — нейропсихолог из Санкт-Петербурга Светлана Олеговна Кузнеченкова.

Нейройога – комплексная система оздоровления ребенка, включающая в себя как непосредственно нейропсихокоррекционные упражнения, так и упражнения йоги – самого древнего и основательно разработанного метода развития человека.

Нейропсихокоррекционные упражнения позволяют через тело мягко воздействовать на мозговые структуры и улучшать их слаженное взаимодействие. Нейропсихологическая коррекция способствует развитию мозга ребенка, улучшению процессов нервной деятельности, повышению умственных способностей, активизирует вестибулярный аппарат и работу лобных долей мозга, которые отвечают за поведение и контроль действий.

Детская йога может помочь ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние, а также быть более сосредоточенным в повседневной жизни.

Уже давно в исследованиях ученых подтверждена связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Нейройога — уникальный метод развития ребенка, позволяющий выполнять полезные упражнения, развивающие мозг, и играть одновременно. Нейройога — это новейшая оздоровительная, комплексная система упражнений, способствующая повышению деятельности головного мозга, улучшению психических процессов, активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, которые отвечают за контроль и поведение собственных действий, а коммуникативные упражнения ориентированы на понижение импульсивности, агрессивности и

гиперактивности. Поэтому Нейройога является наиболее подходящим методом коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: активизация работы мозга, улучшение общего неврологического статуса ребенка.

Задачи: развитие межполушарного взаимодействия; высших психических функций; крупной и мелкой моторики; коммуникативных навыков и навыков самоконтроля; снижение тревожности, импульсивности.

1.3. Принципы реализации Программы

Принцип научности предполагает научный характер знаний, которые преподносятся детям, даже если эти знания адаптируются с учетом познавательных возможностей ребенка и носят элементарный характер.

Принцип доступности предполагает учет возрастных и психофизиологических особенностей детей, а также учет уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого из них. Все обучение ребенка с ЗПР должно строиться с опорой на «зону ближайшего развития», что соответствует требованиям ФГОС ДО, и предполагает выбор образовательного содержания повышенной трудности, при этом в равной мере нежелательно облегчать и чрезмерно повышать трудность предлагаемого материала.

Принцип последовательности и систематичности. Обучение любого ребенка строится от простого к сложному, что позволяет расширять и развивать умения детей на каждом последующем этапе обучения.

Принцип индивидуального подхода предполагает создание благоприятных условий в процессе коррекционной работы, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка, так и типологические особенности, свойственные данной категории детей.

1.4. Психологические особенности детей дошкольного возраста с ОВЗ

Психологические особенности детей с задержкой психического развития

Задержка психического развития (далее ЗПР) — это незрелость психических функций вследствие медленного созревания головного мозга, вызванного воздействием на него ряда неблагоприятных факторов.

Нарушения интеллекта у детей с задержкой психического развития носят легкий характер, однако затрагивают все интеллектуальные процессы: восприятие, внимание, память, мышление, речь.

Восприятие у ребенка с ЗПР фрагментарно, замедленно, неточно. Отдельные анализаторы работают полноценно, однако ребенок испытывает трудности при формировании целостных образов окружающего мира. Лучше развито зрительное восприятие, хуже – слуховое, поэтому объяснение учебного материала детям с задержкой психического развития должно сочетаться с наглядной опорой.

Внимание у детей с задержкой психического развития неустойчиво, кратковременно, поверхностно. Любые посторонние стимулы отвлекают ребенка и переключают внимание. Ситуации, связанные с концентрацией, сосредоточенностью на чем-либо, вызывают затруднения. В условиях переутомления и повышенного напряжения обнаруживаются признаки синдрома гиперактивности и дефицита внимания.

Память у таких детей характеризуется мозаичностью запоминания материала, слабой избирательностью, преобладанием наглядно-образной памяти над вербальной, низкой мыслительной активностью при воспроизведении информации.

У детей с задержкой психического развития более сохранно наглядно-действенное **мышление**; более нарушенным оказывается образное мышление ввиду неточности восприятия. Абстрактно-логическое мышление невозможно без помощи взрослого. Дети с ЗПР испытывают трудности с анализом и синтезом, сравнением, обобщением; не могут упорядочить события, построить умозаключение, сформулировать выводы.

Личностная сфера у детей с задержкой психического развития характеризуется эмоциональной лабильностью, легкой сменой настроения, внушаемостью, безынициативностью, безволием, незрелостью личности в целом. Могут отмечаться аффективные реакции, агрессивность, конфликтность, повышенная тревожность. Дети с задержкой психического развития часто замкнуты, предпочитают играть в одиночку, не стремятся контактировать со сверстниками. Игровая деятельность таких детей отличается однообразием и стереотипностью, отсутствием развернутого сюжета, бедностью фантазии, несоблюдением игровых правил. Особенности моторики включают двигательную неловкость, недостаточную координацию, часто – гиперкинезы и тики.

У детей с задержкой психического развития замедлен процесс формирования **межанализаторных связей**, которые лежат в основе сложных видов деятельности. Отмечаются недостатки зрительно-моторной, слухо-зрительно-моторной координации. В дальнейшем эти недостатки препятствуют овладению чтением, письмом. Недостаточность межсенсорного взаимодействия проявляется в несформированности чувства ритма, трудностях в формировании пространственных ориентировок.

Отмечаются проблемы в формировании **нравственно-этической сферы**: страдает сфера социальных эмоций, дети не готовы к «эмоционально теплым» отношениям со сверстниками, могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми, дети слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения.

Следует отметить некоторые особенности формирования **двигательной сферы** детей с задержкой психического развития. У них не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, ловкость, сила, координация. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей графомоторных навыков.

Психологические особенности детей с нарушением зрения

Нарушение зрения влечет за собой появление многочисленных вторичных отклонений. Нарушения зрительной системы наносят огромный ущерб формированию

психических процессов и двигательной сферы ребенка, его физическому и психическому развитию.

Восприятие. Вследствие поражения органа зрения ведущие, ядерные отклонения затрагивают зрительное восприятие. Зрительное восприятие у слабовидящих детей отличается большой замедленностью, узостью обзора, сниженной точностью. Формирующиеся у них зрительные представления менее четкие и яркие, чем у нормально видящих сверстников. Часто зрительные представления искажены. Несмотря на это зрение остается ведущим анализатором. Слабовидящий пользуется зрением как основным средством восприятия. Осязание и слух не заменяют зрительных функций ребенка.

Внимание. Внимание – обязательное условие всякой деятельности. Развитие внимания в детском возрасте состоит в постепенном овладении произвольным вниманием, а также в увеличении объема внимания и его устойчивости, в улучшении его распределения и в более быстром его переключении. Так как у ребенка с аномалиями зрения низкая познавательная активность, то развитие внимания как непроизвольного, так в последствии и произвольного замедляется.

Память. Память дошкольников с патологией органа зрения также имеет свои особенности. Неточность зрительных представлений, малый чувственный зрительный опыт затрудняет формирование процессов памяти: запоминания, воспроизведения, узнавания и забывания. Наиболее уязвимыми оказываются процессы воспроизведения и узнавания зрительных образов. Это связано с особенностями зрительных ощущений и восприятий слабовидящих дошкольников. У детей с амблиопией и косоглазием затрудняется выработка системы сенсорных эталонов. Это вторичное отклонение в свою очередь влияет на качество запоминания зрительного материала и оказывает в дальнейшем негативное влияние на формирование мыслительных процессов.

Речь. Зрительная патология влияет на формирование речи дошкольников с амблиопией и косоглазием. Особенности формирования коммуникативной функции речи заключается в трудностях восприятия образцов артикуляции. Это осложняет формирование фонетической стороны устной речи. Затруднено и овладение словарным запасом, т. к. у слабовидящих дошкольников сужен объем воспринимаемого пространства и ограничено поле деятельности.

Мыслительные процессы. Особенности формирования мыслительных процессов у детей с косоглазием и амблиопией зависят от индивидуальных особенностей развития всех психических процессов ребенка. Отклонение любой функции организма, любой стороны психического развития влечет за собой изменения и перестройку всех функций и сторон. Мышление, как высшая форма отражения действительности, в детском возрасте связано со всеми психическими процессами. Особенности ощущения и восприятия, внимания и памяти влияют на формирование всех мыслительных процессов.

Психологические особенности детей с РАС

Расстройства аутистического спектра (РАС) – это комплексные нарушения психического развития, которые характеризуются социальной дезадаптацией и неспособностью к социальному взаимодействию, общению и стереотипностью поведения (многократные повторения однообразных действий).

Психологические особенности, свойственные детям с аутизмом, проявляются в следующих сферах: поведение, эмоционально-волевая сфера, познавательная сфера, деятельность.

Основным признаком аутизма является нарушение контакта ребенка с окружающим миром, и, прежде всего, с людьми. Ребенок с аутизмом погружен в мир собственных переживаний, отгорожен от окружающего мира, не стремится или не переносит межличностных контактов. Он замкнут и сторонится коллектива сверстников, у него отсутствуют живая выразительная мимика и жесты, он старается не смотреть в глаза окружающим. Эти дети избегают также телесных контактов, отстраняются от ласки близких. Лучше всего они себя чувствуют, когда их оставляют в покое. Ребенок с аутизмом как бы не замечает других людей; предоставленный самому себе, он может однообразно повторять одни и те же движения, что-то нашептывать, временами выкрикивать отдельные, лишённые конкретного смысла слова или звуки. Если взрослый все же пытается вступить с ним в контакт, он возбуждается, становится напряженным, может проявлять негативизм, агрессию по отношению к окружающим.

Для детей с аутизмом характерна однообразная, как бы нецеленаправленная двигательная активность, которая проявляется в прыжках, беге на цыпочках, своеобразных движениях рук около глаз. Двигательное беспокойство может чередоваться с периодами заторможенности, застывания в одной позе.

Степень умственного развития при аутизме различна: в одних случаях интеллект может быть нормальным, в других ребенок может быть умственно отсталым, но среди аутистов встречаются и высокоодаренные дети.

Развитие речи также отличается большой вариативностью: некоторые дети по темпу и срокам развития речи опережают здоровых сверстников, другие отстают в речевом развитии. Однако во всех случаях наблюдается своеобразие речи детей с аутизмом. Прежде всего, это нарушения модуляции голоса: либо она очень бедная, либо гротескная, не адекватная смыслу.

Часто ребенок особенно громко и выразительно произносит отдельные звуки или слоги. При аутизме очень своеобразен тембр голоса: высокий, с нарастанием его высоты к концу фразы.

Речь детей с аутизмом часто содержит набор штампованных фраз, иногда наблюдается стремление к повторению малопонятных слов, услышанных ими от окружающих. Особенностью речи детей с аутизмом является речь о себе во втором и третьем лице.

Речь аутичного ребенка не направлена на общение с окружающими, а является как бы речью для себя. Ребенок получает удовольствие не от общения, которое возникает при помощи речи, а от манипулирования самими словами, звуками и фразами. В некоторых случаях речь у ребенка отсутствует полностью.

Для многих детей с аутизмом характерна любовь к музыке, они могут часами слушать любимые мелодии.

Они отличаются повышенной чувствительностью к своему окружению, с трудом переносят изменение привычной для них обстановки, часто испытывают страхи при встрече с незнакомыми предметами, иногда боятся самых обычных предметов обихода, например, света электрической лампы, звука пылесоса, некоторые из них боятся лифта, поездки в метро, животных и т. д.

1.5. Механизмы и сроки реализации Программы

Со стороны занятия нейройогой кажутся увлекательной и воодушевляющей игрой, но на самом деле - это серьезная работа по развитию или восстановлению слаженной полноценной работы мозга, опирающаяся на знания йоги и нейропсихологической науки.

Каждый комплекс — сюжетная история, которая превращает занятие нейройогой из простого выполнения упражнений в увлекательную игру. Программа включает аудио-или видео-сопровождение для комплексного воздействия на все каналы восприятия ребенка и наилучшего закрепления материала. Это можно сравнить с приключением, потому что каждое занятие – это своеобразное путешествие.

Каждый комплекс обязательно включает в себя следующие виды упражнений: простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики, массажи и самомассажи, глагодвигательные и артикуляционные упражнения, упражнения на развитие мелкой и общей моторики, функциональные упражнения, игры на развитие межполушарного взаимодействия, дыхательные упражнения и релаксация. Каждый вид упражнений имеет определенный эффект: развивает ту или иную область мозга, усиливает ту или иную часть тела, координирует определенные действия.

- **Простые растяжки-разминки** с элементами суставной гимнастики тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела. Оптимизация тонуса является одной из самых сложных задач нейройоги, поэтому выполнение растяжек-разминок необходимо не только для «разогрева», но и для поднятия общего тонуса организма ребенка. А суставная гимнастика дает ребенку необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы всего тела, разрабатывает суставы, укрепляет костную систему, делает позвоночник более гибким. Растяжки-разминки дают и психологический эффект. Они повышают активность ребенка, дают прилив энергии, улучшают настроение.

- **Массажи и самомассажи** – это стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал. Они необходимы для того, чтобы размять мышцы, подготовить их для выполнения более сложных упражнений.

- **Глагодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения и повышают энергетизацию организма.

- **Артикуляционные упражнения** необходимы для укрепления и развития речевого аппарата, улучшения произношения.

- **Упражнения на развитие общей и мелкой моторики** обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий (непроизвольных дополнительных движений). А также обеспечивают развитие высших психических функций, способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих в первую очередь за поведение, умение контролировать свои действия. Мелкая моторика также является серьезным тонизирующим фактором, ведь «наш ум находится на кончиках наших пальцев».

- **Функциональные упражнения** предназначены для развития коммуникативных навыков, внимания, снижения импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

- **Игры на развитие межполушарного взаимодействия** способствуют синхронизации работы обоих полушарий, активизации мыслительной деятельности.

- **Дыхательные упражнения** улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль над поведением, снижают гиперактивность и импульсивность, успокаивают и способствуют концентрации внимания, увеличивают объем легких, улучшают кровообращение, производят интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

- **Релаксация** предназначена для отдыха, расслабления, успокоения возбужденных мышц, перехода к обычной деятельности.

Программа:

-рассчитана на детей дошкольного возраста с ОВЗ;

- реализуется в течение 1 года обучения, с октября по май;

- построена в форме игровых занятий с учетом возрастных и личностных особенностей детей.

Форма проведения занятий: индивидуальная и малыми подгруппами (по 2 человека).

Форма проведения зависит от структуры нарушений ребенка.

Количество занятий в год: 62.

Количество занятий в неделю: 2.

Длительность занятий: 20-25 минут.

1.6.Планируемые результаты освоения Программы

- Повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной системы;
- снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- улучшение поведения;
- повышение усидчивости, умения организовать свою деятельность;
- активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания и т.д.

2. Содержательный раздел

2.1. Этапы реализации Программы

1 этап – первичное диагностическое обследование.

Диагностика актуального уровня развития детей 5-6 лет на начало учебного года. Исследуются психические процессы (память, внимание, мышление, восприятие), а также двигательная сфера, эмоционально-волевая сфера, зрительный и слуховой гнозис, восприятие пространства и времени, развитие мелкой моторики.

2 этап – организация и проведение цикла групповых занятий с детьми.

Работа с детьми осуществляется последовательно и систематически, путем включения в занятия специального материала. Все занятия имеют свою структуру, наполнены разным содержанием.

Приоритет отдается игре – наиболее значимой, а поэтому необходимой для ребенка-дошкольника деятельности. Ведущее положение игры позволяет сделать процесс интересным и увлекательным. В игре дети учатся подчинять свою деятельность

определенным правилам добровольно и с удовольствием. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяет другой, что позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и неустойчивой.

3 этап – итоговое диагностическое обследование.

Исследуются те же параметры и используются те же диагностические методики, что и в начале учебного года. Сравнение результатов нейропсихологического исследования позволяет отследить динамику развития ребенка и результативность программы.

2.2. Календарно-тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Содержание
1 неделя октября	1. Знакомство	1. Приветствие «Сигнальчик» 2. Правила поведения на занятиях 3. «Доброе животное» 4. «Хлопни в ладоши» 5. «Поймай комарика» 6. Подведение итогов, прощание
	2. «Подготовка к путешествиям»	1. Дых. упр-е «Дышим свежим воздухом» 2. Упр-е «Дерево» 3. Упр-е «Травка» 4. Упр-е «В кулачок и на бочок» 5. Упр-я «Зайчик», «Зайчик шевелит ушками» 6. Игра «Найди одинаковые предметы на картинке» 7. Игра «Найди пару» 8. Нейрозарядка «Кулак-ладонь» 9. Релаксация: «Пора отдохнуть»
2 неделя октября	3. «Подготовка к путешествиям»	1. Дых. упр-е «Дышим свежим воздухом» 2. Упр-е «Дерево» 3. Упр-е «Травка» 4. Упр-е «В кулачок и на бочок» 5. Упр-я «Зайчик», «Зайчик шевелит ушками» 6. Игра «Найди одинаковые предметы на картинке» 7. Игра «Найди пару» 8. Нейрозарядка «Кулак-ладонь» 9. Релаксация: «Пора отдохнуть»
	4. «Подготовка к путешествиям»	1. Дых. упр-е «Дышим свежим воздухом» 2. Упр-е «Дерево» 3. Упр-е «Травка» 4. Упр-е «В кулачок и на бочок» 5. Упр-я «Ушки зайчика», «Заяц» 6. Игра «Перепрыгнувшие картинки» 7. Игра «Убежавшие картинки» 8. Нейродорожка 9. Релаксация: «Пора отдохнуть»

3 неделя октября	5.«Подготовка путешествиям»	к	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Дышим свежим воздухом» 2. Упр-е «Дерево» 3. Упр-е «Травка» 4. Упр-е «В кулачок и на бочок» 5. Упр-я «Ушки зайчика», «Заяц» 6. Игра «Перепрыгнувшие картинки» 7. Игра «Убежавшие картинки» 8. Нейродорожка 9. Релаксация: «Пора отдохнуть»
	6.«Подготовка путешествиям»	к	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Дышим свежим воздухом» 2. Упр-е «Дерево» 3. Упр-е «Травка» 4. Упр-е «В кулачок и на бочок» 5. Упр-я «Ушки зайчика», «Заяц» 6. Игра «Найди отличия» 7. Игра «Назови одним словом» 8. Нейродорожка 9. Релаксация: «Пора отдохнуть»
4 неделя октября	7.«Подготовка путешествиям»	к	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Дышим свежим воздухом» 2. Упр-е «Дерево» 3. Упр-е «Травка» 4. Упр-е «В кулачок и на бочок» 5. Упр-я «Ушки зайчика», «Заяц» 6. Игра «Найди отличия» 7. Игра «Назови одним словом» 8. Нейродорожка 9. Релаксация: «Пора отдохнуть»
	8.«Подготовка путешествиям»	к	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Дышим свежим воздухом» 2. Упр-е «Дерево» 3. Упр-е «Травка» 4. Упр-е «В кулачок и на бочок» 5. Упр-я «Ушки зайчика», «Заяц» 6. Игра «Найди отличия» 7. Игра «Назови одним словом» 8. Нейродорожка 9. Релаксация: «Пора отдохнуть»
1 неделя ноября	9. «Путешествие на самолете»		<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки» 7. Упр-е «Молоток» 8. Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки» 9. Упр-е «У тигра есть полоски» 10. Массаж рук колюч. мячиком «Ежик выбился из сил» 11. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» 12. Игра «Хлопни в ладоши» 13. Игра «4 лишний» 14. Нейродорожка 15. Релаксация «Я на солнышке лежу»

	10. «Путешествие на самолете»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки» 7. Упр-е «Молоток» 8. Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки» 9. Упр-е «У тигра есть полоски» 10. Массаж рук колюч. мячиком «Ежик выбился из сил» 11. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» 12. Игра «Хлопни в ладоши» 13. Игра «4 лишний» 14. Нейродорожка 15. Релаксация «Я на солнышке лежу»
2 неделя ноября	11. «Путешествие на самолете»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки» 7. Упр-е «Молоток» 8. Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки» 9. Упр-е «У тигра есть полоски» 10. Массаж рук колюч. мячиком «Ежик выбился из сил» 11. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» 12. Упр-е «Муха» 13. Игра «Кулак-ребро-ладонь» 14. Нейрозарядка «Кольцо-класс» 15. Релаксация «Я на солнышке лежу»
	12. «Путешествие на самолете»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки» 7. Упр-е «Молоток» 8. Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки» 9. Упр-е «У тигра есть полоски» 10. Массаж рук колюч. мячиком «Ежик выбился из сил» 11. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» 12. Упр-е «Муха» 13. Игра «Кулак-ребро-ладонь» 14. Нейрозарядка «Кольцо-класс» 15. Релаксация «Я на солнышке лежу»

3 неделя ноября	13. «Путешествие на самолете»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки» 7. Упр-е «Молоток» 8. Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки» 9. Упр-е «У жирафа пятнышки» 10. Массаж рук колюч. мячиком «Ежик выбился из сил» 11. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» 12. Игра «Что забыл нарисовать художник?» 13. Игра «Что перепутал художник?» 14. Нейрозарядка «Класс-заяц» 15. Релаксация «Я на солнышке лежу»
	14. «Путешествие на самолете»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки» 7. Упр-е «Молоток» 8. Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки» 9. Упр-е «У жирафа пятнышки» 10. Массаж рук колюч. мячиком «Ежик выбился из сил» 11. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» 12. Игра «Что забыл нарисовать художник?» 13. Игра «Что перепутал художник?» 14. Нейрозарядка «Класс-заяц» 15. Релаксация «Я на солнышке лежу»
4 неделя ноября	15. «Путешествие на самолете»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки» 7. Упр-е «Молоток» 8. Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки» 9. Упр-е «У жирафа пятнышки» 10. Массаж рук колюч. мячиком «Ежик выбился из сил» 11. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» 12. Игра «Чем похожи, чем отличаются» 13. Игра «Найди недостающий» 14. Нейродорожки 15. Релаксация «Я на солнышке лежу»

	15. «Путешествие на самолете»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки» 7. Упр-е «Молоток» 8. Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки» 9. Упр-е «У жирафа пятнышки» 10. Массаж рук колюч. мячиком «Ежик выбился из сил» 11. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» 12. Игра «Чем похожи, чем отличаются» 13. Игра «Найди недостающий» 14. Нейродорожки 15. Релаксация «Я на солнышке лежу»
1 неделя декабря	17. «Путешествие на самолете и лодочке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Самолет» 7. Упр-е «Лодочка» 8. Упр-е «К солнцу» 9. Упр-е «Бабочка» 10. Упр-е «Гусеница» 11. Упр-е «Цветок» 12. Перекрестные шаги 13. Массаж рук колюч. мяч. «Катится колючий ежик» 14. Пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка» 15. Игра «Чем похожи, чем отличаются» 16. Игра «Найди недостающий» 17. Нейрозарядка 18. Релаксация «Тишина»
	18. «Путешествие на самолете и лодочке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Самолет» 7. Упр-е «Лодочка» 8. Упр-е «К солнцу» 9. Упр-е «Бабочка» 10. Упр-е «Гусеница» 11. Упр-е «Цветок» 12. Перекрестные шаги 13. Массаж рук колю. мяч. «Катится колючий ежик» 14. Пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка» 15. Игра «Чем похожи, чем отличаются» 16. Игра «Найди недостающий» 17. Нейрозарядка 18. Релаксация «Тишина»

2 неделя декабря	19.«Путешествие на самолете и лодочке»	1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Самолет» 7. Упр-е «Лодочка» 8. Упр-е «К солнцу» 9. Упр-е «Бабочка» 10. Упр-е «Гусеница» 11. Упр-е «Цветок» 12. Перекрестные шаги 13. Массаж рук колюч. мяч. «Катится колючий ежик» 14. Пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка» 15. Игра «Ушки на макушке» 16. Игра «Выложи кружочки» 17. Упр-е «Узор» 18. Релаксация «Тишина»
	20.«Путешествие на самолете и лодочке»	1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Самолет» 7. Упр-е «Лодочка» 8. Упр-е «К солнцу» 9. Упр-е «Бабочка» 10. Упр-е «Гусеница» 11. Упр-е «Цветок» 12. Перекрестные шаги 13. Массаж рук колюч. мяч. «Катится колючий ежик» 14. Пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка» 15. Игра «Ушки на макушке» 16. Игра «Выложи кружочки» 17. Упр-е «Узор» 18. Релаксация «Тишина»

3 неделя декабря	21.«Путешествие на самолете и лодочке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Самолет» 7. Упр-е «Лодочка» 8. Упр-е «К солнцу» 9. Упр-е «Бабочка» 10. Упр-е «Гусеница» 11. Упр-е «Цветок» 12. Перекрестные шаги 13. Массаж рук колюч. мяч. «Катится колючий ежик» 14. Пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка» 15. Нейродорожка 16. Игра «Верю-не верю» 17. Релаксация «Тишина»
	22.«Путешествие на самолете и лодочке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Самолет» 7. Упр-е «Лодочка» 8. Упр-е «К солнцу» 9. Упр-е «Бабочка» 10. Упр-е «Гусеница» 11. Упр-е «Цветок» 12. Перекрестные шаги 13. Массаж рук колюч. мяч. «Катится колючий ежик» 14. Пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка» 15. Нейродорожка 16. Игра «Верю-не верю» 17. Релаксация «Тишина»
4 неделя декабря	23.«Путешествие на самолете и лодочке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Самолет» 7. Упр-е «Лодочка» 8. Упр-е «К солнцу» 9. Упр-е «Бабочка» 10. Упр-е «Гусеница» 11. Упр-е «Цветок» 12. Перекрестные шаги 13. Массаж рук колюч. мяч. «Катится колючий ежик» 14. Пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка» 15. Нейродорожка 16. Игра «Верю-не верю» 17. Релаксация «Тишина»

	24.«Путешествие на самолете и лодочке»	1. Дых. упр-е «Насос» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 6. Упр-е «Самолет» 7. Упр-е «Лодочка» 8. Упр-е «К солнцу» 9. Упр-е «Бабочка» 10. Упр-е «Гусеница» 11. Упр-е «Цветок» 12. Перекрестные шаги 13. Массаж рук колюч. мяч. «Катится колючий ежик» 14. Пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка» 15. Нейродорожка 16. Игра «Верю-не верю» 17. Релаксация «Тишина»
2 неделя января	25. «Путешествие на корабле»	1. Дых. упр-е «Нырляльщик» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам» 6. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 7. Упр-е «Волны» 8. Упр-е «Дельфины» 9. Упр-е «Дельфинята» 10. Упр-е «Осьминоги» 11. Упр-е «Креветки» 12. Упр-е «Корабль» 13. Упр-е «Мельница» 14. Массаж рук колюч. мячиком «Я ежом круги катаю» 15. Пальч. гимн. «Плыли,плыли осьминожки» 16. Игра «Верю-не верю» 17. Упр-е «Проставь значки» 18. Релаксация «На берегу»

	26. «Путешествие на корабле»	1. Дых. упр-е «Нырятьщик» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам» 6. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 7. Упр-е «Волны» 8. Упр-е «Дельфины» 9. Упр-е «Дельфинята» 10. Упр-е «Осьминоги» 11. Упр-е «Креветки» 12. Упр-е «Корабль» 13. Упр-е «Мельница» 14. Массаж рук колюч. мячиком «Я ежом круги катаю» 15. Пальч. гимн. «Плыли,плыли осьминожки» 16. Игра «Верю-не верю» 17. Упр-е «Проставь значки» 18. Релаксация «На берегу»
3 недели января	27. «Путешествие на корабле»	1. Дых. упр-е «Нырятьщик» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам» 6. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 7. Упр-е «Волны» 8. Упр-е «Дельфины» 9. Упр-е «Дельфинята» 10. Упр-е «Осьминоги» 11. Упр-е «Креветки» 12. Упр-е «Корабль» 13. Упр-е «Мельница» 14. Массаж рук колюч. мячиком «Я ежом круги катаю» 15. Пальч. гимн. «Плыли,плыли осьминожки» 16. Игра «Назови пару» 17. Упр-е «Повтори за мной» 18. Релаксация «На берегу»

	28. «Путешествие на корабле»	1. Дых. упр-е «Нырляльщик» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам» 6. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 7. Упр-е «Волны» 8. Упр-е «Дельфины» 9. Упр-е «Дельфинята» 10. Упр-е «Осьминоги» 11. Упр-е «Креветки» 12. Упр-е «Корабль» 13. Упр-е «Мельница» 14. Массаж рук колюч. мячиком «Я ежом круги катаю» 15. Пальч. гимн. «Плыли,плыли осьминожки» 16. Игра «Назови пару» 17. Упр-е «Повтори за мной» 18. Релаксация «На берегу»
4 недели января	29. «Путешествие на корабле»	1. Дых. упр-е «Нырляльщик» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам» 6. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 7. Упр-е «Волны» 8. Упр-е «Дельфины» 9. Упр-е «Дельфинята» 10. Упр-е «Осьминоги» 11. Упр-е «Креветки» 12. Упр-е «Корабль» 13. Упр-е «Мельница» 14. Массаж рук колюч. мячиком «Я ежом круги катаю» 15. Пальч. гимн. «Плыли,плыли осьминожки» 16. Игра «Три слова» 17. Нейродорожка 18. Релаксация «На берегу»

	30. «Путешествие на корабле»	1. Дых. упр-е «Нырятьщик» 2. Упр-е «Греем ручки» 3. Упр-е «Прижимаем ладони» 4. Упр-е «Крутим кулачками» 5. Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам» 6. Упр-я «Часики», «Бом-ку-ку», «Смотрим по сторонам» 7. Упр-е «Волны» 8. Упр-е «Дельфины» 9. Упр-е «Дельфинята» 10. Упр-е «Осьминоги» 11. Упр-е «Креветки» 12. Упр-е «Корабль» 13. Упр-е «Мельница» 14. Массаж рук колюч. мячиком «Я ежом круги катаю» 15. Пальч. гимн. «Плыли,плыли осьминожки» 16. Игра «Три слова» 17. Нейродорожка 18. Релаксация «На берегу»
1 неделя февраля	31. «Прогулка по лугу»	1. Дых. упр-е «Нюхаем цветок» 2. Упр-е «Высокая трава» 3. Упр-е «Жучки» 4. Упр-е «Бабочка» 5. Упр-е «Стрекоза» 6. Упр-я «Полет жука» 7. Упр-е «Ухо-нос» 8. Упр-е «Пчелы» 9. Массаж рук колюч. мяч. «Ежик в руки мы возьмем» 10. Пальч. гимн. «Пошли пальчики гулять» 11. Игра «Я возьму с собой в поход» 12. Нейродорожка 13. Релаксация «Полежим на лугу»
	32. «Прогулка по лугу»	1. Дых. упр-е «Нюхаем цветок» 2. Упр-е «Высокая трава» 3. Упр-е «Жучки» 4. Упр-е «Бабочка» 5. Упр-е «Стрекоза» 6. Упр-я «Полет жука» 7. Упр-е «Ухо-нос» 8. Упр-е «Пчелы» 9. Массаж рук колюч. мяч. «Ежик в руки мы возьмем» 10. Пальч. гимн. «Пошли пальчики гулять» 11. Игра «Я возьму с собой в поход» 12. Нейродорожка 13. Релаксация «Полежим на лугу»

2 неделя февраля	33. «Прогулка по лугу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Нюхаем цветок» 2. Упр-е «Высокая трава» 3. Упр-е «Жучки» 4. Упр-е «Бабочка» 5. Упр-е «Стрекоза» 6. Упр-я «Полет жука» 7. Упр-е «Ухо-нос» 8. Упр-е «Пчелы» 9. Массаж рук колюч. мяч. «Ежик в руки мы возьмем» 10. Пальч. гимн. «Пошли пальчики гулять» 11. Игра «Я возьму с собой в поход» 12. Нейродорожка 13. Релаксация «Полежим на лугу»
	34. «Прогулка по лугу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Нюхаем цветок» 2. Упр-е «Высокая трава» 3. Упр-е «Жучки» 4. Упр-е «Бабочка» 5. Упр-е «Стрекоза» 6. Упр-я «Полет жука» 7. Упр-е «Ухо-нос» 8. Упр-е «Пчелы» 9. Массаж рук колюч. мяч. «Ежик в руки мы возьмем» 10. Пальч. гимн. «Пошли пальчики гулять» 11. Игра «Я возьму с собой в поход» 12. Нейродорожка 13. Релаксация «Полежим на лугу»
3 неделя февраля	35. «Прогулка по лугу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Нюхаем цветок» 2. Упр-е «Высокая трава» 3. Упр-е «Жучки» 4. Упр-е «Бабочка» 5. Упр-е «Стрекоза» 6. Упр-я «Полет жука» 7. Упр-е «Ухо-нос» 8. Упр-е «Пчелы» 9. Массаж рук колюч. мяч. «Ежик в руки мы возьмем» 10. Пальч. гимн. «Пошли пальчики гулять» 11. Игра «Добавь что-то свое» 12. Нейродорожка 13. Релаксация «Полежим на лугу»
	36. «Прогулка по лугу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Нюхаем цветок» 2. Упр-е «Высокая трава» 3. Упр-е «Жучки» 4. Упр-е «Бабочка» 5. Упр-е «Стрекоза» 6. Упр-я «Полет жука» 7. Упр-е «Ухо-нос» 8. Упр-е «Пчелы» 9. Массаж рук колюч. мяч. «Ежик в руки мы возьмем» 10. Пальч. гимн. «Пошли пальчики гулять» 11. Игра «Добавь что-то свое» 12. Нейродорожка 13. Релаксация «Полежим на лугу»

4 неделя февраля	37. «Прогулка по лугу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Нюхаем цветок» 2. Упр-е «Высокая трава» 3. Упр-е «Жучки» 4. Упр-е «Бабочка» 5. Упр-е «Стрекоза» 6. Упр-я «Полет жука» 7. Упр-е «Ухо-нос» 8. Упр-е «Пчелы» 9. Массаж рук колюч. мяч. «Ежик в руки мы возьмем» 10. Пальч. гимн. «Пошли пальчики гулять» 11. Игра «Добавь что-то свое» 12. Нейродорожка 13. Релаксация «Полежим на лугу»
	38. «Прогулка по лугу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дых. упр-е «Нюхаем цветок» 2. Упр-е «Высокая трава» 3. Упр-е «Жучки» 4. Упр-е «Бабочка» 5. Упр-е «Стрекоза» 6. Упр-я «Полет жука» 7. Упр-е «Ухо-нос» 8. Упр-е «Пчелы» 9. Массаж рук колюч. мяч. «Ежик в руки мы возьмем» 10. Пальч. гимн. «Пошли пальчики гулять» 11. Игра «Добавь что-то свое» 12. Нейродорожка 13. Релаксация «Полежим на лугу»
1 неделя марта	39. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Заводим мотор» 2. Упр-е «Машина-трясучка» 3. Упр-е «Сидячие шаги» 4. Упр-е «Горный баран» 5. Упр-е «Следим за орлом» 6. Упр-я «Высокие травы» 7. Массаж рук колюч. мяч. «Посмотри, какой малыш» 8. Игра «Выбери нужное» 9. Упр-е «Дорисуй» 10. Релаксация «Голубое небо»
	40. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Заводим мотор» 2. Упр-е «Машина-трясучка» 3. Упр-е «Сидячие шаги» 4. Упр-е «Горный баран» 5. Упр-е «Следим за орлом» 6. Упр-я «Высокие травы» 7. Массаж рук колюч. мяч. «Посмотри, какой малыш» 8. Игра «Выбери нужное» 9. Упр-е «Дорисуй» 10. Релаксация «Голубое небо»

2 неделя марта	41. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Заводим мотор» 2. Упр-е «Машина-трясучка» 3. Упр-е «Сидячие шаги» 4. Упр-е «Горный баран» 5. Упр-е «Следим за орлом» 6. Упр-я «Высокие травы» 7. Массаж рук колюч. мяч. «Посмотри, какой малыш» 8. Штриховка 9. Игра «Найди тень» 10. Релаксация «Голубое небо»
	42. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Заводим мотор» 2. Упр-е «Машина-трясучка» 3. Упр-е «Сидячие шаги» 4. Упр-е «Горный баран» 5. Упр-е «Следим за орлом» 6. Упр-я «Высокие травы» 7. Массаж рук колюч. мяч. «Посмотри, какой малыш» 8. Штриховка 9. Игра «Найди тень» 10. Релаксация «Голубое небо»
3 неделя марта	43. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Заводим мотор» 2. Упр-е «Машина-трясучка» 3. Упр-е «Сидячие шаги» 4. Упр-е «Горный баран» 5. Упр-е «Следим за орлом» 6. Упр-я «Высокие травы» 7. Массаж рук колюч. мяч. «Посмотри, какой малыш» 8. Упр-е «Предмет и фигура» 9. Упр-е «Дорисуй» 10. Релаксация «Голубое небо»
	44. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Заводим мотор» 2. Упр-е «Машина-трясучка» 3. Упр-е «Сидячие шаги» 4. Упр-е «Горный баран» 5. Упр-е «Следим за орлом» 6. Упр-я «Высокие травы» 7. Массаж рук колюч. мяч. «Посмотри, какой малыш» 8. Упр-е «Предмет и фигура» 9. Упр-е «Дорисуй» 10. Релаксация «Голубое небо»
4 неделя марта	45. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Заводим мотор» 2. Упр-е «Машина-трясучка» 3. Упр-е «Сидячие шаги» 4. Упр-е «Горный баран» 5. Упр-е «Следим за орлом» 6. Упр-я «Высокие травы» 7. Массаж рук колюч. мяч. «Посмотри, какой малыш» 8. Упр-е «Из каких фигур состоит рисунок» 9. Упр-е «Предмет из фигуры» 10. Релаксация «Голубое небо»

	46. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Заводим мотор» 2. Упр-е «Машина-трясучка» 3. Упр-е «Сидячие шаги» 4. Упр-е «Горный баран» 5. Упр-е «Следим за орлом» 6. Упр-я «Высокие травы» 7. Массаж рук колюч. мяч. «Посмотри, какой малыш» 8. Упр-е «Из каких фигур состоит рисунок» 9. Упр-е «Предмет из фигуры» 10. Релаксация «Голубое небо»
1 неделя апреля	47. «Путешествие по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Лодочка» 2. Упр-е «Смотрим во все стороны» 3. Упр-е «Бычок» 4. Упр-е «Мост» 5. Упр-е «Дерево» 6. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 7. Игра «В гостях у бабушки Загадушки» 8. Упр-е «Самолеты за облаками» 9. Релаксация «Полежим в лодочке»
	48. «Путешествие по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Лодочка» 2. Упр-е «Смотрим во все стороны» 3. Упр-е «Бычок» 4. Упр-е «Мост» 5. Упр-е «Дерево» 6. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 7. Игра «В гостях у бабушки Загадушки» 8. Упр-е «Самолеты за облаками» 9. Релаксация «Полежим в лодочке»
2 неделя апреля	49. «Путешествие по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Лодочка» 2. Упр-е «Смотрим во все стороны» 3. Упр-е «Бычок» 4. Упр-е «Мост» 5. Упр-е «Дерево» 6. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 7. Игра «Не зевай – где находится, быстро отвечай!» 8. Игра «Разбитые тарелочки» 9. Релаксация «Полежим в лодочке»
	50. «Путешествие по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Лодочка» 2. Упр-е «Смотрим во все стороны» 3. Упр-е «Бычок» 4. Упр-е «Мост» 5. Упр-е «Дерево» 6. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 7. Игра «Не зевай – где находится, быстро отвечай!» 8. Игра «Разбитые тарелочки» 9. Релаксация «Полежим в лодочке»

3 неделя апреля	51.«Путешествие по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Лодочка» 2. Упр-е «Смотрим во все стороны» 3. Упр-е «Бычок» 4. Упр-е «Мост» 5. Упр-е «Дерево» 6. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 7. Нейрозарядка «Капитанское» 8. Упр-е «Зачеркни букву» 9. Релаксация «Полежим в лодочке»
	52.«Путешествие по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Лодочка» 2. Упр-е «Смотрим во все стороны» 3. Упр-е «Бычок» 4. Упр-е «Мост» 5. Упр-е «Дерево» 6. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 7. Нейрозарядка «Капитанское» 8. Упр-е «Зачеркни букву» 9. Релаксация «Полежим в лодочке»
4 неделя апреля	53.«Путешествие по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Лодочка» 2. Упр-е «Смотрим во все стороны» 3. Упр-е «Бычок» 4. Упр-е «Мост» 5. Упр-е «Дерево» 6. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 7. Нейрозарядка «Капитанское» 8. Упр-е «Зачеркни букву» 9. Релаксация «Полежим в лодочке»
	54.«Путешествие по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Лодочка» 2. Упр-е «Смотрим во все стороны» 3. Упр-е «Бычок» 4. Упр-е «Мост» 5. Упр-е «Дерево» 6. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 7. Нейрозарядка «Капитанское» 8. Упр-е «Зачеркни букву» 9. Релаксация «Полежим в лодочке»
1 неделя мая	55. «Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Волшебная мельница» 2. Упр-е «Тачка» 3. Упр-е «Хомяк» 4. Упр-е «Медведь» 5. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 6. Упр-е «Нет» 7. Самомассаж ног 8. Нейрозарядка «Два пальца» 9. Игра «Запомни картинки» 10. Релаксация «Под стук колес»

	56. «Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Волшебная мельница» 2. Упр-е «Тачка» 3. Упр-е «Хомяк» 4. Упр-е «Медведь» 5. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 6. Упр-е «Нет» 7. Самомассаж ног 8. Нейрозарядка «Два пальца» 9. Игра «Запомни картинки» 10. Релаксация «Под стук колес»
2 неделя мая	57. «Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Волшебная мельница» 2. Упр-е «Тачка» 3. Упр-е «Хомяк» 4. Упр-е «Медведь» 5. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 6. Упр-е «Нет» 7. Самомассаж ног 8. Нейрозарядка «Блинчики» 9. Игра «Поможем Золушке» 10. Релаксация «Под стук колес»
	58. «Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Волшебная мельница» 2. Упр-е «Тачка» 3. Упр-е «Хомяк» 4. Упр-е «Медведь» 5. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 6. Упр-е «Нет» 7. Самомассаж ног 8. Нейрозарядка «Блинчики» 9. Игра «Поможем Золушке» 10. Релаксация «Под стук колес»
3 неделя мая	59. «Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Волшебная мельница» 2. Упр-е «Тачка» 3. Упр-е «Хомяк» 4. Упр-е «Медведь» 5. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 6. Упр-е «Нет» 7. Самомассаж ног 8. Нейрозарядка «Цепочка» 9. Игра «Поможем Золушке» 10. Релаксация «Под стук колес»
	60. «Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Волшебная мельница» 2. Упр-е «Тачка» 3. Упр-е «Хомяк» 4. Упр-е «Медведь» 5. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 6. Упр-е «Нет» 7. Самомассаж ног 8. Нейрозарядка «Цепочка» 9. Игра «Поможем Золушке» 10. Релаксация «Под стук колес»

4 неделя мая	61. «Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Волшебная мельница» 2. Упр-е «Тачка» 3. Упр-е «Хомяк» 4. Упр-е «Медведь» 5. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 6. Упр-е «Нет» 7. Самомассаж ног 8. Нейрозарядка «Упражнения с кубиками» 9. Игра «Поможем Золушке» 10. Релаксация «Под стук колес»
	61. «Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-е «Волшебная мельница» 2. Упр-е «Тачка» 3. Упр-е «Хомяк» 4. Упр-е «Медведь» 5. Дых. упр-е «Воздушный шарик» 6. Упр-е «Нет» 7. Самомассаж ног 8. Нейрозарядка «Упражнения с кубиками» 9. Игра «Поможем Золушке» 10. Релаксация «Под стук колес»

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение Программы

Условия реализации Программы:

- светлое проветриваемое помещение размером 32 кв.м., соответствующее санитарным требованиям для работы с детьми;
- магнитофон, аудиозаписи звуков природы, танцевальной и релаксационной музыки;

Методологическая основа Программы:

- Кузнеченкова С.О. Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья. – М: Изд-во «Речь», 2010.

Список литературы

1. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие в 2 ч. . - М.: Айрис-пресс, 2016.
2. Кузнеченкова С.О. Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья. – М: Изд-во «Речь», 2010.
3. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
4. Романович О.А., Кольцова Е.П. Диагностика психофизических процессов и речевого развития детей 5-6 лет. – ВЛАДОС, 2013.
5. Романович О.А., Кольцова Е.П. Диагностика психофизических процессов и речевого развития детей 6-7 лет. – ВЛАДОС, 2013.
6. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. - М.: Генезис, 2008.
7. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М: Академия, 2002.
8. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. - М.: Генезис, 2010.

Нейропсихологическое исследование дошкольников 5-6 лет

I. Моторная сфера

Рассматриваются такие компоненты, как: общая моторика, оптико-кинестетическая организация движения, зрительно-пространственный гнозис, графические навыки. При обследовании отмечаются темп движения, трудности при переключении, допущенные ошибки, четкость и правильность выполнения задания. Отмечается ведущая рука ребенка (левша, амбидекстр, правша).

Общая моторика. Ребенку предлагают выполнить по подражанию следующие упражнения: пройти, а потом пробежать между двумя линиями, нарисованными на полу на ширине 20 см; попрыгать на двух ногах с продвижением вперед, попрыгать на правой ноге, на левой ноге; потопать ногами и похлопать руками одновременно; подбросить мяч вверх, ударить о землю и поймать мяч двумя руками; перепрыгнуть через игрушку. В ходе упражнений определяется состояние общей моторики, объем выполняемых движений (полный или неполный), темп (нормальный, быстрый, медленный), активность (нормальная, заторможенность, расторможенность), проявление моторной неловкости, скоординированность, переключаемость.

Ручная моторика. Обследование проводится в процессе выполнения заданий на определение кинестетической основы движений: сложить в колечко большой палец с указательным на правой руке, потом на левой руке; сложить пальцы обеих рук домиком («поздороваться»); по очереди согнуть и разогнуть пальцы сначала на правой руке, потом на левой руке; застегнуть пуговицы на тренажере; вытянуть 2 и 5 пальцы («коза»), вытянуть 2 и 3 пальцы («зайчик»); собрать бусы из шариков диаметром 3-4 см на пластмассовый шнур диаметром 2-3 мм; застегнуть молнию, завязать шнурки бантиком; выложить из коробки одноцветные кнопки для крупной мозаики одновременно двумя руками.

Зрительно-пространственный гнозис. Ребенку предлагают показать правую, левую руку, ногу; показать правый, левый глаз, ухо; показать предметы, которые находятся сверху и внизу, впереди и сзади, справа и слева.

Графические навыки. Обращается внимание на умение держать карандаш, рисовать горизонтальные-вертикальные, ломаные-волнистые линии; умение соединять точки, срисовывать круг, квадрат, треугольник; обвести фигуру по внутреннему контуру, копировать графический узор по клеточкам. После чего отмечается объем выполняемых движений (полный или неполный), темп выполнения (нормальный, медленный, быстрый), способность к переключению движений, умение держать карандаш, нажим.

II. Когнитивные процессы

Внимание. Обследование проводится по основным характеристикам: объем, устойчивость, концентрация. Ребенку предлагается запомнить предметы на

картинке (6 предметов), выполнить тест «Переплетенные линии», найти в рисунке контуры известных изображений.

Слуховое восприятие. Обследование проводится в процессе узнавания и различения контрастного звучания 4 игрушек; отстукивания или прохлопывания разных ритмических рисунков вслед за педагогом.

Зрительное восприятие. Используя картинный материал, ребенку предлагается показать заданный цвет; затем подобрать предмет определенного цвета. Аналогично проводится обследование восприятия формы предметов и знания геометрических фигур.

Тактильное восприятие. Обследование проводится с помощью игры «Чудесный мешочек». Перед игрой ребенок знакомится с предметами, ощупывает их. Затем они прячутся в мешочек и ребенку предлагается найти наощупь заданный предмет.

Пространственное восприятие. Ребенку предлагают определить расположение предмета в пространстве, при этом используются понятия «высоко-низко», «слева-справа», «впереди-сзади».

Восприятие времени отслеживается по соотнесению события со временем его происхождения, с использованием картинного материала. Педагог определяет, владеет ли ребенок понятиями «вчера, сегодня, завтра», знает ли времена года, дни недели.

Зрительная память. Перед ребенком выкладывают ряд из 6 картинок с изображением предметов, предлагают их запомнить. Затем картинки закрывают листом бумаги и предъявляют ребенку в 2 раза больше картинок, среди которых он должен найти ранее показанные.

Слуховая память. Ребенок должен запомнить определенное количество слов, не связанных по смыслу.

Мышление. Исследуются параметры: анализ, синтез, обобщение, сравнение, классификация, систематизация. Ребенку предлагаются следующие задания: «Разрезная картинка» (из 6 частей без опоры на образец), «Четвертый лишний», «Назови одним словом», «Сравни картинки», «Найди предмету место в пустом окошке».

Конструктивный праксис. Обследование проходит в процессе действий с пирамидкой (5-6 составная), матрешкой (5-6 составная), кубиками («Сложи кубики» из 6 частей), палочками («Построй фигуру из палочек» (из 6 шт. по памяти)).

Данные обследований заносятся в диагностическую таблицу. Обследование проводится в начале учебного года до начала занятий и в конце учебного года после проведенного курса занятий. Сравнительные данные позволяют отследить динамику развития ребенка в процессе коррекционной работы.

III. Эмоциональная сфера

Цветовой тест М. Люшера для оценки психоэмоционального состояния

Тест тревожности Р.Теммл, М.Дорки, В.Амена для определения уровня тревожности

Проективная методика «Кактус» М.А.Панфиловой для изучения эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессии, ее направленности и интенсивности

Комплексы занятий:

- Комплекс № 1 «Подготовка к путешествиям»
- Комплекс № 2 «Путешествие на самолете»
- Комплекс № 3 «Путешествие на самолете и лодочке»
- Комплекс № 4 «Путешествие на корабле»
- Комплекс № 5 «Прогулка по лугу»
- Комплекс № 6 «Поход в горы»
- Комплекс № 7 «Путешествие по реке»
- Комплекс № 8 «Прогулка по лесу»

Занятие № 1. Знакомство

1. Приветствие «Сигнальчик». Дети вместе с педагогом берутся за руки, образуя круг. Легким пожатием руки друг другу передают «сигнальчик».
2. Правила поведения на занятии. Педагог знакомит детей с правилами, которые необходимо соблюдать во время занятий.
3. «Доброе животное». Педагог: «Мы все с вами – одно большое доброе животное. Давайте покажем, как оно дышит (шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох). Давайте покажем, как бьется его сердце (шаг вперед, шаг назад)».
4. «Хлопни в ладоши». Педагог: «Сейчас я буду называть разные слова. Когда я назову какое-нибудь животное — хлопните в ладоши».
5. «Поймай комарика». Быстрым движением закрываем пальцы в кулак (как будто поймали комара), затем медленно раскрываем пальцы. Повторяем упражнение несколько раз.
6. Подведение итогов, прощание.

Занятие № 2. «Подготовка к путешествиям»

Краткое содержание

Мы будем много путешествовать, поэтому нам надо подготовиться, чтобы быть сильными, выносливыми, умелыми.

Представьте, что мы находимся на полянке, где будут проходить наши тренировки. Давайте подышим свежим воздухом (дыхательное упражнение).

Вокруг много высоких деревьев, вот такие у их ветки. Подул ветер, дерево качается вот так («Дерево»). А внизу травка колыхнется, вот так («Травка»).

Приступаем к тренировке (упр-е «В кулачок и на бочок»).

Посмотрите, на полянку выбежал зайчик. Зайчик шевелит ушками (упр-е «Зайчик», «Зайчик шевелит ушками»). Убежал.

А мы пойдем тренироваться дальше (работа за столом).

Мы сегодня хорошо потренировались, очень устали, нам пора отдохнуть (релаксация «Пора отдохнуть»).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Дышим свежим воздухом»: вдох носом, выдох ртом.

Упр-е «Дерево». Стоя, поднять руки вверх, пальцы растопырены, напряжены. Легкие наклоны туловища вправо-влево.

Упр-е «Травка». Стоя, наклониться вперед, опустить расслабленные руки, покачивать ими из стороны в сторону.

Упр-е «В кулачок и на бочок».

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*правую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*левую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки в стороны, в кулачок, разожмём и на бочок (*обе руки в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем правую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем левую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем обе руки вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем правую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем левую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем обе руки вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем правую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем левую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем обе руки вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Ножку в сторону, на носок, (*ставим левую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим левую ногу на пятку, затем возвращаем её к правой ноге*)

Ножку в сторону, на носок, (*ставим правую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим правую ногу на пятку, затем возвращаем её к левой ноге*).

Станем «русского» плясать, (*ставим руки на пояс, топаем ногами*)

А потом вприсядку (*руки на поясе, делаем несколько приседаний*).

Упр-е «Зайчик», «Зайчик шевелит ушками». Пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. Подвигать попеременно указательным и средним пальцами вперед-назад.

Работа за столом.

Игра «Найди одинаковые предметы на картинке». Ребенку предлагается найти одинаковые картинки среди остальных и сосчитать, сколько пар получилось.

Игра «Найди пару». Ребенку предлагается среди множества предметов одного вида найти пару одинаковых (например, среди цветов найти 2 одинаковых и т.д.).

Нейрозарядка «Кулак-ладонь». Перед ребенком на листе бумаги ряды изображений круга и квадрата в разной последовательности. Лист разделен пополам вдоль. На

изображение круга ребенок ставит кулак, на изображение квадрата кладет ладошку. При этом он должен действовать двумя руками одновременно. Например, первый ряд: слева квадрат, справа круг – ребенок кладет левую ладошку на квадрат слева, ставит правый кулак на круг справа. В каждом следующем ряду фигуры меняются (чередуются).

Релаксация «Пора отдохнуть». И.п. – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя отдохнувшими (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 3. «Подготовка к путешествиям»

Краткое содержание

Мы снова будем готовиться к путешествиям, и поэтому продолжаем тренировки.

Мы снова очутились на полянке, где проходят наши тренировки. Давайте подышим свежим воздухом (дыхательное упражнение).

Вокруг много высоких деревьев, вот такие у их ветки. Подул ветер, дерево качается вот так («Дерево»). А внизу травка колыхается, вот так («Травка»).

Приступаем к тренировке (упр-е «В кулачок и на бочок»).

Посмотрите, на полянку выбежал зайчик. Зайчик шевелит ушками (упр-е «Зайчик», «Зайчик шевелит ушками»). Убежал.

А мы пойдем тренироваться дальше (работа за столом).

Мы сегодня хорошо потренировались, очень устали, нам пора отдохнуть (релаксация).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Дышим свежим воздухом»: вдох носом, выдох ртом.

Упр-е «Дерево». Стоя, поднять руки вверх, пальцы растопырены, напряжены. Легкие наклоны туловища вправо-влево.

Упр-е «Травка». Стоя, наклониться вперед, опустить расслабленные руки, покачивать ими из стороны в сторону.

Упр-е «В кулачок и на бочок».

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*правую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*левую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки в стороны, в кулачок, разожмём и на бочок (*обе руки в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем правую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем левую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем обе руки вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вперёд, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем правую руку вперёд и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вперёд, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем левую руку вперёд и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вперёд, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем обе руки вперёд и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем правую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем левую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем обе руки вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Ножку в сторону, на носок, (*ставим левую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим левую ногу на пятку, затем возвращаем её к правой ноге*)

Ножку в сторону, на носок, (*ставим правую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим правую ногу на пятку, затем возвращаем её к левой ноге*).

Станем «русского» плясать, (*ставим руки на пояс, топая ногами*)

А потом вприсядку (*руки на поясе, делаем несколько приседаний*).

Упр-е «Зайчик», «Зайчик шевелит ушками». Пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. Подвигать попеременно указательным и средним пальцами вперед-назад.

Работа за столом.

Игра «Найди одинаковые предметы на картинке». Ребенку предлагается найти одинаковые картинки среди остальных и сосчитать, сколько пар получилось.

Игра «Найди пару». Ребенку предлагается среди множества предметов одного вида найти пару одинаковых (например, среди цветов найти 2 одинаковых и т.д.).

Нейрозарядка «Кулак-ладонь». Перед ребенком на листе бумаги ряды изображений круга и квадрата в разной последовательности. Лист разделен пополам вдоль. На изображение круга ребенок ставит кулак, на изображение квадрата кладет ладошку. При этом он должен действовать двумя руками одновременно. Например, первый ряд: слева квадрат, справа круг – ребенок кладет левую ладошку на квадрат слева, ставит правый кулак на круг справа. В каждом следующем ряду фигуры меняются (чередуются).

Релаксация «Пора отдохнуть». И.п. – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 4. «Подготовка к путешествиям»

Краткое содержание

Мы снова будем готовиться к путешествиям, продолжаем тренировки.

Вот наша полянка. Давайте подышим свежим воздухом (дыхательное упражнение).

Вокруг много высоких деревьев, вот такие у их ветки. Подул ветер, дерево качается вот так (упр-е «Дерево»). А внизу травка колышется, вот так («Травка»).

Приступаем к тренировке (упр-е «В кулачок и на бочок»).

Посмотрите, на полянку выбежал зайчик, но он нас боится, видны только ушки (упр-е «Ушки зайчика»). А вот и он сам (упр-е «Заяц»). Убежал.

А мы пойдем тренироваться дальше (работа за столом).

Мы сегодня хорошо потренировались, очень устали, нам пора отдохнуть (релаксация).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Дышим свежим воздухом»: вдох носом, выдох ртом.

Упр-е «Дерево». Стоя, поднять руки вверх, пальцы растопырены, напряжены. Легкие наклоны туловища вправо-влево.

Упр-е «Травка». Стоя, наклониться вперед, опустить расслабленные руки, покачивать ими из стороны в сторону.

Упр-е «В кулачок и на бочок».

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*правую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*левую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки в стороны, в кулачок, разожмём и на бочок (*обе руки в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем правую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем левую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем обе руки вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем правую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем левую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем обе руки вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем правую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем левую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем обе руки вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Ножку в сторону, на носок, (*ставим левую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим левую ногу на пятку, затем возвращаем её к правой ноге*)

Ножку в сторону, на носок, (*ставим правую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим правую ногу на пятку, затем возвращаем её к левой ноге*).

Станем «русского» плясать, (*ставим руки на пояс, топаем ногами*)

А потом вприсядку (*руки на поясе, делаем несколько приседаний*).

Упр-е «Ушки зайчика». И.п. – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

Упр-е «Заяц». И.п. – сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрывать глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на вдохе медленно выпрямиться.

Работа за столом.

Игра «Перепрыгнувшие картинки». Ребенку предлагается внимательно рассмотреть картинки. Затем перевернуть страницу и найти, какие картинки поменялись местами.

Игра «Убежавшие картинки». Ребенку предлагается внимательно рассмотреть картинки. Затем перевернуть страницу и найти, что было изображено на «убежавших» картинках.

Нейродорожка. Перед ребенком в определенной последовательности горизонтально лежат цветные карточки (в качестве образца): например, красная, зеленая, желтая. Ниже вертикально слева и справа в ряд расположены детали конструктора «Лего» таких же цветов, как на образце, но вперемешку (например, слева деталь красного цвета, а справа – зеленого и т.д.). Ребенок должен одновременно двумя руками дотронуться до деталей одного цвета в той последовательности, как на образце: сначала красного цвета, затем зеленого, затем желтого (левая рука в левом ряду, правая – в правом ряду).

Релаксация «Пора отдохнуть». И.п. – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 5. «Подготовка к путешествиям»

Краткое содержание

Мы снова будем готовиться к путешествиям, продолжаем тренировки.

Вот наша полянка. Давайте подышим свежим воздухом (дыхательное упражнение).

Вокруг много высоких деревьев, вот такие у их ветки. Подул ветер, дерево качается вот так (упр-е «Дерево»). А внизу травка колышется, вот так («Травка»).

Приступаем к тренировке (упр-е «В кулачок и на бочок»).

Посмотрите, на полянку выбежал зайчик, но он нас боится, видны только ушки (упр-е «Ушки зайчика»). А вот и он сам (упр-е «Заяц»). Убежал.

А мы пойдем тренироваться дальше (работа за столом).

Мы сегодня хорошо потренировались, очень устали, нам пора отдохнуть (релаксация).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Дышим свежим воздухом»: вдох носом, выдох ртом.

Упр-е «Дерево». Стоя, поднять руки вверх, пальцы растопырены, напряжены. Легкие наклоны туловища вправо-влево.

Упр-е «Травка». Стоя, наклониться вперед, опустить расслабленные руки, покачивать ими из стороны в сторону.

Упр-е «В кулачок и на бочок».

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*правую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*левую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки в стороны, в кулачок, разожмём и на бочок (*обе руки в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем правую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем левую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем обе руки вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем правую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем левую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем обе руки вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем правую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем левую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем обе руки вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Ножку в сторону, на носок, (*ставим левую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим левую ногу на пятку, затем возвращаем её к правой ноге*)

Ножку в сторону, на носок, (*ставим правую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим правую ногу на пятку, затем возвращаем её к левой ноге*).

Станем «русского» плясать, (*ставим руки на пояс, топаем ногами*)

А потом вприсядку (*руки на поясе, делаем несколько приседаний*).

Упр-е «Ушки зайчика». И.п. – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

Упр-е «Заяц». И.п. – сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрывать глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на вдохе медленно выпрямиться.

Работа за столом.

Игра «Перепрыгнувшие картинки». Ребенку предлагается внимательно рассмотреть картинки. Затем перевернуть страницу и найти, какие картинки поменялись местами.

Игра «Убежавшие картинки». Ребенку предлагается внимательно рассмотреть картинки. Затем перевернуть страницу и найти, что было изображено на «убежавших» картинках.

Нейродорожка. Перед ребенком в определенной последовательности горизонтально лежат цветные карточки (в качестве образца): например, красная, зеленая, желтая. Ниже вертикально слева и справа в ряд расположены детали конструктора «Лего» таких же цветов, как на образце, но вперемешку (например, слева деталь красного цвета, а справа – зеленого и т.д.). Ребенок должен одновременно двумя руками дотронуться до деталей одного цвета в той последовательности, как на образце: сначала красного цвета, затем зеленого, затем желтого (левая рука в левом ряду, правая – в правом ряду).

Релаксация «Пора отдохнуть». И.п. – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 6. «Подготовка к путешествиям»

Краткое содержание

Мы снова будем готовиться к путешествиям, продолжаем тренировки.

Вот наша полянка. Давайте подышим свежим воздухом (дыхательное упражнение).

Вокруг много высоких деревьев, вот такие у их ветки. Подул ветер, дерево качается вот так (упр-е «Дерево»). А внизу травка колышется, вот так («Травка»).

Приступаем к тренировке (упр-е «В кулачок и на бочок»).

Посмотрите, на полянку выбежал зайчик, но он нас боится, видны только ушки (упр-е «Ушки зайчика»). А вот и он сам (упр-е «Заяц»). Убежал.

А мы пойдем тренироваться дальше (работа за столом).

Мы сегодня хорошо потренировались, очень устали, нам пора отдохнуть (релаксация).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Дышим свежим воздухом»: вдох носом, выдох ртом.

Упр-е «Дерево». Стоя, поднять руки вверх, пальцы растопырены, напряжены. Легкие наклоны туловища вправо-влево.

Упр-е «Травка». Стоя, наклониться вперед, опустить расслабленные руки, покачивать ими из стороны в сторону.

Упр-е «В кулачок и на бочок».

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*правую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*левую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки в стороны, в кулачок, разожмём и на бочок (*обе руки в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем правую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*)

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем левую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем обе руки вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вперёд, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем правую руку вперёд и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вперёд, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем левую руку вперёд и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вперёд, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем обе руки вперёд и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем правую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем левую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем обе руки вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Ножку в сторону, на носок, (*ставим левую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим левую ногу на пятку, затем возвращаем её к правой ноге*)

Ножку в сторону, на носок, (*ставим правую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим правую ногу на пятку, затем возвращаем её к левой ноге*).

Станем «русского» плясать, (*ставим руки на пояс, топаем ногами*)

А потом вприсядку (*руки на поясе, делаем несколько приседаний*).

Упр-е «Ушки зайчика». И.п. – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

Упр-е «Заяц». И.п. – сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрывать глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на вдохе медленно выпрямиться.

Работа за столом.

Игра «Найди отличия». Ребенку предлагаются 2 похожие картинки. Ему необходимо найти отличия.

Игра «Назови одним словом». Взрослый предлагает изображения картинок одного вида (например, мебель, посуда, транспорт и т.д.). Необходимо подобрать обобщающее слово к группе предметов. Аналогично проводится на слух: взрослый называет предметы, ребенок подбирает обобщающее слово.

Нейродорожка. Работа с межполушарными досками: работа правой рукой, левой, двумя руками одновременно.

Релаксация «Пора отдохнуть». И.п. – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и

тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 7. «Подготовка к путешествиям»

Краткое содержание.

Мы снова будем готовиться к путешествиям, продолжаем тренировки.

Вот наша полянка. Давайте подышим свежим воздухом (дыхательное упражнение).

Вокруг много высоких деревьев, вот такие у их ветки. Подул ветер, дерево качается вот так (упр-е «Дерево»). А внизу травка колышется, вот так («Травка»).

Приступаем к тренировке (упр-е «В кулачок и на бочок»).

Посмотрите, на полянку выбежал зайчик, но он нас боится, видны только ушки (упр-е «Ушки зайчика»). А вот и он сам (упр-е «Заяц»). Убежал.

А мы пойдем тренироваться дальше (работа за столом).

Мы сегодня хорошо потренировались, очень устали, нам пора отдохнуть (релаксация).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Дышим свежим воздухом»: вдох носом, выдох ртом.

Упр-е «Дерево». Стоя, поднять руки вверх, пальцы растопырены, напряжены. Легкие наклоны туловища вправо-влево.

Упр-е «Травка». Стоя, наклониться вперед, опустить расслабленные руки, покачивать ими из стороны в сторону.

Упр-е «В кулачок и на бочок».

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*правую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*левую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки в стороны, в кулачок, разожмём и на бочок (*обе руки в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем правую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем левую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем обе руки вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем правую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем левую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем обе руки вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем правую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем левую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем обе руки вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Ножку в сторону, на носок, *(ставим левую ногу в сторону на носок)*
А теперь на пятку *(ставим левую ногу на пятку, затем возвращаем её к правой ноге)*
Ножку в сторону, на носок, *(ставим правую ногу в сторону на носок)*
А теперь на пятку *(ставим правую ногу на пятку, затем возвращаем её к левой ноге)*.
Станем «русского» плясать, *(ставим руки на пояс, топаем ногами)*
А потом вприсядку *(руки на поясе, делаем несколько приседаний)*.

Упр-е «Ушки зайчика». И.п. – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

Упр-е «Заяц». И.п. – сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрывать глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на вдохе медленно выпрямиться.

Работа за столом.

Игра «Найди отличия». Ребенку предлагаются 2 похожие картинки. Ему необходимо найти отличия.

Игра «Назови одним словом». Взрослый предлагает изображения картинок одного вида (например, мебель, посуда, транспорт и т.д.). Необходимо подобрать обобщающее слово к группе предметов. Аналогично проводится на слух: взрослый называет предметы, ребенок подбирает обобщающее слово.

Нейродорожка. Работа с межполушарными досками: работа правой рукой, левой, двумя руками одновременно.

Релаксация «Пора отдохнуть». И.п. – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 8. «Подготовка к путешествиям»

Краткое содержание.

Мы снова будем готовиться к путешествиям, продолжаем тренировки. Вот наша полянка. Давайте подышим свежим воздухом (дыхательное упражнение). Вокруг много высоких деревьев, вот такие у их ветки. Подул ветер, дерево качается вот так (упр-е «Дерево»). А внизу травка колышется, вот так («Травка»).

Приступаем к тренировке (упр-е «В кулачок и на бочок»).

Посмотрите, на полянку выбежал зайчик, но он нас боится, видны только ушки (упр-е «Ушки зайчика»). А вот и он сам (упр-е «Заяц»). Убежал. А мы пойдем тренироваться дальше (работа за столом). Мы сегодня хорошо потренировались, очень устали, нам пора отдохнуть (релаксация).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Дышим свежим воздухом»: вдох носом, выдох ртом.

Упр-е «Дерево». Стоя, поднять руки вверх, пальцы растопырены, напряжены. Легкие наклоны туловища вправо-влево.

Упр-е «Травка». Стоя, наклониться вперед, опустить расслабленные руки, покачивать ими из стороны в сторону.

Упр-е «В кулачок и на бочок».

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*правую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку в сторону, в кулачок, разожмём и на бочок (*левую руку в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки в стороны, в кулачок, разожмём и на бочок (*обе руки в сторону, сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем правую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем левую руку вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вверх, в кулачок, разожмём и на бочок (*поднимаем обе руки вверх и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем правую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем левую руку вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вперед, в кулачок, разожмём и на бочок (*вытягиваем обе руки вперед и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем правую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руку вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем левую руку вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руку на пояс*).

Руки вниз, в кулачок, разожмём и на бочок (*опускаем обе руки вниз вдоль туловища и сжимаем в кулак, затем кулак разжимаем и ставим руки на пояс*).

Ножку в сторону, на носок, (*ставим левую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим левую ногу на пятку, затем возвращаем её к правой ноге*)

Ножку в сторону, на носок, (*ставим правую ногу в сторону на носок*)

А теперь на пятку (*ставим правую ногу на пятку, затем возвращаем её к левой ноге*).

Станем «русского» плясать, (*ставим руки на пояс, топаем ногами*)

А потом вприсядку (*руки на поясе, делаем несколько приседаний*).

Упр-е «Ушки зайчика». И.п. – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

Упр-е «Заяц». И.п. – сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрывать глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на выдохе медленно выпрямиться.

Работа за столом.

Игра «Найди отличия». Ребенку предлагаются 2 похожие картинки. Ему необходимо найти отличия.

Игра «Назови одним словом». Взрослый предлагает изображения картинок одного вида (например, мебель, посуда, транспорт и т.д.). Необходимо подобрать обобщающее слово к группе предметов. Аналогично проводится на слух: взрослый называет предметы, ребенок подбирает обобщающее слово.

Нейродорожка. Работа с межполушарными досками: работа правой рукой, левой, двумя руками одновременно.

Релаксация «Пора отдохнуть». И.п. – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 9. «Путешествие на самолете»

Краткое содержание.

Мы хорошо тренировались, хорошо подготовились к путешествию. И сегодня отправляемся в путешествие на самолете. Но сначала надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Сначала подкачаем колеса, шасси (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр - «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»). Приземлились. Чиним самолет (упр-е «Молоток»). Починили самолет.

Пошли гулять (упр-е «Шалаш-тропинка-кочки»). Встретили тигра, поиграем с тигром (упр-е «У тигра есть полоски»). Поиграли с тигром, пошли дальше (ходьба по сенсорной тропе). Пришли в гости к ежику, поиграем с ним (массаж рук колючим мячиком). А теперь поиграем с белкой (пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Я на солнышке лежу»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным.

Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»

Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки *(хлопаем в ладоши)*,

Топ-топ-топ, топчут ножки *(топаем ногами)*,

Руки вверх мы поднимаем, руки вниз мы опускаем *(поднимаем руки вверх, опускаем вниз)*.

А теперь ты пилот и садишься в самолет *(руки согнуты в локтях перед грудью)*.

Мотор жужжит: «Ж-ж-ж-ж-ж» *(крутим руками перед грудью, увеличивая темп)*,

Самолет гудит: «У-у-у-у-у» *(продолжаем крутить руками перед грудью, увеличивая темп)*.

Мы летали и летали, мы летали и летали *(разводим прямые руки в стороны, поочередно делаем легкие наклоны влево-вправо)*,

Мы летали, веселились и на землю приземлились *(опускаем руки и приседаем)*.

Упр-е «Молоток». Руки вытягиваем вперед, кисти сжаты в кулак. Выполняем резкие удары друг о друга кулаками, обращенными вверх, затем вниз.

Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки». На слово «Шалаш» поднимаем руки вверх, складываем домиком. «Тропинка» - шагаем на месте, «Кочки» - высоко поднимаем колени, шагая на месте.

Упр-е «У тигра есть полоски»

У тигра есть полоски, есть полосочки везде,

У тигра есть полоски, есть полосочки везде,

На лбу, ушах,

На шее, на локтях,

На носу, на животе,

Коленях и носках.

(показываем части тела согласно тексту)

Массаж рук колючим мячиком

Ежик выбился из сил – яблоки, грибы носил. *(катаем мячик между ладоней)*

Мы потрем ему бока, надо их размять слегка. *(круговыми движениями)*

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко. *(катаем мячик по левой руке вверх-вниз)*

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка. *(катаем мячик по правой руке вверх-вниз)*

Еж в лесочек убежал, нам «Спасибо!» пропищал. *(катаем мячик между ладоней вверх-вниз)*

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке, *(хлопаем в ладоши)*

Раздает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

загибаем пальчики, начиная с большого

Работа за столом

Игра «Хлопни в ладоши». Взрослый называет различные слова. Когда ребенок услышит название животного, должен хлопнуть в ладоши. Можно использовать разные категории.

Игра «Четвертый лишний». Ребенку предлагается изображение 4-х предметов: 3 из них принадлежат к одной категории, 1 – к другой. Ребенок должен выделить лишний предмет и объяснить свой выбор.

Нейродорожки. Ребенку предлагается по нарисованной линии, четко следуя всем изгибам, провести сначала правой, затем левой рукой: «Пройди путь, который делает самолет, летя в облака», «Помоги лисятам дойти до леса», «Угости обезьянку бананом».

Релаксация. Лечь на спину, закрыв глаза.

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Занятие № 10. «Путешествие на самолете»

Краткое содержание.

Сегодня мы снова полетим на самолете. Но сначала надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Сначала подкачаем колеса, шасси (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр - «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»). Приземлились. Чиним самолет (упр-е «Молоток»). Починили самолет.

Пошли гулять (упр-е «Шалаш-тропинка-кочки»). Встретили тигра, поиграем с тигром (упр-е «У тигра есть полоски»). Поиграли с тигром, пошли дальше (ходьба по сенсорной тропе). Пришли в гости к ежику, поиграем с ним (массаж рук колючим мячиком). А теперь поиграем с белкой (пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Я на солнышке лежу»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным.

Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»

Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки *(хлопаем в ладоши)*,

Топ-топ-топ, топочут ножки *(топаем ногами)*,

Руки вверх мы поднимаем, руки вниз мы опускаем *(поднимаем руки вверх, опускаем вниз)*.

А теперь ты пилот и садишься в самолет *(руки согнуты в локтях перед грудью)*.

Мотор жужжит: «Ж-ж-ж-ж-ж» *(крутим руками перед грудью, увеличивая темп)*,

Самолет гудит: «У-у-у-у-у» *(продолжаем крутить руками перед грудью, увеличивая темп)*.

Мы летали и летали, мы летали и летали *(разводим прямые руки в стороны, поочередно делаем легкие наклоны влево-вправо)*,

Мы летали, веселились и на землю приземлились *(опускаем руки и приседаем)*.

Упр-е «Молоток». Руки вытягиваем вперед, кисти сжаты в кулак. Выполняем резкие удары друг о друга кулаками, обращенными вверх, затем вниз.

Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки». На слово «Шалаш» поднимаем руки вверх, складываем домиком. «Тропинка» - шагаем на месте, «Кочки» - высоко поднимаем колени, шагая на месте.

Упр-е «У тигра есть полоски»

У тигра есть полоски, есть полосочки везде,

У тигра есть полоски, есть полосочки везде,

На лбу, ушах,

На шее, на локтях, *(показываем части тела согласно тексту)*

На носу, на животе,

Колених и носках.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик выбился из сил – яблоки, грибы носил. *(катаем мячик между ладоней)*

Мы потрем ему бока, надо их размять слегка. *(круговыми движениями)*

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко. *(катаем мячик по левой руке вверх-вниз)*

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка. *(катаем мячик по правой руке вверх-вниз)*

Еж в лесочек убежал, нам «Спасибо!» пропищал. *(катаем мячик между ладоней вверх-вниз)*

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке, *(хлопаем в ладоши)*

Раздает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке, *загибаем пальчики, начиная с большого*

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Работа за столом

Игра «Хлопни в ладоши». Взрослый называет различные слова. Когда ребенок услышит название животного, должен хлопнуть в ладоши. Можно использовать разные категории.

Игра «Четвертый лишний». Ребенку предлагается изображение 4-х предметов: 3 из них принадлежат к одной категории, 1 – к другой. Ребенок должен выделить лишний предмет и объяснить свой выбор.

Нейродорожки. Ребенку предлагается по нарисованной линии, четко следуя всем изгибам, провести сначала правой, затем левой рукой: «Пройди путь, который делает самолет, летя в облака», «Помоги лисятам дойти до леса», «Угости обезьянку бананом».

Релаксация. Лечь на спину, закрыв глаза.

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

Занятие № 11. «Путешествие на самолете»

Краткое содержание.

Мы хорошо тренировались, хорошо подготовились к путешествию. И сегодня отправляемся в путешествие на самолете. Но сначала надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Сначала подкачаем колеса, шасси (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр - «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»). Приземлились. Чиним самолет (упр-е «Молоток»). Починили самолет.

Пошли гулять (упр-е «Шалаш-тропинка-кочки»). Встретили тигра, поиграем с тигром (упр-е «У тигра есть полоски»). Поиграли с тигром, пошли дальше (ходьба по сенсорной тропе). Пришли в гости к ежику, поиграем с ним (массаж рук колючим мячиком). А теперь поиграем с белкой (пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Я на солнышке лежу»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным.

Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»

Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки (*хлопаем в ладоши*),

Топ-топ-топ, топчут ножки (*топаем ногами*),

Руки вверх мы поднимаем, руки вниз мы опускаем (*поднимаем руки вверх, опускаем вниз*).

А теперь ты пилот и садишься в самолет (*руки согнуты в локтях перед грудью*).

Мотор жужжит: «Ж-ж-ж-ж-ж» (*крутим руками перед грудью, увеличивая темп*),

Самолет гудит: «У-у-у-у-у» (*продолжаем крутить руками перед грудью, увеличивая темп*).

Мы летали и летали, мы летали и летали (*разводим прямые руки в стороны, поочередно делаем легкие наклоны влево-вправо*),

Мы летали, веселились и на землю приземлились (*опускаем руки и приседаем*).

Упр-е «Молоток». Руки вытягиваем вперед, кисти сжаты в кулак. Выполняем резкие удары друг о друга кулаками, обращенными вверх, затем вниз.

Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки». На слово «Шалаш» поднимаем руки вверх, складываем домиком. «Тропинка» - шагаем на месте, «Кочки» - высоко поднимаем колени, шагая на месте.

Упр-е «У тигра есть полоски»

У тигра есть полоски, есть полосочки везде,
У тигра есть полоски, есть полосочки везде,
На лбу, ушах,
На шее, на локтях,
На носу, на животе,
Коленьях и носках.

} (показываем части тела согласно тексту)

Массаж рук колючим мячиком

Ежик выбился из сил – яблоки, грибы носил. (катаем мячик между ладоней
Мы потрем ему бока, надо их размять слегка. круговыми движениями)
А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко. (катаем мячик по левой руке вверх-
вниз)
А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка. (катаем мячик по правой руке вверх-
вниз)
Еж в лесочек убежал, нам «Спасибо!» пропищал. (катаем мячик между ладоней вверх-
вниз)

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке, (хлопаем в ладоши)
Раздает она орешки:
Лисичке-сестричке, (загибаем пальчики, начиная с большого)
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Зайнке усатому.

Работа за столом

Упр-е «Муха». Лист бумаги расчерчивается на девять квадратов, на один из них кладётся или рисуется фигурка мухи. Взрослый даёт устную инструкцию, например: «Муха полетела вверх, теперь налево, теперь вниз, опять налево. Откуда муха вылетела?». Ребёнок передвигает муху или палец на листе согласно инструкции взрослого.

Упр-е «Кулак, ребро, ладонь». Материал: карточки с геометрическими фигурами – круг, прямоугольник, квадрат. Необходимо выполнять действия руками согласно образцу, где круг – кулак, прямоугольник – ребро, квадрат – ладонь.

Нейрозарядка «Кольцо-класс». Одна рука – в кулаке, большой палец вверх, другая рука – кольцо из большого и указательного пальцев. Затем хлопок и меняем положение рук с точностью до наоборот.

Релаксация. Лечь на спину, закрыв глаза.

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

Занятие № 12. «Путешествие на самолете»

Краткое содержание.

Мы хорошо тренировались, хорошо подготовились к путешествию. И сегодня отправляемся в путешествие на самолете. Но сначала надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Сначала подкачаем колеса, шасси (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр - «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»). Приземлились. Чиним самолет (упр-е «Молоток»). Починили самолет.

Пошли гулять (упр-е «Шалаш-тропинка-кочки»). Встретили тигра, поиграем с тигром (упр-е «У тигра есть полоски»). Поиграли с тигром, пошли дальше (ходьба по сенсорной тропе). Пришли в гости к ежику, поиграем с ним (массаж рук колючим мячиком). А теперь поиграем с белкой (пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Я на солнышке лежу»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным.

Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»

Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки (*хлопаем в ладоши*),

Топ-топ-топ, топчут ножки (*топаем ногами*),

Руки вверх мы поднимаем, руки вниз мы опускаем (*поднимаем руки вверх, опускаем вниз*).

А теперь ты пилот и садишься в самолет (*руки согнуты в локтях перед грудью*).

Мотор жужжит: «Ж-ж-ж-ж-ж» (*крутим руками перед грудью, увеличивая темп*),

Самолет гудит: «У-у-у-у-у» (*продолжаем крутить руками перед грудью, увеличивая темп*).

Мы летали и летали, мы летали и летали (*разводим прямые руки в стороны, поочередно делаем легкие наклоны влево-вправо*),

Мы летали, веселились и на землю приземлились (*опускаем руки и приседаем*).

Упр-е «Молоток». Руки вытягиваем вперед, кисти сжаты в кулак. Выполняем резкие удары друг о друга кулаками, обращенными вверх, затем вниз.

Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки». На слово «Шалаш» поднимаем руки вверх, складываем домиком. «Тропинка» - шагаем на месте, «Кочки» - высоко поднимаем колени, шагая на месте.

Упр-е «У тигра есть полоски»

У тигра есть полоски, есть полосочки везде,

У тигра есть полоски, есть полосочки везде,

На лбу, ушах,

На шее, на локтях,

На носу, на животе,

Коленях и носках.

(показываем части тела согласно тексту)

Массаж рук колючим мячиком

Ежик выбился из сил – яблоки, грибы носил. (*катаем мячик между ладоней*)

Мы потрем ему бока, надо их размять слегка. (*круговыми движениями*)

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко. (*катаем мячик по левой руке вверх-вниз*)

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка. (*катаем мячик по правой руке вверх-вниз*)

Еж в лесочек убежал, нам «Спасибо!» пропищал. (*катаем мячик между ладоней вверх-вниз*)

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке, (*хлопаем в ладоши*)

Раздает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Зайнке усатому.

загибаем пальчики, начиная с большого

Работа за столом

Упр-е «Муха». Лист бумаги расчерчивается на девять квадратов, на один из них кладётся или рисуется фигурка мухи. Взрослый даёт устную инструкцию, например: «Муха полетела вверх, теперь налево, теперь вниз, опять налево. Откуда муха вылетела?». Ребёнок передвигает муху или палец на листе согласно инструкции взрослого.

Упр-е «Кулак, ребро, ладонь». Материал: карточки с геометрическими фигурами – круг, прямоугольник, квадрат. Необходимо выполнять действия руками согласно образцу, где круг – кулак, прямоугольник – ребро, квадрат – ладонь.

Нейрозарядка «Кольцо-класс». Одна рука – в кулаке, большой палец вверх, другая рука – кольцо из большого и указательного пальцев. Затем хлопок и меняем положение рук с точностью до наоборот.

Релаксация. Лечь на спину, закрыв глаза.

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

Занятие № 13. «Путешествие на самолете»

Краткое содержание.

Мы хорошо тренировались, хорошо подготовились к путешествию. И сегодня отправляемся в путешествие на самолете. Но сначала надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Сначала подкачаем колеса, шасси (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр - «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»). Приземлились. Чиним самолет (упр-е «Молоток»). Починили самолет.

Пошли гулять (упр-е «Шалаш-тропинка-кочки»). Встретили жирафа, поиграем с жирафом (упр-е «У жирафа пятнышки»). Поиграли с жирафом, пошли дальше (ходьба по сенсорной тропе). Пришли в гости к ежику, поиграем с ним (массаж рук колючим мячиком). А теперь поиграем с белкой (пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Я на солнышке лежу»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: он движется в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»

Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки *(хлопаем в ладоши)*,

Топ-топ-топ, топочут ножки *(топаем ногами)*,

Руки вверх мы поднимаем, руки вниз мы опускаем *(поднимаем руки вверх, опускаем вниз)*.

А теперь ты пилот и садишься в самолет *(руки согнуты в локтях перед грудью)*.

Мотор жужжит: «Ж-ж-ж-ж-ж» *(крутим руками перед грудью, увеличивая темп)*,

Самолет гудит: «У-у-у-у-у» *(продолжаем крутить руками перед грудью, увеличивая темп)*.

Мы летали и летали, мы летали и летали *(разводим прямые руки в стороны, поочередно делаем легкие наклоны влево-вправо)*,

Мы летали, веселились и на землю приземлились *(опускаем руки и приседаем)*.

Упр-е «Молоток». Руки вытягиваем вперед, кисти сжаты в кулак. Выполняем резкие удары друг о друга кулаками, обращенными вверх, затем вниз.

Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки». На слово «Шалаш» поднимаем руки вверх, складываем домиком. «Тропинка» - шагаем на месте, «Кочки» - высоко поднимаем колени, шагая на месте.

Упр-е «У жирафа пятнышки»

У жирафа пятнышки, есть пятнышки везде,

У жирафа пятнышки, есть пятнышки везде,

На лбу, ушах,

На шее, на локтях,

На носу, на животе,

Коленях и носках.

(показываем части тела согласно тексту)

Массаж рук колючим мячиком

Ежик выбился из сил – яблоки, грибы носил. *(катаем мячик между ладоней*

Мы потрем ему бока, надо их размять слегка. *круговыми движениями)*

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко. *(катаем мячик по левой руке вверх-вниз)*

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка. *(катаем мячик по правой руке вверх-вниз)*

Еж в лесочек убежал, нам «Спасибо!» пропищал. *(катаем мячик между ладоней вверх-вниз)*

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке, *(хлопаем в ладоши)*

Раздает она орешки:

Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке, *загибаем пальчики, начиная с большого*
Мишке толстопятаму,
Заиньке усатому.

Работа за столом

Игра «Что забыл нарисовать художник». Материал: набор карточек с изображением предмета без какой-либо детали. Ребенку поочередно предъявляются картинки и предлагается определить, что забыл нарисовать художник.

Игра «Что перепутал художник». Проводится аналогично предыдущей игре с той лишь разницей, что необходимо определить лишнюю или неправильно изображенную деталь.

Нейрозарядка «Класс – заяц». Одной рукой показывать «класс» (рука в кулаке, большой палец вверх), другой – «зайчика» (пальцы в кулак, выдвинуть указательный и средний пальцы). Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

Релаксация. Лечь на спину, закрыв глаза.

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

Занятие № 14. «Путешествие на самолете»

Краткое содержание.

Мы хорошо тренировались, хорошо подготовились к путешествию. И сегодня отправляемся в путешествие на самолете. Но сначала надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Сначала подкачаем колеса, шасси (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр - «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»). Приземлились. Чиним самолет (упр-е «Молоток»). Починили самолет.

Пошли гулять (упр-е «Шалаш-тропинка-кочки»). Встретили жирафа, поиграем с жирафом (упр-е «У жирафа пятнышки»). Поиграли с жирафом, пошли дальше (ходьба по сенсорной тропе). Пришли в гости к ежику, поиграем с ним (массаж рук колючим мячиком). А теперь поиграем с белкой (пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Я на солнышке лежу»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: он движется в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»

Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки *(хлопаем в ладоши)*,

Топ-топ-топ, топочут ножки *(топаем ногами)*,

Руки вверх мы поднимаем, руки вниз мы опускаем *(поднимаем руки вверх, опускаем вниз)*.

А теперь ты пилот и садишься в самолет *(руки согнуты в локтях перед грудью)*.

Мотор жужжит: «Ж-ж-ж-ж-ж» *(крутим руками перед грудью, увеличивая темп)*,

Самолет гудит: «У-у-у-у-у» *(продолжаем крутить руками перед грудью, увеличивая темп)*.

Мы летали и летали, мы летали и летали *(разводим прямые руки в стороны, поочередно делаем легкие наклоны влево-вправо)*,

Мы летали, веселились и на землю приземлились *(опускаем руки и приседаем)*.

Упр-е «Молоток». Руки вытягиваем вперед, кисти сжаты в кулак. Выполняем резкие удары друг о друга кулаками, обращенными вверх, затем вниз.

Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки». На слово «Шалаш» поднимаем руки вверх, складываем домиком. «Тропинка» - шагаем на месте, «Кочки» - высоко поднимаем колени, шагая на месте.

Упр-е «У жирафа пятнышки»

У жирафа пятнышки, есть пятнышки везде,

У жирафа пятнышки, есть пятнышки везде,

На лбу, ушах,

На шее, на локтях,

На носу, на животе,

Коленьях и носках.

(показываем части тела согласно тексту)

Массаж рук колючим мячиком

Ежик выбился из сил – яблоки, грибы носил. *(катаем мячик между ладоней)*

Мы потрем ему бока, надо их размять слегка. *круговыми движениями*)

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко. *(катаем мячик по левой руке вверх-вниз)*

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка. *(катаем мячик по правой руке вверх-вниз)*

Еж в лесочек убежал, нам «Спасибо!» пропищал. *(катаем мячик между ладоней вверх-вниз)*

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке, *(хлопаем в ладоши)*

Раздает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Зайке усатому.

загибаем пальчики, начиная с большого

Работа за столом

Игра «Что забыл нарисовать художник». Материал: набор карточек с изображением предмета без какой-либо детали. Ребенку поочередно предъявляются картинки и предлагается определить, что забыл нарисовать художник.

Игра «Что перепутал художник». Проводится аналогично предыдущей игре с той лишь разницей, что необходимо определить лишнюю или неправильно изображенную деталь.

Нейрозарядка «Класс – заяц». Одной рукой показывать «класс» (рука в кулаке, большой палец вверх), другой – «зайчика» (пальцы в кулак, выдвинуть указательный и средний пальцы). Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

Релаксация. Лечь на спину, закрыв глаза.

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Занятие № 15. «Путешествие на самолете»

Краткое содержание.

Мы снова путешествуем на самолете. Но сначала надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Сначала подкачаем колеса, шасси (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр - «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»). Приземлились. Чиним самолет (упр-е «Молоток»). Починили самолет.

Пошли гулять (упр-е «Шалаш-тропинка-кочки»). Вышли на полянку, где отдыхает кошечка (упр-е «Кошка»). Пошли дальше. Встретили жирафа, поиграем с жирафом (упр-е «У жирафа пятнышки»). Поиграли с жирафом, пошли дальше (ходьба по сенсорной тропе). Пришли в гости к ежику, поиграем с ним (массаж рук колючим мячиком). А теперь поиграем с белкой (пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Я на солнышке лежу»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»

Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки (*хлопаем в ладоши*),

Топ-топ-топ, топочут ножки (*топаем ногами*),

Руки вверх мы поднимаем, руки вниз мы опускаем (*поднимаем руки вверх, опускаем вниз*).

А теперь ты пилот и садись в самолет (*руки согнуты в локтях перед грудью*).

Мотор жужжит: «Ж-ж-ж-ж-ж» (*крутим руками перед грудью, увеличивая темп*),

Самолет гудит: «У-у-у-у-у» (*продолжаем крутить руками перед грудью, увеличивая темп*).

Мы летали и летали, мы летали и летали (*разводим прямые руки в стороны, поочередно делаем легкие наклоны влево-вправо*),

Мы летали, веселились и на землю приземлились (*опускаем руки и приседаем*).

Упр-е «Молоток». Руки вытягиваем вперед, кисти сжаты в кулак. Выполняем резкие удары друг о друга кулаками, обращенными вверх, затем вниз.

Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки». На слово «Шалаш» поднимаем руки вверх, складываем домиком. «Тропинка» - шагаем на месте, «Кочки» - высоко поднимаем колени, шагая на месте.

Упр-е «Кошка». И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание - голова вверх, выгибание - голова вниз.

Упр-е «У жирафа пятнышки»

У жирафа пятнышки, есть пятнышки везде,

У жирафа пятнышки, есть пятнышки везде,

На лбу, ушах,

На шее, на локтях,

На носу, на животе,

Коленях и носках.

(показываем части тела согласно тексту)

Массаж рук колючим мячиком

Ежик выбился из сил – яблоки, грибы носил. *(катаем мячик между ладоней*

Мы потрем ему бока, надо их размять слегка. *круговыми движениями)*

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко. *(катаем мячик по левой руке вверх-вниз)*

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка. *(катаем мячик по правой руке вверх-вниз)*

Еж в лесочек убежал, нам «Спасибо!» пропищал. *(катаем мячик между ладоней вверх-вниз)*

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке, *(хлопаем в ладоши)*

Раздает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Зайке усатому.

загибаем пальчики, начиная с большого

Работа за столом

Игра «Чем похожи, чем отличаются». Ребенку предлагается рассказать, что общего у двух предметов и чем они отличаются: например, мячик и апельсин, птица и самолет, кукла и ребенок и т.д.

Игра «Найди недостающий». Ребенку необходимо выявить закономерность в расположении фигур, на основании чего определить недостающую фигуру в последнем ряду.

Нейродорожки. Прохождение лабиринтов поочередно правой, левой рукой, одновременно двумя руками.

Релаксация. Лечь на спину, закрыв глаза.

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

Занятие № 16. «Путешествие на самолете»

Краткое содержание.

Продолжаем путешествовать на самолете. Но сначала надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Сначала подкачаем колеса, шасси (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр - «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»). Приземлились. Чиним самолет (упр-е «Молоток»). Починили самолет.

Пошли гулять (упр-е «Шалаш-тропинка-кочки»). Вышли на полянку, где отдыхает кошечка (упр-е «Кошка»). Пошли дальше. Встретили жирафа, поиграем с жирафом (упр-е «У жирафа пятнышки»). Поиграли с жирафом, пошли дальше (ходьба по сенсорной тропе). Пришли в гости к ежику, поиграем с ним (массаж рук колючим мячиком). А теперь поиграем с белкой (пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Я на солнышке лежу»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки»

Хлоп-хлоп-хлоп, мои ладошки *(хлопаем в ладоши)*,

Топ-топ-топ, топчут ножки *(топаем ногами)*,

Руки вверх мы поднимаем, руки вниз мы опускаем *(поднимаем руки вверх, опускаем вниз)*.

А теперь ты пилот и садишься в самолет *(руки согнуты в локтях перед грудью)*.

Мотор жужжит: «Ж-ж-ж-ж-ж» *(крутим руками перед грудью, увеличивая темп)*,

Самолет гудит: «У-у-у-у-у» *(продолжаем крутить руками перед грудью, увеличивая темп)*.

Мы летали и летали, мы летали и летали *(разводим прямые руки в стороны, поочередно делаем легкие наклоны влево-вправо)*,

Мы летали, веселились и на землю приземлились *(опускаем руки и приседаем)*.

Упр-е «Молоток». Руки вытягиваем вперед, кисти сжаты в кулак. Выполняем резкие удары друг о друга кулаками, обращенными вверх, затем вниз.

Упр-е «Шалаш-тропинка-кочки». На слово «Шалаш» поднимаем руки вверх, складываем домиком. «Тропинка» - шагаем на месте, «Кочки» - высоко поднимаем колени, шагая на месте.

Упр-е «Кошка». И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание - голова вверх, выгибание - голова вниз.

Упр-е «У жирафа пятнышки»

У жирафа пятнышки, есть пятнышки везде,

У жирафа пятнышки, есть пятнышки везде,

На лбу, ушах,

На шее, на локтях, *(показываем части тела согласно тексту)*

На носу, на животе,

Коленях и носках.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик выбился из сил – яблоки, грибы носил. *(катаем мячик между ладоней*

Мы потрем ему бока, надо их размять слегка. *круговыми движениями)*

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко. *(катаем мячик по левой руке вверх-вниз)*

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка. *(катаем мячик по правой руке вверх-вниз)*

Еж в лесочек убежал, нам «Спасибо!» пропищал. *(катаем мячик между ладоней вверх-вниз)*

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке, *(хлопаем в ладоши)*

Раздает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке, *загибаем пальчики, начиная с большого*

Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.

Работа за столом

Игра «Чем похожи, чем отличаются». Ребенку предлагается рассказать, что общего у двух предметов и чем они отличаются: например, мячик и апельсин, птица и самолет, кукла и ребенок и т.д.

Игра «Найди недостающий». Ребенку необходимо выявить закономерность в расположении фигур, на основании чего определить недостающую фигуру в последнем ряду.

Нейродорожки. Прохождение лабиринтов поочередно правой, левой рукой, одновременно двумя руками.

Релаксация. Лечь на спину, закрыв глаза.

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

Занятие № 17. «Путешествие на самолете и лодочке»

Краткое содержание.

Сегодня мы будем путешествовать на самолете и лодочке. Но сначала, как всегда, надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Проверяем двигатель (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Самолет»). Приземлились. Дальше отправляемся на лодочке (упр-е «Лодочка»).

На какой красивой полянке мы очутились. Как ярко светит солнышко (упр-е «К солнцу»). Летит бабочка (упр-е «Бабочка»). А вот ползет гусеница (упр-е «Гусеница»). Какой красивый цветок растет на поляне (упр-е «Цветок»).

Полюбовались красотами полянки, идем гулять дальше (перекрестные шаги). Снова повстречали ежика (массаж рук колючим мячиком). Пошел дождь (пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Тишина»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Самолет». Ребенок ложится на спину в виде «звезды». По команде «Полетели!» приподнимает руки и ноги в воздух (невысоко). По команде «Опустились!» - опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело.

Упр-е «Лодочка». Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед, сложены лодочкой (ладонь к ладони). Приподнять прямые ноги, прогнуться, покачаться на животе в таком положении.

Упр-е «К солнцу». Ребенок сидит на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться до потолка, задерживается в таком положении на 3 сек. Затем по команде опускает руки вниз и расслабляет их.

Упр-е «Бабочка». Ребенок стоит на коленях, спина прямая, руки вытянуты в стороны ладонями вверх, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак,
- руки сгибаются в локтях кулаками вверх,
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок,
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад,
- плечи возвращаются в и.п., а голова остается запрокинутой,
- голова приходит в и.п.,
- руки разгибаются и разводятся в стороны,
- кулаки разжимаются, руки опускаются.

Упр-е «Гусеница». И.п. – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д.

Упр-е «Цветок». Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться влево и коснуться рукой пальцев левой ноги. Остаться в этом положении 5 сек. Выпрямиться. То же – для правой руки и ноги.

Упр-е «Перекрестные шаги». Поднимаем правое колено, касаемся его левой рукой, затем левого колена касаемся правой рукой. Выполняем 4 раза. После чего выполняем упражнение одноименным способом: левая рука касается левого колена, правая рука – правого колена. Выполняем 4 раза. Заканчиваем упражнение разноименным способом, выполняя его также 4 раза.

Массаж рук колючим мячиком

Катится колючий ежик *(выполняем круговые движения мячиком между ладонями)*

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит *(перебираем мяч пальчиками)*

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? *(движения мячом по пальчикам)*

Да, да, да! Уходи, колючий еж, *(подкидываем мяч)*

В темный лес, где ты живешь.

Пальчиковая гимнастика

Дождик капал на ежонка, *(массируем пальцами одной руки каждый пальчик другой руки, начиная с мизинца)*

Дождик капал на зайчонка,

Дождик капал на лисенка,

Дождик капал на волчонка,

А на мишку не попал,

Он в своей берлоге спал. *(кладем большой палец на ладошку и закрываем его пальцами, как бы пряча)*

Работа за столом

Игра «Чем похожи, чем отличаются». Ребенку предлагается рассказать, что общего у двух предметов и чем они отличаются: например, мячик и апельсин, птица и самолет, кукла и ребенок и т.д.

Игра «Найди недостающий». Ребенку необходимо выявить закономерность в расположении фигур, на основании чего определить недостающую фигуру в последнем ряду.

Нейродорожки. Прохождение лабиринтов поочередно правой, левой рукой, одновременно двумя руками.

Релаксация «Тишина». Ребенок лежит на спине, расслабив все мышцы и закрыв глаза.

Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

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

И тихонько будем спать.

Занятие № 18. «Путешествие на самолете и лодочке»

Краткое содержание.

Сегодня мы будем путешествовать на самолете и лодочке. Но сначала, как всегда, надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Проверяем двигатель (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться. Полетели (упр-е «Самолет»). Приземлились. Дальше отправляемся на лодочке (упр-е «Лодочка»).

На какой красивой полянке мы очутились. Как ярко светит солнышко (упр-е «К солнцу»). Летит бабочка (упр-е «Бабочка»). А вот ползет гусеница (упр-е «Гусеница»). Какой красивый цветок растет на поляне (упр-е «Цветок»).

Полюбовались красотами полянки, идем гулять дальше (перекрестные шаги). Снова повстречали ежика (массаж рук колючим мячиком). Пошел дождь (пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Тишина»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Самолет». Ребенок ложится на спину в виде «звезды». По команде «Полетели!» приподнимает руки и ноги в воздух (невысоко). По команде «Опустились!» - опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело.

Упр-е «Лодочка». Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед, сложены лодочкой (ладонь к ладони). Приподнять прямые ноги, прогнуться, покачаться на животе в таком положении.

Упр-е «К солнцу». Ребенок сидит на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться до потолка, задерживается в таком положении на 3 сек. Затем по команде опускает руки вниз и расслабляет их.

Упр-е «Бабочка». Ребенок стоит на коленях, спина прямая, руки вытянуты в стороны ладонями вверх, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак,
- руки сгибаются в локтях кулаками вверх,
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок,
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад,
- плечи возвращаются в и.п., а голова остается запрокинутой,
- голова приходит в и.п.,
- руки разгибаются и разводятся в стороны,
- кулаки разжимаются, руки опускаются.

Упр-е «Гусеница». И.п. – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д.

Упр-е «Цветок». Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться влево и коснуться рукой пальцев левой ноги. Остаться в этом положении 5 сек. Выпрямиться. То же – для правой руки и ноги.

Упр-е «Перекрестные шаги». Поднимаем правое колено, касаемся его левой рукой, затем левого колена касаемся правой рукой. Выполняем 4 раза. После чего выполняем упражнение одноименным способом: левая рука касается левого колена, правая рука – правого колена. Выполняем 4 раза. Заканчиваем упражнение разноименным способом, выполняя его также 4 раза.

Массаж рук колючим мячиком

Катится колючий ежик *(выполняем круговые движения мячиком между ладонями)*

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит *(перебираем мяч пальчиками)*

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? *(движения мячом по пальчикам)*

Да, да, да! Уходи, колючий еж, *(подкидываем мяч)*

В темный лес, где ты живешь.

Пальчиковая гимнастика

Дождик капал на ежонка, *(массируем пальцами одной руки каждый пальчик другой руки, начиная с мизинца)*

Дождик капал на зайчонка,

Дождик капал на лисенка,

Дождик капал на волчонка,

А на мишку не попал,

Он в своей берлоге спал. *(кладем большой палец на ладошку и закрываем его пальцами, как бы пряча)*

Работа за столом

Игра «Чем похожи, чем отличаются». Ребенку предлагается рассказать, что общего у двух предметов и чем они отличаются: например, мячик и апельсин, птица и самолет, кукла и ребенок и т.д.

Игра «Найди недостающий». Ребенку необходимо выявить закономерность в расположении фигур, на основании чего определить недостающую фигуру в последнем ряду.

Нейродорожки. Прохождение лабиринтов поочередно правой, левой рукой, одновременно двумя руками.

Релаксация «Тишина». Ребенок лежит на спине, расслабив все мышцы и закрыв глаза.

Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

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

И тихонько будем спать.

Занятие № 19. «Путешествие на самолете и лодочке»

Краткое содержание.

Сегодня мы будем путешествовать на самолете и лодочке. Но сначала, как всегда, надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Проверяем двигатель (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Самолет»). Приземлились. Дальше отправляемся на лодочке (упр-е «Лодочка»).

На какой красивой полянке мы очутились. Как ярко светит солнышко (упр-е «К солнцу»). Летит бабочка (упр-е «Бабочка»). А вот ползет гусеница (упр-е «Гусеница»). Какой красивый цветок растет на поляне (упр-е «Цветок»).

Полюбовались красотами полянки, идем гулять дальше (перекрестные шаги). Снова повстречали ежика (массаж рук колючим мячиком). Пошел дождь (пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Тишина»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Самолет». Ребенок ложится на спину в виде «звезды». По команде «Полетели!» приподнимает руки и ноги в воздух (невысоко). По команде «Опустились!» - опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело.

Упр-е «Лодочка». Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед, сложены лодочкой (ладонь к ладони). Приподнять прямые ноги, прогнуться, покачаться на животе в таком положении.

Упр-е «К солнцу». Ребенок сидит на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться до потолка, задерживается в таком положении на 3 сек. Затем по команде опускает руки вниз и расслабляет их.

Упр-е «Бабочка». Ребенок стоит на коленях, спина прямая, руки вытянуты в стороны ладонями вверх, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак,
- руки сгибаются в локтях кулаками вверх,
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок,
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад,
- плечи возвращаются в и.п., а голова остается запрокинутой,
- голова приходит в и.п.,

- руки разгибаются и разводятся в стороны,
- кулаки разжимаются, руки опускаются.

Упр-е «Гусеница». И.п. – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д.

Упр-е «Цветок». Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться влево и коснуться рукой пальцев левой ноги. Остаться в этом положении 5 сек. Выпрямиться. То же – для правой руки и ноги.

Упр-е «Перекрестные шаги». Поднимаем правое колено, касаемся его левой рукой, затем левого колена касаемся правой рукой. Выполняем 4 раза. После чего выполняем упражнение одноименным способом: левая рука касается левого колена, правая рука – правого колена. Выполняем 4 раза. Заканчиваем упражнение разноименным способом, выполняя его также 4 раза.

Массаж рук колючим мячиком

Катится колючий ежик *(выполняем круговые движения мячиком между ладонями)*

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит *(перебираем мяч пальчиками)*

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? *(движения мячом по пальчикам)*

Да, да, да! Уходи, колючий еж, *(подкидываем мяч)*

В темный лес, где ты живешь.

Пальчиковая гимнастика

Дождик капал на ежонка, *(массируем пальцами одной руки каждый пальчик другой руки, начиная с мизинца)*

Дождик капал на зайчонка,

Дождик капал на лисенка,

Дождик капал на волчонка,

А на мишку не попал,

Он в своей берлоге спал. *(кладем большой палец на ладошку и закрываем его пальцами, как бы пряча)*

Работа за столом

Игра «Ушки на макушке». В абсолютно тихой комнате попросить ребенка сфокусироваться на звуках, которые ему удастся услышать (шум за окном, скрип форточки и т.п.). Ребенок должен перечислить все услышанные звуки.

Игра «Выложи кружочки». Взрослый выкладывает на столе пять кружочков в любой последовательности. Ребенок в течение 10 сек. запоминает расположение кружочков. Затем кружочки закрываются. Ребенку предлагается второй набор кружочков, которые он

должен выложить в той же последовательности, в какой выложил взрослый. Повторить 2-3 раза.

Упр-е «Узор». Ребенку предлагается продолжить начатый взрослым узор в тетради в клетку.

Релаксация «Тишина». Ребенок лежит на спине, расслабив все мышцы и закрыв глаза.

Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

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

И тихонько будем спать.

Занятие № 20. «Путешествие на самолете и лодочке»

Краткое содержание.

Сегодня мы будем путешествовать на самолете и лодочке. Но сначала, как всегда, надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Проверяем двигатель (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Самолет»). Приземлились. Дальше отправляемся на лодочке (упр-е «Лодочка»).

На какой красивой полянке мы очутились. Как ярко светит солнышко (упр-е «К солнцу»). Летит бабочка (упр-е «Бабочка»). А вот ползет гусеница (упр-е «Гусеница»). Какой красивый цветок растет на поляне (упр-е «Цветок»).

Полюбовались красотами полянки, идем гулять дальше (перекрестные шаги). Снова повстречали ежика (массаж рук колючим мячиком). Пошел дождь (пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Тишина»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Самолет». Ребенок ложится на спину в виде «звезды». По команде «Полетели!» приподнимает руки и ноги в воздух (невысоко). По команде «Опустились!» - опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело.

Упр-е «Лодочка». Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед, сложены лодочкой (ладонь к ладони). Приподнять прямые ноги, прогнуться, покачаться на животе в таком положении.

Упр-е «К солнцу». Ребенок сидит на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться до потолка, задерживается в таком положении на 3 сек. Затем по команде опускает руки вниз и расслабляет их.

Упр-е «Бабочка». Ребенок стоит на коленях, спина прямая, руки вытянуты в стороны ладонями вверх, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак,
- руки сгибаются в локтях кулаками вверх,
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок,
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад,
- плечи возвращаются в и.п., а голова остается запрокинутой,
- голова приходит в и.п.,
- руки разгибаются и разводятся в стороны,
- кулаки разжимаются, руки опускаются.

Упр-е «Гусеница». И.п. – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д.

Упр-е «Цветок». Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться влево и коснуться рукой пальцев левой ноги. Остаться в этом положении 5 сек. Выпрямиться. То же – для правой руки и ноги.

Упр-е «Перекрестные шаги». Поднимаем правое колено, касаемся его левой рукой, затем левого колена касаемся правой рукой. Выполняем 4 раза. После чего выполняем упражнение одноименным способом: левая рука касается левого колена, правая рука – правого колена. Выполняем 4 раза. Заканчиваем упражнение разноименным способом, выполняя его также 4 раза.

Массаж рук колючим мячиком

Катится колючий ежик (*выполняем круговые движения мячиком между ладонями*)

Нет ни головы, ни ножек.
По ладошкам он бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Мне по пальчикам бежит *(перебираем мяч пальчиками)*
И пыхтит, пыхтит, пыхтит
Бегаёт туда, сюда! Мне щекотно? *(движения мячом по пальчикам)*
Да, да, да! Уходи, колючий еж, *(подкидываем мяч)*
В темный лес, где ты живешь.

Пальчиковая гимнастика

Дождик капал на ежонка, *(массируем пальцами одной руки каждый пальчик другой руки, начиная с мизинца)*
Дождик капал на зайчонка,
Дождик капал на лисенка,
Дождик капал на волчонка,
А на мишку не попал,
Он в своей берлоге спал. *(кладем большой палец на ладошку и закрываем его пальцами, как бы пряча)*

Работа за столом

Игра «Ушки на макушке». В абсолютно тихой комнате попросить ребенка сфокусироваться на звуках, которые ему удастся услышать (шум за окном, скрип форточки и т.п.). Ребенок должен перечислить все услышанные звуки.

Игра «Выложи кружочки». Взрослый выкладывает на столе пять кружочков в любой последовательности. Ребенок в течение 10 сек. запоминает расположение кружочков. Затем кружочки закрываются. Ребенку предлагается второй набор кружочков, которые он должен выложить в той же последовательности, в какой выложил взрослый. Повторить 2-3 раза.

Игра «Узор». Ребенку предлагается продолжить начатый взрослым узор в тетради в клетку.

Релаксация «Тишина». Ребенок лежит на спине, расслабив все мышцы и закрыв глаза.

Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

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

И тихонько будем спать.

Занятие № 21. «Путешествие на самолете и лодочке»

Краткое содержание.

Сегодня мы будем путешествовать на самолете и лодочке. Но сначала, как всегда, надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Проверяем двигатель (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем

ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Самолет»). Приземлились. Дальше отправляемся на лодочке (упр-е «Лодочка»).

На какой красивой полянке мы очутились. Как ярко светит солнышко (упр-е «К солнцу»). Летит бабочка (упр-е «Бабочка»). А вот ползет гусеница (упр-е «Гусеница»). Какой красивый цветок растет на поляне (упр-е «Цветок»).

Полюбовались красотами полянки, идем гулять дальше (перекрестные шаги). Снова повстречали ежика (массаж рук колючим мячиком). Пошел дождь (пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Тишина»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Самолет». Ребенок ложится на спину в виде «звезды». По команде «Полетели!» приподнимает руки и ноги в воздух (невысоко). По команде «Опустились!» - опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело.

Упр-е «Лодочка». Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед, сложены лодочкой (ладонь к ладони). Приподнять прямые ноги, прогнуться, покачаться на животе в таком положении.

Упр-е «К солнцу». Ребенок сидит на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь

дотянуться до потолка, задерживается в таком положении на 3 сек. Затем по команде опускает руки вниз и расслабляет их.

Упр-е «Бабочка». Ребенок стоит на коленях, спина прямая, руки вытянуты в стороны ладонями вверх, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак,
- руки сгибаются в локтях кулаками вверх,
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок,
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад,
- плечи возвращаются в и.п., а голова остается запрокинутой,
- голова приходит в и.п.,
- руки разгибаются и разводятся в стороны,
- кулаки разжимаются, руки опускаются.

Упр-е «Гусеница». И.п. – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д.

Упр-е «Цветок». Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться влево и коснуться рукой пальцев левой ноги. Остаться в этом положении 5 сек. Выпрямиться. То же – для правой руки и ноги.

Упр-е «Перекрестные шаги». Поднимаем правое колено, касаемся его левым локтем, затем левого колена касаемся правым локтем. Выполняем 4 раза. После чего выполняем упражнение одноименным способом: левым локтем касается левого колена, правым локтем – правого колена. Выполняем 4 раза. Заканчиваем упражнение разноименным способом, выполняя его также 4 раза.

Массаж рук колючим мячиком

Катится колючий ежик (*выполняем круговые движения мячиком между ладонями*)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пытит, пытит, пытит.

Мне по пальчикам бежит (*перебираем мяч пальчиками*)

И пытит, пытит, пытит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (*движения мячом по пальчикам*)

Да, да, да! Уходи, колючий еж, (*подкидываем мяч*)

В темный лес, где ты живешь.

Пальчиковая гимнастика

Дождик капал на ежонка, (*массируем пальцами одной руки каждый пальчик другой руки, начиная с мизинца*)

Дождик капал на зайчонка,

Дождик капал на лисенка,

Дождик капал на волчонка,

А на мишку не попал,

Он в своей берлоге спал. (кладем большой палец на ладошку и закрываем его пальцами, как бы пряча)

Работа за столом

Нейродорожка. На 2-х листах формата А4 горизонтально нарисованы восьмерки или знак бесконечность ∞

Ребенок поочередно прокатывает шарики по восьмерке правой, левой рукой, затем двумя руками одновременно.

Игра «Верю-не верю». Дети — невероятно доверчивые существа. А если информация поступает из уст взрослых, то это звучит как аксиома, которая воспринимается безоговорочно. Учим ребенка рассуждать, и пусть он не спешит все принимать на веру. Итак, взрослый говорит какую-то фразу, а ребенок должен определить, это правда или выдумка. Примеры фраз:

«Все люди спят».

«Все яблоки сладкие».

«Дождь бывает холодный и теплый».

«Все животные впадают в зимнюю спячку».

Пусть ребенок поразмышляет над каждой фразой и попробует объяснить, почему он так считает. Так ребенок учится докапываться до истины своим путем, опираясь на сравнения, рассуждения, собственные выводы.

Релаксация «Тишина». Ребенок лежит на спине, расслабив все мышцы и закрыв глаза.

Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

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

И тихонько будем спать.

Занятие № 22. «Путешествие на самолете и лодочке»

Краткое содержание.

Сегодня мы будем путешествовать на самолете и лодочке. Но сначала, как всегда, надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Проверяем двигатель (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Самолет»). Приземлились. Дальше отправляемся на лодочке (упр-е «Лодочка»).

На какой красивой полянке мы очутились. Как ярко светит солнышко (упр-е «К солнцу»). Летит бабочка (упр-е «Бабочка»). А вот ползет гусеница (упр-е «Гусеница»). Какой красивый цветок растет на поляне (упр-е «Цветок»).

Полюбовались красотами полянки, идем гулять дальше (перекрестные шаги). Снова повстречали ежика (массаж рук колючим мячиком). Пошел дождь (пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Тишина»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Самолет». Ребенок ложится на спину в виде «звезды». По команде «Полетели!» приподнимает руки и ноги в воздух (невысоко). По команде «Опустились!» - опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело.

Упр-е «Лодочка». Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед, сложены лодочкой (ладонь к ладони). Приподнять прямые ноги, прогнуться, покачаться на животе в таком положении.

Упр-е «К солнцу». Ребенок сидит на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться до потолка, задерживается в таком положении на 3 сек. Затем по команде опускает руки вниз и расслабляет их.

Упр-е «Бабочка». Ребенок стоит на коленях, спина прямая, руки вытянуты в стороны ладонями вверх, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак,
- руки сгибаются в локтях кулаками вверх,
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок,
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад,
- плечи возвращаются в и.п., а голова остается запрокинутой,
- голова приходит в и.п.,

- руки разгибаются и разводятся в стороны,
- кулаки разжимаются, руки опускаются.

Упр-е «Гусеница». И.п. – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д.

Упр-е «Цветок». Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться влево и коснуться рукой пальцев левой ноги. Остаться в этом положении 5 сек. Выпрямиться. То же – для правой руки и ноги.

Перекрестные шаги. Поднимаем правое колено, касаемся его левым локтем, затем левого колена касаемся правым локтем. Выполняем 4 раза. После чего выполняем упражнение одноименным способом: левым локтем касается левого колена, правым локтем – правого колена. Выполняем 4 раза. Заканчиваем упражнение разноименным способом, выполняя его также 4 раза.

Массаж рук колючим мячиком

Катится колючий ежик (*выполняем круговые движения мячиком между ладонями*)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит (*перебираем мяч пальчиками*)

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (*движения мячом по пальчикам*)

Да, да, да! Уходи, колючий еж, (*подкидываем мяч*)

В темный лес, где ты живешь.

Пальчиковая гимнастика

Дождик капал на ежонка, (*массируем пальцами одной руки каждый пальчик другой руки, начиная с мизинца*)

Дождик капал на зайчонка,

Дождик капал на лисенка,

Дождик капал на волчонка,

А на мишку не попал,

Он в своей берлоге спал. (*кладем большой палец на ладошку и закрываем его пальцами, как бы пряча*)

Работа за столом

Нейродорожка. На 2-х листах формата А4 горизонтально нарисованы восьмерки или знак бесконечность ∞

Ребенок поочередно прокатывает шарики по восьмерке правой, левой рукой, затем двумя руками одновременно.

Игра «Верю-не верю». Дети — невероятно доверчивые существа. А если информация поступает из уст взрослых, то это звучит как аксиома, которая воспринимается

безоговорочно. Учим ребенка рассуждать, и пусть он не спешит все принимать на веру. Итак, взрослый говорит какую-то фразу, а ребенок должен определить, это правда или выдумка. Примеры фраз:

«Все люди спят».

«Все яблоки сладкие».

«Дождь бывает холодный и теплый».

«Все животные впадают в зимнюю спячку».

Пусть ребенок поразмышляет над каждой фразой и попробует объяснить, почему он так считает. Так ребенок учится докапываться до истины своим путем, опираясь на сравнения, рассуждения, собственные выводы.

Релаксация «Тишина». Ребенок лежит на спине, расслабив все мышцы и закрыв глаза.

Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

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

И тихонько будем спать.

Занятие № 23. «Путешествие на самолете и лодочке»

Краткое содержание.

Сегодня мы будем путешествовать на самолете и лодочке. Но сначала, как всегда, надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Проверяем двигатель (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Самолет»). Приземлились. Дальше отправляемся на лодочке (упр-е «Лодочка»).

На какой красивой полянке мы очутились. Как ярко светит солнышко (упр-е «К солнцу»). Летит бабочка (упр-е «Бабочка»). А вот ползет гусеница (упр-е «Гусеница»). Какой красивый цветок растет на поляне (упр-е «Цветок»).

Полюбовались красотами полянки, идем гулять дальше (перекрестные шаги). Снова повстречали ежика (массаж рук колючим мячиком). Пошел дождь (пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Тишина»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Самолет». Ребенок ложится на спину в виде «звезды». По команде «Полетели!» приподнимает руки и ноги в воздух (невысоко). По команде «Опустились!» - опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело.

Упр-е «Лодочка». Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед, сложены лодочкой (ладонь к ладони). Приподнять прямые ноги, прогнуться, покачаться на животе в таком положении.

Упр-е «К солнцу». Ребенок сидит на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться до потолка, задерживается в таком положении на 3 сек. Затем по команде опускает руки вниз и расслабляет их.

Упр-е «Бабочка». Ребенок стоит на коленях, спина прямая, руки вытянуты в стороны ладонями вверх, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак,
- руки сгибаются в локтях кулаками вверх,
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок,
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад,
- плечи возвращаются в и.п., а голова остается запрокинутой,
- голова приходит в и.п.,
- руки разгибаются и разводятся в стороны,
- кулаки разжимаются, руки опускаются.

Упр-е «Гусеница». И.п. – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д.

Упр-е «Цветок». Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться влево и коснуться рукой пальцев левой ноги. Остаться в этом положении 5 сек. Выпрямиться. То же – для правой руки и ноги.

Упр-е «Перекрестные шаги». Поднимаем правое колено, касаемся его левым локтем, затем левого колена касаемся правым локтем. Выполняем 4 раза. После чего выполняем упражнение одноименным способом: левым локтем касается левого колена, правым локтем – правого колена. Выполняем 4 раза. Заканчиваем упражнение разноименным способом, выполняя его также 4 раза.

Массаж рук колючим мячиком

Катится колючий ежик (*выполняем круговые движения мячиком между ладонями*)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит (*перебираем мяч пальчиками*)

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (*движения мячом по пальчикам*)

Да, да, да! Уходи, колючий еж, (*подкидываем мяч*)

В темный лес, где ты живешь.

Пальчиковая гимнастика

Дождик капал на ежонка, (*массируем пальцами одной руки каждый пальчик другой руки, начиная с мизинца*)

Дождик капал на зайчонка,

Дождик капал на лисенка,

Дождик капал на волчонка,

А на мишку не попал,

Он в своей берлоге спал. (*кладем большой палец на ладошку и закрываем его пальцами, как бы пряча*)

Работа за столом

Нейродорожка. Одновременное выполнение двумя руками. Задания: помоги белочкам встретиться, бабочкам долететь до цветка, щенкам найти косточку.

Игра «Верю-не верю». Продолжаем учить ребенка рассуждать. Варианты фраз:

«Летом мы ходим в шубах».

«Слоны умеют летать».

«Арбузы растут на деревьях».

«Корабли плавают по суше».

Релаксация «Тишина». Ребенок лежит на спине, расслабив все мышцы и закрыв глаза.

Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

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

И тихонько будем спать.

Занятие № 24. «Путешествие на самолете и лодочке»

Краткое содержание.

Сегодня мы будем путешествовать на самолете и лодочке. Но сначала, как всегда, надо проверить, все ли механизмы и приборы исправны и работают хорошо. Проверяем двигатель (дыхательное упр-е «Насос»). Проверяем механизмы и приборы (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в полет. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Полетели (упр-е «Самолет»). Приземлились. Дальше отправляемся на лодочке (упр-е «Лодочка»).

На какой красивой полянке мы очутились. Как ярко светит солнышко (упр-е «К солнцу»). Летит бабочка (упр-е «Бабочка»). А вот ползет гусеница (упр-е «Гусеница»). Какой красивый цветок растет на поляне (упр-е «Цветок»).

Полюбовались красотами полянки, идем гулять дальше (перекрестные шаги). Снова повстречали ежика (массаж рук колючим мячиком). Пошел дождь (пальчиковая гимнастика «Дождик капал на ежонка»).

Путешествуем дальше (работа за столом). Какое интересное получилось путешествие, какой насыщенный день. Мы устали, пора отдохнуть (релаксация «Тишина»)

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Насос». Руки через стороны поднимаем вверх – делаем вдох носом, так же через стороны опускаем вниз – делаем выдох ртом. Выполняем медленно.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Самолет». Ребенок ложится на спину в виде «звезды». По команде «Полетели!» приподнимает руки и ноги в воздух (невысоко). По команде «Опустились!» - опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело.

Упр-е «Лодочка». Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед, сложены лодочкой (ладонь к ладони). Приподнять прямые ноги, прогнуться, покачаться на животе в таком положении.

Упр-е «К солнцу». Ребенок сидит на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться до потолка, задерживается в таком положении на 3 сек. Затем по команде опускает руки вниз и расслабляет их.

Упр-е «Бабочка». Ребенок стоит на коленях, спина прямая, руки вытянуты в стороны ладонями вверх, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак,
- руки сгибаются в локтях кулаками вверх,
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок,
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад,
- плечи возвращаются в и.п., а голова остается запрокинутой,
- голова приходит в и.п.,
- руки разгибаются и разводятся в стороны,
- кулаки разжимаются, руки опускаются.

Упр-е «Гусеница». И.п. – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д.

Упр-е «Цветок». Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться влево и коснуться рукой пальцев левой ноги. Остаться в этом положении 5 сек. Выпрямиться. То же – для правой руки и ноги.

Упр-е «Перекрестные шаги». Поднимаем правое колено, касаемся его левым локтем, затем левого колена касаемся правым локтем. Выполняем 4 раза. После чего выполняем упражнение одноименным способом: левым локтем касается левого колена, правым локтем – правого колена. Выполняем 4 раза. Заканчиваем упражнение разноименным способом, выполняя его также 4 раза.

Массаж рук колючим мячиком

Катится колючий ежик (*выполняем круговые движения мячиком между ладонями*)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пытит, пытит, пытит.

Мне по пальчикам бежит (*перебираем мяч пальчиками*)

И пытит, пытит, пытит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (*движения мячом по пальчикам*)

Да, да, да! Уходи, колючий еж, (*подкидываем мяч*)

В темный лес, где ты живешь.

Пальчиковая гимнастика

Дождик капал на ежонка, (*массируем пальцами одной руки каждый пальчик другой руки, начиная с мизинца*)

Дождик капал на зайчонка,

Дождик капал на лисенка,

Дождик капал на волчонка,
А на мишку не попал,
Он в своей берлоге спал. *(кладем большой палец на ладошку и закрываем его пальцами, как бы пряча)*

Работа за столом

Нейродорожка. Одновременное выполнение двумя руками. Задания: помоги белочкам встретиться, бабочкам долететь до цветка, щенкам найти косточку.

Игра «Верю-не верю». Продолжаем учить ребенка рассуждать. Варианты фраз:

«Летом мы ходим в шубах».

«Слоны умеют летать».

«Арбузы растут на деревьях».

«Корабли плавают по суше».

Релаксация «Тишина». Ребенок лежит на спине, расслабив все мышцы и закрыв глаза.

Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

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

И тихонько будем спать.

Занятие № 25. «Путешествие на корабле»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие на корабле. Готовимся к отплытию, вдруг нам придется нырять, тренируемся (дых. упр-е «Нырляльщик»). Проверяем исправность приборов (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками», «Топаем по ручкам, топаем по ножкам»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в плавание. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Мы плывем по морю. А на море волны вот такие (упр-е «Волны»). Посмотрите, плывут дельфины, вверх и вниз. А теперь один дельфин вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфины»). За большими дельфинами плывут маленькие дельфинчики, вверх и вниз. А теперь один вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфинята»). А в глубине моря большие осьминоги, делают вот так (упр-е «Осьминоги»). А это креветки, плывут и машут хвостиками. Большие креветки, а потом вторые, третьи... И веселятся все вместе (упр-е «Креветки»).

А вот по волнам плывет наш корабль. Ой, не туда, надо повернуть назад. А теперь снова вперед (упр-е «Корабль»). А куда же плывет наш корабль? Посмотрите, он приплыл к мельнице, которая стоит на берегу и работает вот так (упр-е «Мельница»). Мы привезли зерно на мельницу, выгрузили, пошли гулять.

Повстречали морского ежа (массаж рук колючим мячиком). Поиграем с осьминожками (пальчиковая гимнастика «Осьминожки»). Пошли гулять (работа за столом). Устали, надо отдохнуть (релаксация «На берегу»).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Нырятьщик». Стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и «вынырнуть» – открыть нос и сделать выдох.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Топаем по ручкам, топая по ножкам». Делаем самомассаж рук и ног: пальцами одной руки слегка обхватываем другую руку с продвижением вверх, потом вниз. То же выполняем другой рукой. Потом двумя руками выполняем массаж ног, с продвижением вниз и вверх.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Волны». Выполняем волнообразные движения правой рукой влево, затем левой рукой вправо.

Упр-е «Дельфины». Волнообразные движения одновременно двумя руками вверх и вниз. Потом одна рука вверх, другая вниз.

Упр-е «Дельфинята». Соединяем большие пальцы рук, остальными пальцами совершаем волнообразные движения вверх-вниз. Затем пальцы одной руки движутся вверх, в это время пальцы другой руки – вниз.

Упр-е «Осьминоги». Кулаки сжаты, резким движением раскрываем кулачки, как бы выбрасываем пальчики. При этом руки движутся вверх и вниз. Затем одна рука вверх, другая – вниз.

Упр-е «Креветки». Пальцы в кулачке, совершаем волнообразные движения пальцами по очереди, начиная с большого. Выполняем одновременно двумя руками.

Упр-е «Корабль». Совершаем круговые движения прямыми руками вперед, потом назад и снова вперед.

Упр-е «Мельница». Руки на поясе. Правая нога рисует круг на полу в одну сторону, потом в другую. То же выполняем левой ногой.

Массаж рук колючим мячиком

Движения выполняются по тексту

Я ежом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем ежа прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Ежа катаю между рук!

Пальчиковая гимнастика

Плыли,плыли осьминожки (*резко и ритмично выбрасывать пальцы из кулака*)
Опустились на дорожку (*поставить пальцы подушечками на колени*)
Быстро-быстро побежали (*пальцы бегают по коленям*)
И три ножки потеряли
Но зато осталось пять – (*на слово «пять» показать раскрытые ладони*)
Можно все пересчитать! (*поочерёдно загнуть все пальцы в кулак*)

Работа за столом

Игра «Верю-не верю». Продолжаем учить ребенка рассуждать. Варианты фраз:

«Зимой всегда пасмурно».

«Солнце светит только утром и вечером».

«Ни один человек не может жить без воды».

Упр-е «Проставь значки». Ребенку предлагается бланк с изображением фигур. В каждой фигуре надо поставить значок, опираясь на образец: например, в круге поставить точку, в треугольнике нарисовать палочку сверху вниз, в квадрате – палочку слева направо. Задание выполняется в течение 3 минут. После проверяется, какой объем выполнен и все ли сделано правильно.

Релаксация «На берегу». И.п. – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Хорошо отдохнули. Постепенно волны успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 26. «Путешествие на корабле»

Краткое содержание

Сегодня мы отправимся в путешествие на корабле. Готовимся к отплытию, вдруг нам придется нырять, тренируемся (дых. упр-е «Ныряльщик»). Проверяем исправность приборов (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками», «Топаем по ручкам, топаем по ножкам»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно? Тогда пора отправляться в плавание. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Мы плывем по морю. А на море волны вот такие (упр-е «Волны»). Посмотрите, плывут дельфины, вверх и вниз. А теперь один дельфин вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфины»). За большими дельфинами плывут маленькие дельфинчики, вверх и вниз. А теперь один вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфинята»). А в глубине моря большие осьминоги, делают вот так (упр-е «Осьминоги»). А это креветки, плывут и машут хвостиками. Большие креветки, а потом вторые, третьи... И веселятся все вместе (упр-е «Креветки»).

А вот по волнам плывет наш корабль. Ой, не туда, надо повернуть назад. А теперь снова вперед (упр-е «Корабль»). А куда же плывет наш корабль? Посмотрите, он приплыл к мельнице, которая стоит на берегу и работает вот так (упр-е «Мельница»). Мы привезли зерно на мельницу, выгрузили, пошли гулять.

Повстречали морского ежа (массаж рук колючим мячиком). Поиграем с осьминожками (пальчиковая гимнастика «Осьминожки»). Пошли гулять (работа за столом). Устали, надо отдохнуть (релаксация «На берегу»).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Нырятьщик». Стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и «вынырнуть» – открыть нос и сделать выдох.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам». Делаем самомассаж рук и ног: пальцами одной руки слегка обхватываем другую руку с продвижением вверх, потом вниз. То же выполняем другой рукой. Потом двумя руками выполняем массаж ног, с продвижением вниз и вверх.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Волны». Выполняем волнообразные движения правой рукой влево, затем левой рукой вправо.

Упр-е «Дельфины». Волнообразные движения одновременно двумя руками вверх и вниз. Потом одна рука вверх, другая вниз.

Упр-е «Дельфинята». Соединяем большие пальцы рук, остальными пальцами совершаем волнообразные движения вверх-вниз. Затем пальцы одной руки движутся вверх, в это время пальцы другой руки – вниз.

Упр-е «Осьминоги». Кулаки сжаты, резким движением раскрываем кулачки, как бы выбрасываем пальчики. При этом руки движутся вверх и вниз. Затем одна рука вверх, другая – вниз.

Упр-е «Креветки». Пальцы в кулачке, совершаем волнообразные движения пальцами по очереди, начиная с большого. Выполняем одновременно двумя руками.

Упр-е «Корабль». Совершаем круговые движения прямыми руками вперед, потом назад и снова вперед.

Упр-е «Мельница». Руки на поясе. Правая нога рисует круг на полу в одну сторону, потом в другую. То же выполняем левой ногой.

Массаж рук колючим мячиком

Движения выполняются по тексту

Я ежом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем ежа прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Ежа катаю между рук!

Пальчиковая гимнастика

Плыли,плыли осьминожки *(резко и ритмично выбрасывать пальцы из кулака)*
Опустились на дорожку *(поставить пальцы подушечками на колени)*
Быстро-быстро побежали *(пальцы бегают по коленям)*
И три ножки потеряли
Но зато осталось пять – *(на слово «пять» показать раскрытые ладони)*
Можно все пересчитать! *(поочередно загнуть все пальцы в кулак)*

Работа за столом

Игра «Верю-не верю». Продолжаем учить ребенка рассуждать. Варианты фраз:

«Зимой всегда пасмурно».

«Солнце светит только утром и вечером».

«Ни один человек не может жить без воды».

Упр-е «Проставь значки». Ребенку предлагается бланк с изображением уже других фигур. Задание то же: в каждой фигуре поставить значок, опираясь на образец. Задание выполняется в течение 3 минут. После проверяется, какой объем выполнен и все ли сделано правильно.

Релаксация «На берегу». И.п. – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и

спокойно лежать на берегу и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Хорошо отдохнули. Постепенно волны успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 27. «Путешествие на корабле»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие на корабле. Готовимся к отплытию, вдруг нам придется нырять, тренируемся (дых. упр-е «Ныряльщик»). Проверяем исправность приборов (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками», «Топаем по ручкам, топаем по ножкам»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в плавание. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Мы плывем по морю. А на море волны вот такие (упр-е «Волны»). Посмотрите, плывут дельфины, вверх и вниз. А теперь один дельфин вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфины»). За большими дельфинами плывут маленькие дельфинчики, вверх и вниз. А теперь один вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфинята»). А в глубине моря большие осьминоги, делают вот так (упр-е «Осьминоги»). А это креветки, плывут и машут хвостиками. Большие креветки, а потом вторые, третьи... И веселятся все вместе (упр-е «Креветки»).

А вот по волнам плывет наш корабль. Ой, не туда, надо повернуть назад. А теперь снова вперед (упр-е «Корабль»). А куда же плывет наш корабль? Посмотрите, он приплыл к мельнице, которая стоит на берегу и работает вот так (упр-е «Мельница»). Мы привезли зерно на мельницу, выгрузили, пошли гулять.

Повстречали морского ежа (массаж рук колючим мячиком). Поиграем с осьминожками (пальчиковая гимнастика «Осьминожки»). Пошли гулять (работа за столом). Устали, надо отдохнуть (релаксация «На берегу»).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Ныряльщик». Стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и «вынырнуть» – открыть нос и сделать выдох.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам». Делаем самомассаж рук и ног: пальцами одной руки слегка обхватываем другую руку с продвижением вверх, потом вниз. То же

выполняем другой рукой. Потом двумя руками выполняем массаж ног, с продвижением вниз и вверх.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Волны». Выполняем волнообразные движения правой рукой влево, затем левой рукой вправо.

Упр-е «Дельфины». Волнообразные движения одновременно двумя руками вверх и вниз. Потом одна рука вверх, другая вниз.

Упр-е «Дельфинята». Соединяем большие пальцы рук, остальными пальцами совершаем волнообразные движения вверх-вниз. Затем пальцы одной руки движутся вверх, в это время пальцы другой руки – вниз.

Упр-е «Осьминоги». Кулаки сжаты, резким движением раскрываем кулачки, как бы выбрасываем пальчики. При этом руки движутся вверх и вниз. Затем одна рука вверх, другая – вниз.

Упр-е «Креветки». Пальцы в кулачке, совершаем волнообразные движения пальцами по очереди, начиная с большого. Выполняем одновременно двумя руками.

Упр-е «Корабль». Совершаем круговые движения прямыми руками вперед, потом назад. Далее выполняем следующим образом: правая рука совершает вращательные движения вперед, одновременно с ней левая рука движется назад. Выполняем несколько оборотов, затем меняем: левая рука вращается вперед, правая назад. После чего снова вращаем обе руки вперед.

Упр-е «Мельница». Руки на поясе. Правая нога рисует круг на полу в одну сторону, потом в другую. То же выполняем левой ногой.

Массаж рук колючим мячиком

Движения выполняются по тексту

Я ежом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем ежа прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Ежа катаю между рук!

Пальчиковая гимнастика

Плыли,плыли осьминожки (*резко и ритмично выбрасывать пальцы из кулака*)

Опустились на дорожку (*поставить пальцы подушечками на колени*)
Быстро-быстро побежали (*пальцы бегают по коленям*)
И три ножки потеряли
Но зато осталось пять – (*на слово «пять» показать раскрытые ладони*)
Можно все пересчитать! (*поочередно загнуть все пальцы в кулак*)

Работа за столом

Игра «Назови пару». Взрослый зачитывает пары слов, например: река-мост, лес-волк, ручка-тетрадь и т. д. Затем называет одно слово из каждой пары, а ребенок должен вспомнить и назвать второе.

Упр-е «Повтори за мной». Взрослый прохлопывает в ладоши определенный ритм, ребенок должен внимательно послушать и повторить его.

Релаксация «На берегу». И.п. – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Хорошо отдохнули. Постепенно волны успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 28. «Путешествие на корабле»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие на корабле. Готовимся к отплытию, вдруг нам придется нырять, тренируемся (дых. упр-е «Ныряльщик»). Проверяем исправность приборов (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Кругим кулачками», «Топаем по ручкам, топаем по ножкам»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в плавание. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Мы плывем по морю. А на море волны вот такие (упр-е «Волны»). Посмотрите, плывут дельфины, вверх и вниз. А теперь один дельфин вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфины»). За большими дельфинами плывут маленькие дельфинчики, вверх и вниз. А теперь один вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфинята»). А в глубине моря большие осьминоги, делают вот так (упр-е «Осьминоги»). А это креветки, плывут и машут хвостиками. Большие креветки, а потом вторые, третьи... И веселятся все вместе (упр-е «Креветки»).

А вот по волнам плывет наш корабль. Ой, не туда, надо повернуть назад. А теперь снова вперед (упр-е «Корабль»). А куда же плывет наш корабль? Посмотрите, он приплыл к мельнице, которая стоит на берегу и работает вот так (упр-е «Мельница»). Мы привезли зерно на мельницу, выгрузили, пошли гулять.

Повстречали морского ежа (массаж рук колючим мячиком). Поиграем с осьминожками (пальчиковая гимнастика «Осьминожки»). Пошли гулять (работа за столом). Устали, надо отдохнуть (релаксация «На берегу»).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Нырятьщик». Стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и «вынырнуть» – открыть нос и сделать выдох.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам». Делаем самомассаж рук и ног: пальцами одной руки слегка обхватываем другую руку с продвижением вверх, потом вниз. То же выполняем другой рукой. Потом двумя руками выполняем массаж ног, с продвижением вниз и вверх.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Волны». Выполняем волнообразные движения правой рукой влево, затем левой рукой вправо.

Упр-е «Дельфины». Волнообразные движения одновременно двумя руками вверх и вниз. Потом одна рука вверх, другая вниз.

Упр-е «Дельфинята». Соединяем большие пальцы рук, остальными пальцами совершаем волнообразные движения вверх-вниз. Затем пальцы одной руки движутся вверх, в это время пальцы другой руки – вниз.

Упр-е «Осьминоги». Кулаки сжаты, резким движением раскрываем кулачки, как бы выбрасываем пальчики. При этом руки движутся вверх и вниз. Затем одна рука вверх, другая – вниз.

Упр-е «Креветки». Пальцы в кулачке, совершаем волнообразные движения пальцами по очереди, начиная с большого. Выполняем одновременно двумя руками.

Упр-е «Корабль». Совершаем круговые движения прямыми руками вперед, потом назад. Далее выполняем следующим образом: правая рука совершает вращательные движения вперед, одновременно с ней левая рука движется назад. Выполняем несколько оборотов, затем меняем: левая рука вращается вперед, правая назад. После чего снова вращаем обе руки вперед.

Упр-е «Мельница». Руки на поясе. Правая нога рисует круг на полу в одну сторону, потом в другую. То же выполняем левой ногой.

Массаж рук колючим мячиком

Движения выполняются по тексту

Я ежом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем ежа прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Ежа катаю между рук!

Пальчиковая гимнастика

Плыли,плыли осьминожки *(резко и ритмично выбрасывать пальцы из кулака)*
Опустились на дорожку *(поставить пальцы подушечками на колени)*
Быстро-быстро побежали *(пальцы бегают по коленям)*
И три ножки потеряли
Но зато осталось пять – *(на слово «пять» показать раскрытые ладони)*
Можно все пересчитать! *(поочерёдно загнуть все пальцы в кулак)*

Работа за столом

Игра «Назови пару». Взрослый зачитывает пары слов, например: река-мост, лес-волк, ручка-тетрадь и т. д. Затем называет одно слово из каждой пары, а ребенок должен вспомнить и назвать второе.

Упр-е «Повтори за мной». Взрослый прохлопывает в ладоши определенный ритм, ребенок должен внимательно послушать и повторить его.

Релаксация «На берегу». И.п. – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Хорошо отдохнули. Постепенно волны успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 29. «Путешествие на корабле»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие на корабле. Готовимся к отплытию, вдруг нам придется нырять, тренируемся (дых. упр-е «Ныряльщик»). Проверяем исправность приборов (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками», «Топаем по ручкам, топаем по ножкам»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в плавание. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Мы плывем по морю. А на море волны вот такие (упр-е «Волны»). Посмотрите, плывут дельфины, вверх и вниз. А теперь один дельфин вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфины»). За большими дельфинами плывут маленькие дельфинчики, вверх и вниз. А теперь один вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфинята»). А в глубине моря большие осьминоги, делают вот так (упр-е «Осьминоги»). А это креветки, плывут и машут хвостиками. Большие креветки, а потом вторые, третьи... И веселятся все вместе (упр-е «Креветки»).

А вот по волнам плывет наш корабль. Ой, не туда, надо повернуть назад. А теперь снова вперед (упр-е «Корабль»). А куда же плывет наш корабль? Посмотрите, он приплыл к мельнице, которая стоит на берегу и работает вот так (упр-е «Мельница»). Мы привезли зерно на мельницу, выгрузили, пошли гулять.

Повстречали морского ежа (массаж рук колючим мячиком). Поиграем с осьминожками (пальчиковая гимнастика «Осьминожки»). Пошли гулять (работа за столом). Устали, надо отдохнуть (релаксация «На берегу»).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Нырлящик». Стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и «вынырнуть» – открыть нос и сделать выдох.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам». Делаем самомассаж рук и ног: пальцами одной руки слегка обхватываем другую руку с продвижением вверх, потом вниз. То же выполняем другой рукой. Потом двумя руками выполняем массаж ног, с продвижением вниз и вверх.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Волны». Выполняем волнообразные движения правой рукой влево, затем левой рукой вправо.

Упр-е «Дельфины». Волнообразные движения одновременно двумя руками вверх и вниз. Потом одна рука вверх, другая вниз.

Упр-е «Дельфинята». Соединяем большие пальцы рук, остальными пальцами совершаем волнообразные движения вверх-вниз. Затем пальцы одной руки движутся вверх, в это время пальцы другой руки – вниз.

Упр-е «Осьминоги». Кулаки сжаты, резким движением раскрываем кулачки, как бы выбрасываем пальчики. При этом руки движутся вверх и вниз. Затем одна рука вверх, другая – вниз.

Упр-е «Креветки». Пальцы в кулачке, совершаем волнообразные движения пальцами по очереди, начиная с большого. Выполняем одновременно двумя руками.

Упр-е «Корабль». Совершаем круговые движения прямыми руками вперед, потом назад. Далее выполняем следующим образом: правая рука совершает вращательные движения вперед, одновременно с ней левая рука движется назад. Выполняем несколько оборотов, затем меняем: левая рука вращается вперед, правая назад. После чего снова вращаем обе руки вперед.

Упр-е «Мельница». Руки на поясе. Правая нога рисует круг на полу в одну сторону, потом в другую. То же выполняем левой ногой.

Массаж рук колючим мячиком

Движения выполняются по тексту

Я ежом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем ежа прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Ежа катаю между рук!

Пальчиковая гимнастика

Плыли,плыли осьминожки (*резко и ритмично выбрасывать пальцы из кулака*)
Опустились на дорожку (*поставить пальцы подушечками на колени*)
Быстро-быстро побежали (*пальцы бегают по коленям*)
И три ножки потеряли
Но зато осталось пять – (*на слово «пять» показать раскрытые ладони*)
Можно все пересчитать! (*поочерёдно загнуть все пальцы в кулак*)

Работа за столом

Игра «3 слова». Проводится аналогично игре «Назови пару», только теперь предлагаются ряды из трех слов. Первое слово в каждом ряду называет взрослый, ребенок произносит два остальных. Варианты слов:

пряжа - нитка - свитер;
сирень - ваза - цветы;
рельсы - шпалы - поезд;
мука - тесто - булка;
окно - крыша - дом;

малыш - взрослый - старик;

дети - мама - папа.

Нейродорожка «Езда по дорожке». На одной стороне листа нарисована машина, на другой – домик. Между ними дорожка. Машина должна «проехать» по дорожке посередине, точно повторяя все изгибы и не выходя за ее пределы.

Релаксация «На берегу». И.п. – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Хорошо отдохнули. Постепенно волны успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 30. «Путешествие на корабле»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие на корабле. Готовимся к отплытию, вдруг нам придется нырять, тренируемся (дых. упр-е «Ныряльщик»). Проверяем исправность приборов (упр-я «Греем ручки», «Прижимаем ладони», «Крутим кулачками», «Топаем по ручкам, топаем по ножкам»). Итак, проверили. Всё работает? Все исправно?

Тогда пора отправляться в плавание. Часики нам отсчитывают время (упр-е «Часики»). Кукушка в часах говорит, что пора (упр-е «Бом-ку-ку»). Смотрим по сторонам (упр-е «Смотрим по сторонам»). Посмотрели, нам ничего не мешает, можем отправляться.

Мы плывем по морю. А на море волны вот такие (упр-е «Волны»). Посмотрите, плывут дельфины, вверх и вниз. А теперь один дельфин вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфины»). За большими дельфинами плывут маленькие дельфинчики, вверх и вниз. А теперь один вверх, а другой вниз (упр-е «Дельфинята»). А в глубине моря большие осьминоги, делают вот так (упр-е «Осьминоги»). А это креветки, плывут и машут хвостиками. Большие креветки, а потом вторые, третьи... И веселятся все вместе (упр-е «Креветки»).

А вот по волнам плывет наш корабль. Ой, не туда, надо повернуть назад. А теперь снова вперед (упр-е «Корабль»). А куда же плывет наш корабль? Посмотрите, он приплыл к мельнице, которая стоит на берегу и работает вот так (упр-е «Мельница»). Мы привезли зерно на мельницу, выгрузили, пошли гулять.

Повстречали морского ежа (массаж рук колючим мячиком). Поиграем с осьминожками (пальчиковая гимнастика «Осьминожки»). Пошли гулять (работа за столом). Устали, надо отдохнуть (релаксация «На берегу»).

Описание упражнений

Дыхательное упр-е «Ныряльщик». Стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и «вынырнуть» – открыть нос и сделать выдох.

Упр-е «Греем ручки». Растираем ладони друг о друга в быстром темпе.

Упр-е «Прижимаем ладони». Складываем руки ладонь к ладони перед грудью, сильно давим друг на друга, затем опускаем руки, расслабляем.

Упр-е «Крутим кулачками». Ладони складываем в кулачок, крутим в запястных суставах в одну сторону, затем в другую. Затем опускаем руки, расслабляем. Разводим руки в стороны, крутим в локтевых суставах в одну сторону, затем в другую. Потом, не опуская рук, даем предплечьям свободно повисеть, плечи при этом остаются напряженными.

Упр-е «Топаем по ручкам, топаем по ножкам». Делаем самомассаж рук и ног: пальцами одной руки слегка обхватываем другую руку с продвижением вверх, потом вниз. То же выполняем другой рукой. Потом двумя руками выполняем массаж ног, с продвижением вниз и вверх.

Упр-е «Часики». Наклоняем голову то к правому, то к левому плечу, сопровождаем словами «Тик-так».

Упр-е «Бом-ку-ку». Забрасываем голову вверх, направляя затылок к спине, затем вниз, стараясь достать подбородком груди. Сопровождаем словами «Бом-ку-ку».

Упр-е «Смотрим по сторонам». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Волны». Выполняем волнообразные движения правой рукой влево, затем левой рукой вправо.

Упр-е «Дельфины». Волнообразные движения одновременно двумя руками вверх и вниз. Потом одна рука вверх, другая вниз.

Упр-е «Дельфинята». Соединяем большие пальцы рук, остальными пальцами совершаем волнообразные движения вверх-вниз. Затем пальцы одной руки движутся вверх, в это время пальцы другой руки – вниз.

Упр-е «Осьминоги». Кулаки сжаты, резким движением раскрываем кулачки, как бы выбрасываем пальчики. При этом руки движутся вверх и вниз. Затем одна рука вверх, другая – вниз.

Упр-е «Креветки». Пальцы в кулачке, совершаем волнообразные движения пальцами по очереди, начиная с большого. Выполняем одновременно двумя руками.

Упр-е «Корабль». Совершаем круговые движения прямыми руками вперед, потом назад. Далее выполняем следующим образом: правая рука совершает вращательные движения вперед, одновременно с ней левая рука движется назад. Выполняем несколько оборотов, затем меняем: левая рука вращается вперед, правая назад. После чего снова вращаем обе руки вперед.

Упр-е «Мельница». Руки на поясе. Правая нога рисует круг на полу в одну сторону, потом в другую. То же выполняем левой ногой.

Массаж рук колючим мячиком

Движения выполняются по тексту

Я ежом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,

А потом сожму немножко.
Каждым пальцем ежа прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Ежа катаю между рук!

Пальчиковая гимнастика

Плыли,плыли осьминожки, *(резко и ритмично выбрасывать пальцы из кулака)*
Опустились на дорожку. *(поставить пальцы подушечками на колени)*
Быстро-быстро побежали *(пальцы бегают по коленям)*
И три ножки потеряли,
Но зато осталось пять – *(на слово «пять» показать раскрытые ладони)*
Можно все пересчитать! *(поочерёдно загнуть все пальцы в кулак)*

Работа за столом

Игра «3 слова». Проводится аналогично игре «Назови пару», только теперь предлагаются ряды из трех слов. Первое слово в каждом ряду называет взрослый, ребенок произносит два остальных. Варианты слов:

пряжа - нитка - свитер;
сирень - ваза - цветы;
рельсы - шпалы - поезд;
мука - тесто - булка;
окно - крыша - дом;
малыш - взрослый - старик;
дети - мама - папа.

Нейродорожка «Езда по дорожке». На одной стороне листа нарисована машина, на другой – домик. Между ними дорожка. Машина должна «проехать» по дорожке посередине, точно повторяя все изгибы и не выходя за ее пределы.

Релаксация «На берегу». И.п. – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Хорошо отдохнули. Постепенно волны успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 31. «Прогулка по лугу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по лугу. Кругом растут красивые цветы, давайте понюхаем их (дых. упр-е «Нюхаем цветок»). А какая высокая трава, а внизу ползают жучки (упр-я «Высокая трава», «Жучки в траве»). Вот полетела красивая бабочка, она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар (упр-е «Бабочка»). Тут же летает стрекоза, у нее длинные прямые крылья (упр-е «Стрекоза»). А вот летает жук, давайте последим глазками за

полетом жука (упр-е «Полет жука»). Ой, окружили нас комары, они садятся на ухо и нос (упр-е «Ухо-нос»). Летают пчелы, вот так (упр-е «Пчелы»). Смотрите, ежик вышел прогуляться (массаж рук колючим мячиком). Наши пальчики тоже гуляют по лугу (пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»). Как красиво на лугу. Давайте оставим память о прогулке в рисунке (работа за столом). Устали, отдохнем (релаксация «Полежим на лугу»).

Описание упражнений

Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы». Вдох носом (вдыхаем аромат цветка), выдох – ртом.

Упр-я «Высокая трава», «Жучки». На слова «Высокая трава» – поднимаем руки вверх, тянемся высоко-высоко. На слова «Ползают жучки и муравьи» - приседаем на корточки и опускаем руки.

Упр-е «Бабочка». И.п. – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.

Упр-е «Стрекоза». И.п. - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

Упр-е «Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, правой – за правое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук: правой рукой – за кончик носа, левой – за левое ухо.

Упр-е «Пчелы». Мы превратились в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Пальчиковая гимнастика

Поочередно соединяем кончики одноименных пальцев обеих рук, на последнюю строчку – хлопок в ладоши

Пошли пальчики гулять,
А вторые догонять,
Третьи пальчики бегом,
А четвертые пешком,
Пятый пальчик поскакал
И в конце пути устал.

Работа за столом

Игра «Я возьму с собой в поход». Взрослый говорит: «Я возьму с собой в поход котелок». Ребенок должен повторить и добавить что-то от себя: «Я возьму с собой в поход котелок и спички». Далее взрослый снова повторяет и добавляет еще что-то, и так далее.

Нейродорожки. Рисуем правой рукой, проводя по пунктирным линиям «Цветочек», «Бабочку». То же выполняем левой рукой.

Релаксация «Полежим на лугу». И.п. – лежа на спине. «Давай полежим на зеленом лугу. Закроем глаза, расслабим все тело. Пусть отдохнут наши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 32. «Прогулка по лугу»

Краткое содержание.

Сегодня мы снова пойдем гулять по лугу. Кругом растут красивые цветы, давайте понюхаем их (дых. упр-е «Нюхаем цветок»). А какая высокая трава, а внизу ползают жучки (упр-я «Высокая трава», «Жучки в траве»). Вот полетела красивая бабочка, она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар (упр-е «Бабочка»). Тут же летает стрекоза, у нее длинные прямые крылья (упр-е «Стрекоза»). А вот летает жук, давайте последим глазками за полетом жука (упр-е «Полет жука»). Ой, окружили нас комары, они садятся на ухо и нос (упр-е «Ухо-нос»). Летают пчелы, вот так (упр-е «Пчелы»). Смотрите, ежик вышел прогуляться (массаж рук колючим мячиком). Наши пальчики тоже гуляют по лугу (пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»). Как красиво на лугу. Давайте оставим память о прогулке в рисунке (работа за столом). Устали, отдохнем (релаксация «Полежим на лугу»).

Описание упражнений

Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы». Вдох носом (вдыхаем аромат цветка), выдох – ртом.

Упр-я «Высокая трава», «Жучки». На слова «Высокая трава» – поднимаем руки вверх, тянемся высоко-высоко. На слова «Ползают жучки и муравьи» - приседаем на корточки и опускаем руки.

Упр-е «Бабочка». И.п. – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.

Упр-е «Стрекоза». И.п. - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

Упр-е «Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, правой – за правое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук: правой рукой – за кончик носа, левой – за левое ухо.

Упр-е «Пчелы». Мы превратились в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Пальчиковая гимнастика

Поочередно соединяем кончики одноименных пальцев обеих рук, на последнюю строчку – хлопок в ладоши

Пошли пальчики гулять,

А вторые догонять,

Третьи пальчики бегом,

А четвертые пешком,

Пятый пальчик поскакал

И в конце пути устал.

Работа за столом

Игра «Я возьму с собой в поход». Взрослый говорит: «Я возьму с собой в поход котелок». Ребенок должен повторить и добавить что-то от себя: «Я возьму с собой в поход котелок и спички». Далее взрослый снова повторяет и добавляет еще что-то, и так далее.

Нейродорожки. Рисуем правой рукой, проводя по пунктирным линиям «Цветочек», «Бабочку». То же выполняем левой рукой.

Релаксация «Полежим на лугу». И.п. – лежа на спине. «Давай полежим на зеленом лугу. Закроем глаза, расслабим все тело. Пусть отдохнут наши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелая, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 33. «Прогулка по лугу»

Краткое содержание.

Сегодня мы снова пойдем гулять по лугу. Кругом растут красивые цветы, давайте понюхаем их (дых. упр-е «Нюхаем цветок»). А какая высокая трава, а внизу ползают жучки (упр-я «Высокая трава», «Жучки в траве»). Вот полетела красивая бабочка, она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар (упр-е «Бабочка»). Тут же летает стрекоза, у нее длинные прямые крылья (упр-е «Стрекоза»). А вот летает жук, давайте последим глазками за полетом жука (упр-е «Полет жука»). Ой, окружили нас комары, они садятся на ухо и нос (упр-е «Ухо-нос»). Летают пчелы, вот так (упр-е «Пчелы»). Смотрите, ежик вышел прогуляться (массаж рук колючим мячиком). Наши пальчики тоже гуляют по лугу (пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»). Как красиво на лугу. Давайте оставим память о прогулке в рисунке (работа за столом). Устали, отдохнем (релаксация «Полежим на лугу»).

Описание упражнений

Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы». Вдох носом (вдыхаем аромат цветка), выдох – ртом.

Упр-я «Высокая трава», «Жучки». На слова «Высокая трава» – поднимаем руки вверх, тянемся высоко-высоко. На слова «Ползают жучки и муравьи» - приседаем на корточки и опускаем руки.

Упр-е «Бабочка». И.п. – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.

Упр-е «Стрекоза». И.п. - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

Упр-е «Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, правой – за правое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук: правой рукой – за кончик носа, левой – за левое ухо.

Упр-е «Пчелы». Мы превратились в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*
Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*
Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*
И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*
Пусти ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*
Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*
И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*
Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Пальчиковая гимнастика

Поочередно соединяем кончики одноименных пальцев обеих рук, на последнюю строчку – хлопок в ладоши

Пошли пальчики гулять,
А вторые догонять,
Третьи пальчики бегом,
А четвертые пешком,
Пятый пальчик поскакал
И в конце пути устал.

Работа за столом

Игра «Я возьму с собой в поход». Взрослый говорит: «Я возьму с собой в поход котелок». Ребенок должен повторить и добавить что-то от себя: «Я возьму с собой в поход котелок и спички». Далее взрослый снова повторяет и добавляет еще что-то, и так далее.

Нейродорожки. Рисуем правой рукой, проводя по пунктирным линиям «Цветочек», «Бабочку». То же выполняем левой рукой. Затем рисуем двумя руками одновременно.

Релаксация «Полежим на лугу». И.п. – лежа на спине. «Давай полежим на зеленом лугу. Закроем глаза, расслабим все тело. Пусть отдохнут наши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелая, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 34. «Прогулка по лугу»

Краткое содержание.

Сегодня мы снова пойдем гулять по лугу. Кругом растут красивые цветы, давайте понюхаем их (дых. упр-е «Нюхаем цветок»). А какая высокая трава, а внизу ползают жучки (упр-я «Высокая трава», «Жучки в траве»). Вот полетела красивая бабочка, она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар (упр-е «Бабочка»). Тут же летает стрекоза, у нее длинные прямые крылья (упр-е «Стрекоза»). А вот летает жук, давайте последим глазками за полетом жука (упр-е «Полет жука»). Ой, окружили нас комары, они садятся на ухо и нос (упр-е «Ухо-нос»). Летают пчелы, вот так (упр-е «Пчелы»). Смотрите, ежик вышел прогуляться (массаж рук колючим мячиком). Наши пальчики тоже гуляют по лугу (пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»). Как красиво на лугу. Давайте оставим память о прогулке в рисунке (работа за столом). Устали, отдохнем (релаксация «Полежим на лугу»).

Описание упражнений

Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы». Вдох носом (вдыхаем аромат цветка), выдох – ртом.

Упр-я «Высокая трава», «Жучки». На слова «Высокая трава» – поднимаем руки вверх, тянемся высоко-высоко. На слова «Ползают жучки и муравьи» - приседаем на корточки и опускаем руки.

Упр-е «Бабочка». И.п. – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.

Упр-е «Стрекоза». И.п. - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

Упр-е «Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, правой – за правое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук: правой рукой – за кончик носа, левой – за левое ухо.

Упр-е «Пчелы». Мы превратились в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

Пусти ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. (*меняем ручку и тоже катаем мячик*)

Пальчиковая гимнастика

Поочередно соединяем кончики одноименных пальцев обеих рук, на последнюю строчку – хлопок в ладоши

Пошли пальчики гулять,
А вторые догонять,
Третьи пальчики бегом,
А четвертые пешком,
Пятый пальчик поскакал
И в конце пути устал.

Работа за столом

Игра «Я возьму с собой в поход». Взрослый говорит: «Я возьму с собой в поход котелок». Ребенок должен повторить и добавить что-то от себя: «Я возьму с собой в поход котелок и спички». Далее взрослый снова повторяет и добавляет еще что-то, и так далее.

Нейродорожки. Рисуем правой рукой, проводя по пунктирным линиям «Цветочек», «Бабочку». То же выполняем левой рукой. Затем рисуем двумя руками одновременно.

Релаксация «Полежим на лугу». И.п. – лежа на спине. «Давай полежим на зеленом лугу. Закроем глаза, расслабим все тело. Пусть отдохнут наши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелая, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 35. «Прогулка по лугу»

Краткое содержание.

Сегодня мы снова пойдем гулять по лугу. Кругом растут красивые цветы, давайте понюхаем их (дых. упр-е «Нюхаем цветок»). А какая высокая трава, а внизу ползают жучки (упр-я «Высокая трава», «Жучки в траве»). Вот полетела красивая бабочка, она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар (упр-е «Бабочка»). Тут же летает стрекоза, у нее длинные прямые крылья (упр-е «Стрекоза»). А вот летает жук, давайте последим глазками за полетом жука (упр-е «Полет жука»). Ой, окружили нас комары, они садятся на ухо и нос (упр-е «Ухо-нос»). Летают пчелы, вот так (упр-е «Пчелы»). Смотрите, ежик вышел прогуляться (массаж рук колючим мячиком). Наши пальчики тоже гуляют по лугу (пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»). Как красиво на лугу. Давайте оставим память о прогулке в рисунке (работа за столом). Устали, отдохнем (релаксация «Полежим на лугу»).

Описание упражнений

Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы». Вдох носом (вдыхаем аромат цветка), выдох – ртом.

Упр-я «Высокая трава», «Жучки». На слова «Высокая трава» – поднимаем руки вверх, тянемся высоко-высоко. На слова «Ползают жучки и муравьи» - приседаем на корточки и опускаем руки.

Упр-е «Бабочка». И.п. – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.

Упр-е «Стрекоза». И.п. - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

Упр-е «Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, правой – за правое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук: правой рукой – за кончик носа, левой – за левое ухо.

Упр-е «Пчелы». Мы превратились в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Пальчиковая гимнастика

Поочередно соединяем кончики одноименных пальцев обеих рук, на последнюю строчку – хлопок в ладоши

Пошли пальчики гулять,

А вторые догонять,

Третьи пальчики бегом,

А четвертые пешком,

Пятый пальчик поскакал

И в конце пути устал.

Работа за столом

Игра «Добавь что-то свое». Проводится аналогично игре «Я возьму с собой в поход», но предлагается другая ситуация, например: я купил в магазине, соберем урожай фруктов (овощей) и т.д.

Нейродорожки. Рисуем правой рукой, проводя по пунктирным линиям «Зайчик спускается на парашюте», «Падает листочек». То же выполняем левой рукой. Затем рисуем двумя руками одновременно.

Релаксация «Полежим на лугу». И.п. – лежа на спине. «Давай полежим на зеленом лугу. Закроем глаза, расслабим все тело. Пусть отдохнут наши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 36. «Прогулка по лугу»

Краткое содержание.

Сегодня мы снова пойдем гулять по лугу. Кругом растут красивые цветы, давайте понюхаем их (дых. упр-е «Нюхаем цветок»). А какая высокая трава, а внизу ползают жучки (упр-я «Высокая трава», «Жучки в траве»). Вот полетела красивая бабочка, она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар (упр-е «Бабочка»). Тут же летает стрекоза, у нее длинные прямые крылья (упр-е «Стрекоза»). А вот летает жук, давайте последим глазками за полетом жука (упр-е «Полет жука»). Ой, окружили нас комары, они садятся на ухо и нос (упр-е «Ухо-нос»). Летают пчелы, вот так (упр-е «Пчелы»). Смотрите, ежик вышел прогуляться (массаж рук колючим мячиком). Наши пальчики тоже гуляют по лугу (пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»). Как красиво на лугу. Давайте оставим память о прогулке в рисунке (работа за столом). Устали, отдохнем (релаксация «Полежим на лугу»).

Описание упражнений

Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы». Вдох носом (вдыхаем аромат цветка), выдох – ртом.

Упр-я «Высокая трава», «Жучки». На слова «Высокая трава» – поднимаем руки вверх, тянемся высоко-высоко. На слова «Ползают жучки и муравьи» - приседаем на корточки и опускаем руки.

Упр-е «Бабочка». И.п. – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.

Упр-е «Стрекоза». И.п. - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

Упр-е «Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Ухо-нос». Левой рукой взяться за кончик носа, правой – за правое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук: правой рукой – за кончик носа, левой – за левое ухо.

Упр-е «Пчелы». Мы превратились в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Пальчиковая гимнастика

Поочередно соединяем кончики одноименных пальцев обеих рук, на последнюю строчку – хлопок в ладоши

Пошли пальчики гулять,

А вторые догонять,

Третьи пальчики бегом,

А четвертые пешком,

Пятый пальчик поскакал

И в конце пути устал.

Работа за столом

Игра «Добавь что-то свое». Проводится аналогично игре «Я возьму с собой в поход», но предлагается другая ситуация, например: я купил в магазине, соберем урожай фруктов (овощей) и т.д.

Нейродорожки. Рисуем правой рукой, проводя по пунктирным линиям «Зайчик спускаются на парашюте», «Падает листочек». То же выполняем левой рукой. Затем рисуем двумя руками одновременно.

Релаксация «Полежим на лугу». И.п. – лежа на спине. «Давай полежим на зеленом лугу. Закроем глаза, расслабим все тело. Пусть отдохнут наши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелая, тяжелая. Другая

бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 37. «Прогулка по лугу»

Краткое содержание.

Сегодня мы снова пойдем гулять по лугу. Кругом растут красивые цветы, давайте понюхаем их (дых. упр-е «Нюхаем цветок»). А какая высокая трава, а внизу ползают жучки (упр-я «Высокая трава», «Жучки в траве»). Вот полетела красивая бабочка, она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар (упр-е «Бабочка»). Тут же летает стрекоза, у нее длинные прямые крылья (упр-е «Стрекоза»). А вот летает жук, давайте последим глазками за полетом жука (упр-е «Полет жука»). Ой, окружили нас комары, они садятся на ухо и нос (упр-е «Ухо-нос»). Летают пчелы, вот так (упр-е «Пчелы»). Смотрите, ежик вышел прогуляться (массаж рук колючим мячиком). Наши пальчики тоже гуляют по лугу (пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»). Как красиво на лугу. Давайте оставим память о прогулке в рисунке (работа за столом). Устали, отдохнем (релаксация «Полежим на лугу»).

Описание упражнений

Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы». Вдох носом (вдыхаем аромат цветка), выдох – ртом.

Упр-я «Высокая трава», «Жучки». На слова «Высокая трава» – поднимаем руки вверх, тянемся высоко-высоко. На слова «Ползают жучки и муравьи» - приседаем на корточки и опускаем руки.

Упр-е «Бабочка». И.п. – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.

Упр-е «Стрекоза». И.п. - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

Упр-е «Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, правой – за правое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук: правой рукой – за кончик носа, левой – за левое ухо.

Упр-е «Пчелы». Мы превратились в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*
Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*
Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*
И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*
Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*
Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*
И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*
Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Пальчиковая гимнастика

Поочередно соединяем кончики одноименных пальцев обеих рук, на последнюю строчку – хлопок в ладоши

Пошли пальчики гулять,
А вторые догонять,
Третьи пальчики бегом,
А четвертые пешком,
Пятый пальчик поскакал
И в конце пути устал.

Работа за столом

Игра «Добавь что-то свое». Проводится аналогично игре «Я возьму с собой в поход», но предлагается другая ситуация, например: я купил в магазине, соберем урожай фруктов (овощей) и т.д.

Нейродорожки. Рисуем правой рукой, проводя по пунктирным линиям «Зайчик спускаются на парашюте», «Падает листочек». То же выполняем левой рукой. Затем рисуем двумя руками одновременно.

Релаксация «Полежим на лугу». И.п. – лежа на спине. «Давай полежим на зеленом лугу. Закроем глаза, расслабим все тело. Пусть отдохнут наши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 38. «Прогулка по лугу»

Краткое содержание.

Сегодня мы снова пойдем гулять по лугу. Кругом растут красивые цветы, давайте понюхаем их (дых. упр-е «Нюхаем цветок»). А какая высокая трава, а внизу ползают жучки (упр-я «Высокая трава», «Жучки в траве»). Вот полетела красивая бабочка, она

садится на самые ароматные цветы и пьет нектар (упр-е «Бабочка»). Тут же летает стрекоза, у нее длинные прямые крылья (упр-е «Стрекоза»). А вот летает жук, давайте последим глазками за полетом жука (упр-е «Полет жука»). Ой, окружили нас комары, они садятся на ухо и нос (упр-е «Ухо-нос»). Летают пчелы, вот так (упр-е «Пчелы»). Смотрите, ежик вышел прогуляться (массаж рук колючим мячиком). Наши пальчики тоже гуляют по лугу (пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»). Как красиво на лугу. Давайте оставим память о прогулке в рисунке (работа за столом). Устали, отдохнем (релаксация «Полежим на лугу»).

Описание упражнений

Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы». Вдох носом (вдыхаем аромат цветка), выдох – ртом.

Упр-я «Высокая трава», «Жучки». На слова «Высокая трава» – поднимаем руки вверх, тянемся высоко-высоко. На слова «Ползают жучки и муравьи» - приседаем на корточки и опускаем руки.

Упр-е «Бабочка». И.п. – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.

Упр-е «Стрекоза». И.п. - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

Упр-е «Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, правой – за правое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук: правой рукой – за кончик носа, левой – за левое ухо.

Упр-е «Пчелы». Мы превратились в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Массаж рук колючим мячиком

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Пальчиковая гимнастика

Поочередно соединяем кончики одноименных пальцев обеих рук, на последнюю строчку – хлопок в ладоши

Пошли пальчики гулять,
А вторые догонять,
Третьи пальчики бегом,
А четвертые пешком,
Пятый пальчик поскакал
И в конце пути устал.

Работа за столом

Игра «Добавь что-то свое». Проводится аналогично игре «Я возьму с собой в поход», но предлагается другая ситуация, например: я купил в магазине, соберем урожай фруктов (овощей) и т.д.

Нейродорожки. Рисуем правой рукой, проводя по пунктирным линиям «Зайчик спускается на парашюте», «Падает листочек». То же выполняем левой рукой. Затем рисуем двумя руками одновременно.

Релаксация «Полежим на лугу». И.п. – лежа на спине. «Давай полежим на зеленом лугу. Закроем глаза, расслабим все тело. Пусть отдохнут наши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 39. «Поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедem на машине, а потом нам придется идти по горам пешком. Заводим машину (упр-е «Заводим мотор»). А теперь поедem на нашей машине-трясучке (упр-е «Машина-трясучка»). Потрем наши глазки, чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком (упр-е «Сидячие шаги»). Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали горного барана (упр-е «Горный баран»). Посмотрите в небо. Какой большой летит там орел. Давайте последим за орлом глазками (упр-е «Следим за орлом»).

Мы высоко в горах. Давайте покажем, какие высокие горы (упр-е «Высокие горы»). Смотрите, какой необычный камень я нашла. Давайте с ним поиграем (массаж рук колючим мячиком).

Поднимались в горы, устали, надо посидеть, отдохнуть (работа за столом).

Прогулка подошла к концу. Посмотрите, какое в горах красивое голубое небо (релаксация «Голубое небо»).

Описание упражнений

Упр-е «Заводим мотор». И.п. – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается по мере тренированности.

Упр-е «Машина-трясучка». И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодичках. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Упр-е «Сидячие шаги». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед. При этом сильно и резко махать руками, помогая себе.

Упр-е «Горный баран». И.п. – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» и сказать «бе-е-е».

Упр-е «Следим за орлом». И.п. – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем.

Упр-е «Высокие горы». Тянемся всем телом и руками вверх.

Массаж рук колючим мячиком

Катаем мячик между ладоней круговыми движениями, прокатываем вперед-назад и снова круговыми движениями

Посмотри, какой малыш –
Круглый, гладенький гольш!
На щеках румянец,
На макушке глянец,
Подпоясан пояском,
На меня глядит глазком!
Ну, а травка, чуть дыша,
Нежно гладит малыша.

Работа за столом

Игра «Выбери нужное». Ребенку предлагаются варианты, в которых есть лишние позиции, нужно выбрать только одну, например:

- У сапога всегда есть: пряжка, **подошва**, ремешки, пуговицы.
- В теплых краях живут: медведь, олень, волк, пингвин, **верблюды**.
- Месяцы зимы: сентябрь, октябрь, **декабрь**, май.
- В году: 24 месяца, **12 месяцев**, 4 месяца, 3 месяца.
- Отец старше своего сына: часто, **всегда**, редко, никогда.
- Время суток: год, месяц, неделя, **день**, понедельник.
- У дерева всегда есть: листья, цветы, плоды, **корень**, тень.
- Времена года: август, **осень**, суббота, каникулы.
- Пассажирский транспорт: комбайн, самосвал, **автобус**, тепловоз

Упр-е «Дорисуй». Необходимо по клеточкам дорисовать вторую половину картинки.

Релаксация «Голубое небо». Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаем голубое небо, солнечный свет. А выдыхаем свое беспокойство, напряжение.

Занятие № 40. «Поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедem на машине, а потом нам придется идти по горам пешком. Заводим машину (упр-е «Заводим мотор»). А теперь поедem на нашей машине-трясучке (упр-е «Машина-трясучка»). Потрем наши глазки, чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком (упр-е «Сидячие шаги»). Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали горного барана (упр-е «Горный баран»). Посмотрите в небо. Какой большой летит там орел. Давайте последим за орлом глазками (упр-е «Следим за орлом»).

Мы высоко в горах. Давайте покажем, какие высокие горы (упр-е «Высокие горы»). Смотрите, какой необычный камень я нашла. Давайте с ним поиграем (массаж рук колючим мячиком).

Поднимались в горы, устали, надо посидеть, отдохнуть (работа за столом).

Прогулка подошла к концу. Посмотрите, какое в горах красивое голубое небо (релаксация «Голубое небо»).

Описание упражнений

Упр-е «Заводим мотор». И.п. – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается по мере тренированности.

Упр-е «Машина-трясучка». И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Упр-е «Сидячие шаги». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед. При этом сильно и резко махать руками, помогая себе.

Упр-е «Горный баран». И.п. – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» и сказать «бе-е-е».

Упр-е «Следим за орлом». И.п. – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем.

Упр-е «Высокие горы». Тянемся всем телом и руками вверх.

Массаж рук колючим мячиком

Катаем мячик между ладоней круговыми движениями, прокатываем вперед-назад и снова круговыми движениями

Посмотри, какой малыш –
Круглый, гладенький голыш!
На щеках румянец,
На макушке глянец,

Подпоясан пояском,
На меня глядит глазком!
Ну, а травка, чуть дыша,
Нежно гладит малыша.

Работа за столом

Игра «Выбери нужное». Ребенку предлагаются варианты, в которых есть лишние позиции, нужно выбрать только одну, например:

- У сапога всегда есть: пряжка, **подошва**, ремешки, пуговицы.
- В теплых краях живут: медведь, олень, волк, пингвин, **верблюд**.
- Месяцы зимы: сентябрь, октябрь, **декабрь**, май.
- В году: 24 месяца, **12 месяцев**, 4 месяца, 3 месяца.
- Отец старше своего сына: часто, **всегда**, редко, никогда.
- Время суток: год, месяц, неделя, **день**, понедельник.
- У дерева всегда есть: листья, цветы, плоды, **корень**, тень.
- Времена года: август, **осень**, суббота, каникулы.
- Пассажирский транспорт: комбайн, самосвал, **автобус**, тепловоз

Упр-е «Дорисуй». Необходимо по клеточкам дорисовать вторую половину картинки.

Релаксация «Голубое небо». Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаем голубое небо, солнечный свет. А выдыхаем свое беспокойство, напряжение.

Занятие № 41. «Поход в горы»

Краткое содержание

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедem на машине, а потом нам придется идти по горам пешком. Заводим машину (упр-е «Заводим мотор»). А теперь поедem на нашей машине-трясучке (упр-е «Машина-трясучка»). Потрем наши глазки, чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком (упр-е «Сидячие шаги»). Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали горного барана (упр-е «Горный баран»). Посмотрите в небо. Какой большой летит там орел. Давайте последим за орлом глазками (упр-е «Следим за орлом»).

Мы высоко в горах. Давайте покажем, какие высокие горы (упр-е «Высокие горы»). Смотрите, какой необычный камень я нашла. Давайте с ним поиграем (массаж рук колючим мячиком).

Поднимались в горы, устали, надо посидеть, отдохнуть (работа за столом).

Прогулка подошла к концу. Посмотрите, какое в горах красивое голубое небо (релаксация «Голубое небо»).

Описание упражнений

Упр-е «Заводим мотор». И.п. – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается по мере тренированности.

Упр-е «Машина-трясучка». И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Упр-е «Сидячие шаги». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед. При этом сильно и резко махать руками, помогая себе.

Упр-е «Горный баран». И.п. – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» и сказать «бе-е-е».

Упр-е «Следим за орлом». И.п. – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Язык движется в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Высокие горы». Тянемся всем телом и руками вверх.

Массаж рук колючим мячиком

Катаем мячик между ладоней круговыми движениями, прокатываем вперед-назад и снова круговыми движениями

Посмотри, какой малыш –
Круглый, гладенький голыш!
На щеках румянец,
На макушке глянец,
Подпоясан пояском,
На меня глядит глазком!
Ну, а травка, чуть дыша,
Нежно гладит малыша.

Работа за столом

Штриховка. Ребенку предлагается картинка, которую нужно заштриховать в определенном направлении.

Игра «Найди тень». Ребенку предлагаются изображения предметов и их силуэты. Необходимо подобрать картинку к каждому силуэту.

Релаксация «Голубое небо». Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаем голубое небо, солнечный свет. А выдыхаем свое беспокойство, напряжение.

Занятие № 42. «Поход в горы»

Краткое содержание

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедем на машине, а потом нам придется идти по горам пешком. Заводим машину (упр-е «Заводим мотор»). А теперь поедем на нашей машине-трясучке (упр-е «Машина-трясучка»). Потрем наши глазки, чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком (упр-е «Сидячие шаги»). Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали горного барана (упр-е

«Горный баран»). Посмотрите в небо. Какой большой летит там орел. Давайте последим за орлом глазками (упр-е «Следим за орлом»).

Мы высоко в горах. Давайте покажем, какие высокие горы (упр-е «Высокие горы»). Смотрите, какой необычный камень я нашла. Давайте с ним поиграем (массаж рук колючим мячиком).

Поднимались в горы, устали, надо посидеть, отдохнуть (работа за столом).

Прогулка подошла к концу. Посмотрите, какое в горах красивое голубое небо (релаксация «Голубое небо»).

Описание упражнений

Упр-е «Заводим мотор». И.п. – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается по мере тренированности.

Упр-е «Машина-трясучка». И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодичках. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Упр-е «Сидячие шаги». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед. При этом сильно и резко махать руками, помогая себе.

Упр-е «Горный баран». И.п. – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» и сказать «бе-е-е».

Упр-е «Следим за орлом». И.п. – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Язык движется в ту же сторону, что и глаза.

Упр-е «Высокие горы». Тянемся всем телом и руками вверх.

Массаж рук колючим мячиком

Катаем мячик между ладоней круговыми движениями, прокатываем вперед-назад и снова круговыми движениями

Посмотри, какой малыш –
Круглый, гладенький голыш!
На щеках румянец,
На макушке глянец,
Подпоясан пояском,
На меня глядит глазком!
Ну, а травка, чуть дыша,
Нежно гладит малыша.

Работа за столом

Штриховка. Ребенку предлагается картинка, которую нужно заштриховать в определенном направлении.

Игра «Найди тень». Ребенку предлагаются изображения предметов и их силуэты. Необходимо подобрать картинку к каждому силуэту.

Релаксация «Голубое небо». Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаем голубое небо, солнечный свет. А выдыхаем свое беспокойство, напряжение.

Занятие № 43. «поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедem на машине, а потом нам придется идти по горам пешком. Заводим машину (упр-е «Заводим мотор»). А теперь поедem на нашей машине-трясучке (упр-е «Машина-трясучка»). Потрем наши глазки, чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком (упр-е «Сидячие шаги»). Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали горного барана (упр-е «Горный баран»). Посмотрите в небо. Какой большой летит там орел. Давайте последим за орлом глазками (упр-е «Следим за орлом»).

Мы высоко в горах. Давайте покажем, какие высокие горы (упр-е «Высокие горы»). Смотрите, какой необычный камень я нашла. Давайте с ним поиграем (массаж рук колючим мячиком).

Поднимались в горы, устали, надо посидеть, отдохнуть (работа за столом).

Прогулка подошла к концу. Посмотрите, какое в горах красивое голубое небо (релаксация «Голубое небо»).

Описание упражнений

Упр-е «Заводим мотор». И.п. – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается по мере тренированности.

Упр-е «Машина-трясучка». И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Упр-е «Сидячие шаги». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед. При этом сильно и резко махать руками, помогая себе.

Упр-е «Горный баран». И.п. – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» и сказать «бе-е-е».

Упр-е «Следим за орлом». И.п. – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Язык движется в противоположную от движения глаз сторону (глаза – влево, язык – вправо).

Упр-е «Высокие горы». Тянемся всем телом и руками вверх.

Массаж рук колючим мячиком

Катаем мячик между ладоней круговыми движениями, прокатываем вперед-назад и снова круговыми движениями

Посмотри, какой малыш –

Круглый, гладенький гольш!

На щеках румянец,

На макушке глянец,
Подпоясан пояском,
На меня глядит глазком!
Ну, а травка, чуть дыша,
Нежно гладит малыша.

Работа за столом

Упр-е «Предмет и фигура». К геометрической фигуре подобрать предметы такой формы.
Упр-е «Дорисуй». По клеточкам дорисовать вторую половину картинки.

Релаксация «Голубое небо». Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаем голубое небо, солнечный свет. А выдыхаем свое беспокойство, напряжение.

Занятие № 44. «Поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедем на машине, а потом нам придется идти по горам пешком. Заводим машину (упр-е «Заводим мотор»). А теперь поедем на нашей машине-трясучке (упр-е «Машина-трясучка»). Потрем наши глазки, чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком (упр-е «Сидячие шаги»). Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали горного барана (упр-е «Горный баран»). Посмотрите в небо. Какой большой летит там орел. Давайте последим за орлом глазками (упр-е «Следим за орлом»).

Мы высоко в горах. Давайте покажем, какие высокие горы (упр-е «Высокие горы»). Смотрите, какой необычный камень я нашла. Давайте с ним поиграем (массаж рук колючим мячиком).

Поднимались в горы, устали, надо посидеть, отдохнуть (работа за столом).

Прогулка подошла к концу. Посмотрите, какое в горах красивое голубое небо (релаксация «Голубое небо»).

Описание упражнений

Упр-е «Заводим мотор». И.п. – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается по мере тренированности.

Упр-е «Машина-трясучка». И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Упр-е «Сидячие шаги». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед. При этом сильно и резко махать руками, помогая себе.

Упр-е «Горный баран». И.п. – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» и сказать «бе-е-е».

Упр-е «Следим за орлом». И.п. – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Язык движется в противоположную от движения глаз сторону (глаза – влево, язык – вправо).

Упр-е «Высокие горы». Тянемся всем телом и руками вверх.

Массаж рук колючим мячиком

Катаем мячик между ладоней круговыми движениями, прокатываем вперед-назад и снова круговыми движениями

Посмотри, какой малыш –
Круглый, гладенький голыш!
На щеках румянец,
На макушке глянец,
Подпоясан пояском,
На меня глядит глазком!
Ну, а травка, чуть дыша,
Нежно гладит малыша.

Работа за столом

Упр-е «Предмет и фигура». К геометрической фигуре подобрать предметы такой формы.

Упр-е «Дорисуй». По клеточкам дорисовать вторую половину картинки.

Релаксация «Голубое небо». Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаем голубое небо, солнечный свет. А выдыхаем свое беспокойство, напряжение.

Занятие № 45. «Поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедem на машине, а потом нам придется идти по горам пешком. Заводим машину (упр-е «Заводим мотор»). А теперь поедem на нашей машине-трясучке (упр-е «Машина-трясучка»). Потрем наши глазки, чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком (упр-е «Сидячие шаги»). Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали горного барана (упр-е «Горный баран»). Посмотрите в небо. Какой большой летит там орел. Давайте последим за орлом глазками (упр-е «Следим за орлом»).

Мы высоко в горах. Давайте покажем, какие высокие горы (упр-е «Высокие горы»). Смотрите, какой необычный камень я нашла. Давайте с ним поиграем (массаж рук колючим мячиком).

Поднимались в горы, устали, надо посидеть, отдохнуть (работа за столом).

Прогулка подошла к концу. Посмотрите, какое в горах красивое голубое небо (релаксация «Голубое небо»).

Описание упражнений

Упр-е «Заводим мотор». И.п. – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается по мере тренированности.

Упр-е «Машина-трясучка». И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодичках. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Упр-е «Сидячие шаги». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед. При этом сильно и резко махать руками, помогая себе.

Упр-е «Горный баран». И.п. – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» и сказать «бе-е-е».

Упр-е «Следим за орлом». И.п. – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Язык движется в противоположную от движения глаз сторону (глаза – влево, язык – вправо).

Упр-е «Высокие горы». Тянемся всем телом и руками вверх.

Массаж рук колючим мячиком

Катаем мячик между ладоней круговыми движениями, прокатываем вперед-назад и снова круговыми движениями

Посмотри, какой малыш –
Круглый, гладенький гольш!
На щеках румянец,
На макушке глянец,
Подпоясан пояском,
На меня глядит глазком!
Ну, а травка, чуть дыша,
Нежно гладит малыша.

Работа за столом

Упр-е «Из каких фигур состоит рисунок». Необходимо выделить, из каких геометрических фигур составлена картинка.

Упр-е «Предмет из фигуры». На листе бумаги изображения геометрических фигур. Необходимо дополнить их деталями (дорисовать), чтобы получился какой-либо предмет, например: кругу дорисовать лучики – получится солнышко.

Релаксация «Голубое небо». Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаем голубое небо, солнечный свет. А выдыхаем свое беспокойство, напряжение.

Занятие № 46. «Поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедем на машине, а потом нам придется идти по горам пешком. Заводим машину (упр-е «Заводим мотор»). А теперь поедем на

нашей машине-трясучке (упр-е «Машина-трясучка»). Потрем наши глазки, чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком (упр-е «Сидячие шаги»). Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали горного барана (упр-е «Горный баран»). Посмотрите в небо. Какой большой летит там орел. Давайте последим за орлом глазками (упр-е «Следим за орлом»).

Мы высоко в горах. Давайте покажем, какие высокие горы (упр-е «Высокие горы»). Смотрите, какой необычный камень я нашла. Давайте с ним поиграем (массаж рук колючим мячиком).

Поднимались в горы, устали, надо посидеть, отдохнуть (работа за столом).

Прогулка подошла к концу. Посмотрите, какое в горах красивое голубое небо (релаксация «Голубое небо»).

Описание упражнений

Упр-е «Заводим мотор». И.п. – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается по мере тренированности.

Упр-е «Машина-трясучка». И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Упр-е «Сидячие шаги». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед. При этом сильно и резко махать руками, помогая себе.

Упр-е «Горный баран». И.п. – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» и сказать «бе-е-е».

Упр-е «Следим за орлом». И.п. – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Язык движется в противоположную от движения глаз сторону (глаза – влево, язык – вправо).

Упр-е «Высокие горы». Тянемся всем телом и руками вверх.

Массаж рук колючим мячиком

Катаем мячик между ладоней круговыми движениями, прокатываем вперед-назад и снова круговыми движениями

Посмотри, какой малыш –
Круглый, гладенький голыш!
На щеках румянец,
На макушке глянец,
Подпоясан пояском,
На меня глядит глазком!
Ну, а травка, чуть дыша,
Нежно гладит малыша.

Работа за столом

Упр-е «Из каких фигур состоит рисунок». Необходимо выделить, из каких геометрических фигур составлена картинка.

Упр-е «Предмет из фигуры». На листе бумаги изображения геометрических фигур. Необходимо дополнить их деталями (дорисовать), чтобы получился какой-либо предмет, например: кругу дорисовать лучики – получится солнышко.

Релаксация «Голубое небо». Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаем голубое небо, солнечный свет. А выдыхаем свое беспокойство, напряжение.

Занятие № 47. «Путешествие по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие по реке. Давайте сядем в лодочку и поплывем (упр-е «Лодочка»). По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно смотрим во все стороны (упр-е «Смотрим в стороны»). Приятно качается наша лодочка. На поле пасется бычок (упр-е «Бычок»). Впереди мы видим мост (упр-е «Мост»). По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое дерево (упр-е «Дерево»). Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе воздушный шарик (дых. упр-е «Воздушный шарик») и поиграем (работа за столом). А теперь давайте просто полежим в лодочке (релаксация «Полежим в лодочке»).

Описание упражнений

Упр-е «Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

Упр-е «Смотрим во все стороны». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Бычок». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

Упр-е «Мост». И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Упр-е «Дерево». И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню к внутренней части бедра левой ноги как можно выше. Удерживать равновесие. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для левой ноги.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая на груди. «Глубоко вдыхаем воздух носом, представляем, что ваш животик

– это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаем, тем больше шарик. А теперь выдыхаем ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Шарик сдувается».

Работа за столом

Игра «В гостях у бабушки Загадушки». Отгадывание загадок с последующим объяснением ответа.

Упр-е «Самолеты за облаками». Учим ребенка регулировать силу нажима на карандаш. На листе бумаги изображения самолетов, вокруг которых - контуры облаков. Необходимо по заданию взрослого закрасить облака с разным нажимом на карандаш (точка - сильным нажимом, облако – слегка закрашенное).

Релаксация «Полежим в лодочке». И.п. – лежа на спине. «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Расслабим наши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 48. «Путешествуем по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие по реке. Давайте сядем в лодочку и поплывем (упр-е «Лодочка»). По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно смотрим во все стороны (упр-е «Смотрим в стороны»). Приятно качается наша лодочка. На поле пасется бычок (упр-е «Бычок»). Впереди мы видим мост (упр-е «Мост»). По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое дерево (упр-е «Дерево»). Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе воздушный шарик (дых. упр-е «Воздушный шарик») и поиграем (работа за столом). А теперь давайте просто полежим в лодочке (релаксация «Полежим в лодочке»).

Описание упражнений

Упр-е «Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

Упр-е «Смотрим во все стороны». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Бычок». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

Упр-е «Мост». И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от

пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Упр-е «Дерево». И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню к внутренней части бедра левой ноги как можно выше. Удерживать равновесие. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для левой ноги.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая на груди. «Глубоко вдыхаем воздух носом, представляем, что ваш животик – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаем, тем больше шарик. А теперь выдыхаем ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Шарик сдувается».

Работа за столом

Игра «В гостях у бабушки Загадушки». Отгадывание загадок с последующим объяснением ответа.

Упр-е «Самолеты за облаками». Учим ребенка регулировать силу нажима на карандаш. На листе бумаги изображения самолетов, вокруг которых - контуры облаков. Необходимо по заданию взрослого закрасить облака с разным нажимом на карандаш (точка - сильным нажимом, облако – слегка закрашенное).

Релаксация «Полежим в лодочке». И.п. – лежа на спине. «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Расслабим наши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 49. «Путешествуем по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие по реке. Давайте сядем в лодочку и поплывем (упр-е «Лодочка»). По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно смотрим во все стороны (упр-е «Смотрим в стороны»). Приятно качается наша лодочка. На поле пасется бычок (упр-е «Бычок»). Впереди мы видим мост (упр-е «Мост»). По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое дерево (упр-е «Дерево»). Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе воздушный шарик (дых. упр-е «Воздушный шарик») и поиграем (работа за столом). А теперь давайте просто полежим в лодочке (релаксация «Полежим в лодочке»).

Описание упражнений

Упр-е «Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки,

вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекатываться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

Упр-е «Смотрим во все стороны». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Бычок». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

Упр-е «Мост». И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Упр-е «Дерево». И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню к внутренней части бедра левой ноги как можно выше. Удерживать равновесие. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для левой ноги.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая на груди. «Глубоко вдыхаем воздух носом, представляем, что ваш животик – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаем, тем больше шарик. А теперь выдыхаем ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Шарик сдувается».

Работа за столом

Игра «Не зевай – где находится, быстро отвечай!». Упражнять ребенка в ориентировке в пространстве.

Игра «Разбитые тарелочки». Собрать картинки из частей.

Релаксация «Полежим в лодочке». И.п. – лежа на спине. «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Расслабим наши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 50. «Путешествуем по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие по реке. Давайте сядем в лодочку и поплывем (упр-е «Лодочка»). По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно смотрим во все стороны (упр-е «Смотрим в стороны»). Приятно качается наша лодочка. На поле пасется бычок (упр-е «Бычок»). Впереди мы видим мост (упр-е «Мост»). По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое дерево (упр-е «Дерево»). Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе воздушный шарик (дых. упр-е

«Воздушный шарик) и поиграем (работа за столом). А теперь давайте просто полежим в лодочке (релаксация «Полежим в лодочке»).

Описание упражнений

Упр-е «Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

Упр-е «Смотрим во все стороны». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Бычок». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

Упр-е «Мост». И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Упр-е «Дерево». И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню к внутренней части бедра левой ноги как можно выше. Удерживать равновесие. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для левой ноги.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая на груди. «Глубоко вдыхаем воздух носом, представляем, что ваш животик – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаем, тем больше шарик. А теперь выдыхаем ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Шарик сдувается».

Работа за столом

Игра «Не зевай – где находится, быстро отвечай!». Упражнять ребенка в ориентировке в пространстве.

Игра «Разбитые тарелочки». Собрать картинки из частей.

Релаксация «Полежим в лодочке». И.п. – лежа на спине. «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Расслабим наши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 51. «Путешествие по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие по реке. Давайте сядем в лодочку и поплывем (упр-е «Лодочка»). По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно смотрим во все стороны (упр-е «Смотрим в стороны»). Приятно качается наша лодочка. На поле пасется бычок (упр-е «Бычок»). Впереди мы видим мост (упр-е «Мост»). По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое дерево (упр-е «Дерево»). Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе воздушный шарик (дых. упр-е «Воздушный шарик») и поиграем (работа за столом). А теперь давайте просто полежим в лодочке (релаксация «Полежим в лодочке»).

Описание упражнений

Упр-е «Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

Упр-е «Смотрим во все стороны». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Бычок». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

Упр-е «Мост». И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Упр-е «Дерево». И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню к внутренней части бедра левой ноги как можно выше. Удерживать равновесие. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для левой ноги.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая на груди. «Глубоко вдыхаем воздух носом, представляем, что ваш животик – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаем, тем больше шарик. А теперь выдыхаем ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Шарик сдувается».

Работа за столом

Упр-е «Капитанское». Одна рука приложена козырьком к бровям, вторая рука показывает знак «Класс». Хлопок. Меняем руки местами.

Упр-е «Зачеркни букву». Ребенку предлагается газетная вырезка. Взрослый обращается к нему: «На этом листочке написано много разных букв. Ты должен искать одну и ту же букву и зачеркивать ее карандашом». Взрослый фиксирует время, которое понадобилось ребенку для зачеркивания букв. После этого указывает ребенку на пропущенные буквы (если такие есть) и предлагает их тоже зачеркнуть.

Релаксация «Полежим в лодочке». И.п. – лежа на спине. «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Расслабим наши ручки и ножки. Расслабляется правая половина

тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 52. «Путешествие по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие по реке. Давайте сядем в лодочку и поплывем (упр-е «Лодочка»). По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно смотрим во все стороны (упр-е «Смотрим в стороны»). Приятно качается наша лодочка. На поле пасется бычок (упр-е «Бычок»). Впереди мы видим мост (упр-е «Мост»). По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое дерево (упр-е «Дерево»). Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе воздушный шарик (дых. упр-е «Воздушный шарик») и поиграем (работа за столом). А теперь давайте просто полежим в лодочке (релаксация «Полежим в лодочке»).

Описание упражнений

Упр-е «Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

Упр-е «Смотрим во все стороны». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Бычок». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

Упр-е «Мост». И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Упр-е «Дерево». И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню к внутренней части бедра левой ноги как можно выше. Удерживать равновесие. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для левой ноги.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая на груди. «Глубоко вдыхаем воздух носом, представляем, что ваш животик – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаем, тем больше шарик. А теперь выдыхаем ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Шарик сдувается».

Работа за столом

Упр-е «Капитанское». Одна рука приложена козырьком к бровям, вторая рука показывает знак «Класс». Хлопок. Меняем руки местами.

Упр-е «Зачеркни букву». Ребенку предлагается газетная вырезка. Взрослый обращается к нему: «На этом листочке написано много разных букв. Ты должен искать одну и ту же букву и зачеркивать ее карандашом». Взрослый фиксирует время, которое понадобилось ребенку для зачеркивания букв. После этого указывает ребенку на пропущенные буквы (если такие есть) и предлагает их тоже зачеркнуть.

Релаксация «Полежим в лодочке». И.п. – лежа на спине. «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Расслабим наши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 53. «Путешествие по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие по реке. Давайте сядем в лодочку и поплывем (упр-е «Лодочка»). По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно смотрим во все стороны (упр-е «Смотрим в стороны»). Приятно качается наша лодочка. На поле пасется бычок (упр-е «Бычок»). Впереди мы видим мост (упр-е «Мост»). По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое дерево (упр-е «Дерево»). Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе воздушный шарик (дых. упр-е «Воздушный шарик») и поиграем (работа за столом). А теперь давайте просто полежим в лодочке (релаксация «Полежим в лодочке»).

Описание упражнений

Упр-е «Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

Упр-е «Смотрим во все стороны». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Бычок». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

Упр-е «Мост». И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Упр-е «Дерево». И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню к внутренней части бедра левой ноги как можно выше. Удерживать равновесие. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для левой ноги.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая на груди. «Глубоко вдыхаем воздух носом, представляем, что ваш животик – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаем, тем больше шарик. А теперь выдыхаем ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Шарик сдувается».

Работа за столом

Упр-е «Капитанское». Одна рука приложена козырьком к бровям, вторая рука показывает знак «Класс». Хлопок. Меняем руки местами.

Упр-е «Зачеркни букву». Ребенку предлагается газетная вырезка. Взрослый обращается к нему: «На этом листочке написано много разных букв. Ты должен искать одну и ту же букву и зачеркивать ее карандашом». Взрослый фиксирует время, которое понадобилось ребенку для зачеркивания букв. После этого указывает ребенку на пропущенные буквы (если такие есть) и предлагает их тоже зачеркнуть.

Релаксация «Полежим в лодочке». И.п. – лежа на спине. «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Расслабим наши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 54. «Путешествие по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в путешествие по реке. Давайте сядем в лодочку и поплывем (упр-е «Лодочка»). По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно смотрим во все стороны (упр-е «Смотрим в стороны»). Приятно качается наша лодочка. На поле пасется бычок (упр-е «Бычок»). Впереди мы видим мост (упр-е «Мост»). По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое дерево (упр-е «Дерево»). Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе воздушный шарик (дых. упр-е «Воздушный шарик») и поиграем (работа за столом). А теперь давайте просто полежим в лодочке (релаксация «Полежим в лодочке»).

Описание упражнений

Упр-е «Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

Упр-е «Смотрим во все стороны». Поворачиваем голову влево-вправо, тело остается неподвижным. Затем выполняем это упражнение глазами, тело остается неподвижным. Затем добавляем язык: глаза смотрят в одну сторону, язык движется в противоположную.

Упр-е «Бычок». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

Упр-е «Мост». И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Упр-е «Дерево». И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню к внутренней части бедра левой ноги как можно выше. Удерживать равновесие. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для левой ноги.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая на груди. «Глубоко вдыхаем воздух носом, представляем, что ваш животик – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаем, тем больше шарик. А теперь выдыхаем ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Шарик сдувается».

Работа за столом

Упр-е «Капитанское». Одна рука приложена козырьком к бровям, вторая рука показывает знак «Класс». Хлопок. Меняем руки местами.

Упр-е «Зачеркни букву». Ребенку предлагается газетная вырезка. Взрослый обращается к нему: «На этом листочке написано много разных букв. Ты должен искать одну и ту же букву и зачеркивать ее карандашом». Взрослый фиксирует время, которое понадобилось ребенку для зачеркивания букв. После этого указывает ребенку на пропущенные буквы (если такие есть) и предлагает их тоже зачеркнуть.

Релаксация «Полежим в лодочке». И.п. – лежа на спине. «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Расслабим наши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 55. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по лесу. На самом краю леса, в поле стоит мельница. Смотрите, как крутятся крылья мельницы! (упр-е «Мельница») Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в тачку и повезем с собой (упр-е «Тачка»). Сразу прибежал к нам хомяк и стал просить зернышки (упр-е «Хомяк»). Пойдем подальше в лес. Почему так

затрещали кусты? Это медведь (упр-е «Медведь»). Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе воздушный шарик, чтобы выбраться (дых. упр-е «Воздушный шарик»). Отряхнем наши ручки и ножки. И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем нет (упр-е «Нет»). Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши ножки, чтобы они отдохнули (самомассаж ног). Смотрите, пенек. Давайте присядем на него и отдохнем (работа за столом). Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на паровозик. Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть под стук колес (релаксация «Под стук колес»).

Описание упражнений

Упр-е «Волшебная мельница». И.п. – стоя. Представить, что руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущения в разминаемых суставах: вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении.

Упр-е «Гачка». Ребенок принимает положение упор лежа; взрослый берет его за ноги и приподнимает их. Ребенок начинает движение на руках, взрослый идет за ним, поддерживая ноги и учитывая скорость его движения.

Упр-е «Хомяк». Хомяк идет по лесу. Вот такой он - сытый, а такой – голодный: надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу. Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую: поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека.

Упр-е «Медведь». И.п. – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить, покачиваясь из стороны в сторону.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая опущена. Вдох – шарик надувается, выдох - сдувается.

Упр-е «Нет». Делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Вначале упражнение делать осторожно, постепенно увеличивая темп. Добиться быстрых движений.

Самомассаж ног. И.п. – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от бедер до кончиков пальцев.

Работа за столом

Упр-е «Два пальца». На одной руке показываем мизинец, на другой – указательный палец. Хлопок. Меняем: теперь на той руке, где был мизинец показываем указательный палец, на другой – мизинец.

Игра «Запомни картинки». Ребенок рассматривает пять картинок и запоминает, что на них нарисовано. Затем картинки переворачивают. Взрослый показывает на перевернутую картинку, а ребенок должен вспомнить и назвать предмет, изображенный на ней.

Релаксация «Под стук колес». И.п. – лежа на полу на спине. «Давай ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложись поудобнее, расслабь ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем
Мы под стук колес.
Расслаблено все тело:
От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 56. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по лесу. На самом краю леса, в поле стоит мельница. Смотрите, как крутятся крылья мельницы! (упр-е «Мельница») Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в тачку и повезем с собой (упр-е «Тачка»). Сразу прибежал к нам хомяк и стал просить зернышки (упр-е «Хомяк»). Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это медведь (упр-е «Медведь»). Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе воздушный шарик, чтобы выбраться (дых. упр-е «Воздушный шарик»). Отряхнем наши ручки и ножки. И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем нет (упр-е «Нет»). Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши ножки, чтобы они отдохнули (самомассаж ног). Смотрите, пенек. Давайте присядем на него и отдохнем (работа за столом). Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на паровозик. Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть под стук колес (релаксация «Под стук колес»).

Описание упражнений

Упр-е «Волшебная мельница». И.п. – стоя. Представить, что руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущения в разминаемых суставах: вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении.

Упр-е «Тачка». Ребенок принимает положение упор лежа; взрослый берет его за ноги и приподнимает их. Ребенок начинает движение на руках, взрослый идет за ним, поддерживая ноги и учитывая скорость его движения.

Упр-е «Хомяк». Хомяк идет по лесу. Вот такой он - сытый, а такой – голодный: надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу. Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую: поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека.

Упр-е «Медведь». И.п. – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить, покачиваясь из стороны в сторону.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая опущена. Вдох – шарик надувается, выдох - сдувается.

Упр-е «Нет». Делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Вначале упражнение делать осторожно, постепенно увеличивая темп. Добиться быстрых движений.

Самомассаж ног. И.п. – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от бедер до кончиков пальцев.

Работа за столом

Упр-е «Два пальца». На одной руке показываем мизинец, на другой – указательный палец. Хлопок. Меняем: теперь на той руке, где был мизинец показываем указательный палец, на другой – мизинец.

Игра «Запомни картинки». Ребенок рассматривает пять картинок и запоминает, что на них нарисовано. Затем картинки переворачивают. Взрослый показывает на перевернутую картинку, а ребенок должен вспомнить и назвать предмет, изображенный на ней.

Релаксация «Под стук колес». И.п. – лежа на полу на спине. «Давай ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложись поудобнее, расслабь ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 57. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по лесу. На самом краю леса, в поле стоит мельница. Смотрите, как крутятся крылья мельницы! (упр-е «Мельница») Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в тачку и повезем с собой (упр-е «Тачка»). Сразу прибежал к нам хомяк и стал просить зернышки (упр-е «Хомяк»). Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это медведь (упр-е «Медведь»). Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе воздушный шарик, чтобы выбраться (дых. упр-е «Воздушный шарик»). Отряхнем наши ручки и ножки. И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем нет (упр-е «Нет»). Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши ножки, чтобы они отдохнули (самомассаж ног). Смотрите, пенек. Давайте присядем на него и отдохнем (работа за столом). Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на паровозик. Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть под стук колес (релаксация «Под стук колес»).

Описание упражнений

Упр-е «Волшебная мельница». И.п. – стоя. Представить, что руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущения в разминаемых суставах: вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении. Затем в противоположных (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения.

Упр-е «Тачка». Ребенок принимает положение упор лежа; взрослый берет его за ноги и приподнимает их. Ребенок начинает движение на руках, взрослый идет за ним, поддерживая ноги и учитывая скорость его движения.

Упр-е «Хомяк». Хомяк идет по лесу. Вот такой он - сытый, а такой – голодный: надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу. Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую: поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека. Затем щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт, бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом).

Упр-е «Медведь». И.п. – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить, покачиваясь из стороны в сторону.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая опущена. Вдох – шарик надувается, выдох - сдувается.

Упр-е «Нет». Делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Вначале упражнение делать осторожно, постепенно увеличивая темп. Добиться быстрых движений.

Самомассаж ног. И.п. – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от бедер до кончиков пальцев.

Работа за столом

Упр-е «Блинчики». Ладони лежат на столе, одна тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики» - одновременно на счет «1-2» переворачиваем ладони, на счет «3» - «заворачиваем блинчик», т.е. превращаем ладошку в кулак.

Игра «Поможем Золушке». Перебирание крупы. Несколько видов круп перемешаны, лежат в тарелке. Нужно разложить по отдельным тарелочкам каждый вид крупы.

Релаксация «Под стук колес». И.п. – лежа на полу на спине. «Давай ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложись поудобнее, расслабь ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)...

Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 58. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по лесу. На самом краю леса, в поле стоит мельница. Смотрите, как крутятся крылья мельницы! (упр-е «Мельница») Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в тачку и повезем с собой (упр-е «Тачка»). Сразу прибежал к нам хомяк и стал просить зернышки (упр-е «Хомяк»). Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это медведь (упр-е «Медведь»). Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе воздушный шарик, чтобы выбраться (дых. упр-е «Воздушный шарик»). Отряхнем наши ручки и ножки. И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем нет (упр-е «Нет»). Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши ножки, чтобы они отдохнули (самомассаж ног). Смотрите, пенек. Давайте присядем на него и отдохнем (работа за столом). Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на паровозик. Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть под стук колес (релаксация «Под стук колес»).

Описание упражнений

Упр-е «Волшебная мельница». И.п. – стоя. Представить, что руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущения в разминаемых суставах: вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении. Затем в противоположных (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения.

Упр-е «Тачка». Ребенок принимает положение упор лежа; взрослый берет его за ноги и приподнимает их. Ребенок начинает движение на руках, взрослый идет за ним, поддерживая ноги и учитывая скорость его движения.

Упр-е «Хомяк». Хомяк идет по лесу. Вот такой он - сытый, а такой – голодный: надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу. Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую: поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека. Затем щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт, бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом).

Упр-е «Медведь». И.п. – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить, покачиваясь из стороны в сторону.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая опущена. Вдох – шарик надувается, выдох - сдувается.

Упр-е «Нет». Делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Вначале упражнение делать осторожно, постепенно увеличивая темп. Добиться быстрых движений.

Самомассаж ног. И.п. – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от бедер до кончиков пальцев.

Работа за столом

Упр-е «Блинчики». Ладони лежат на столе, одна тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики» - одновременно на счет «1-2» переворачиваем ладони, на счет «3» - «заворачиваем блинчик», т.е. превращаем ладошку в кулак.

Игра «Поможем Золушке». Перебирание крупы. Несколько видов круп перемешаны, лежат в тарелке. Нужно разложить по отдельным тарелочкам каждый вид крупы.

Релаксация «Под стук колес». И.п. – лежа на полу на спине. «Давай ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложись поудобнее, расслабь ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 59. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по лесу. На самом краю леса, в поле стоит мельница. Смотрите, как крутятся крылья мельницы! (упр-е «Мельница») Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в тачку и повезем с собой (упр-е «Тачка»). Сразу прибежал к нам хомяк и стал просить зернышки (упр-е «Хомяк»). Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это медведь (упр-е «Медведь»). Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе воздушный шарик, чтобы выбраться (дых. упр-е «Воздушный шарик»). Отряхнем наши ручки и ножки. И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем нет (упр-е «Нет»). Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши ножки, чтобы они отдохнули (самомассаж ног). Смотрите, пенек. Давайте присядем на него и отдохнем (работа за столом). Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на паровозик. Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть под стук колес (релаксация «Под стук колес»).

Описание упражнений

Упр-е «Волшебная мельница». И.п. – стоя. Представить, что руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущения в разминаемых суставах: вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в

одном направлении. Затем в противоположных (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения.

Упр-е «Тачка». Ребенок принимает положение упор лежа; взрослый берет его за ноги и приподнимает их. Ребенок начинает движение на руках, взрослый идет за ним, поддерживая ноги и учитывая скорость его движения.

Упр-е «Хомяк». Хомяк идет по лесу. Вот такой он - сытый, а такой – голодный: надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу. Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую: поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека. Затем щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт, бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом).

Упр-е «Медведь». И.п. – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить, покачиваясь из стороны в сторону.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая опущена. Вдох – шарик надувается, выдох - сдувается.

Упр-е «Нет». Делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Вначале упражнение делать осторожно, постепенно увеличивая темп. Добиться быстрых движений.

Самомассаж ног. И.п. – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от бедер до кончиков пальцев.

Работа за столом

Упр-е «Цепочка». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим последовательно каждый палец. Упр-е выполняется сначала в прямом (от указательного пальца к мизинцу), а затем в обратном порядке (от мизинца к указательному).

Игра «Поможем Золушке». Раскладывание макарон разной формы по отдельным тарелочкам с помощью пинцета.

Релаксация «Под стук колес». И.п. – лежа на полу на спине. «Давай ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложись поудобнее, расслабь ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 60. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по лесу. На самом краю леса, в поле стоит мельница. Смотрите, как крутятся крылья мельницы! (упр-е «Мельница») Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в тачку и повезем с собой (упр-е «Тачка»). Сразу прибежал к нам хомяк и стал просить зернышки (упр-е «Хомяк»). Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это медведь (упр-е «Медведь»). Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе воздушный шарик, чтобы выбраться (дых. упр-е «Воздушный шарик»). Отряхнем наши ручки и ножки. И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем нет (упр-е «Нет»). Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши ножки, чтобы они отдохнули (самомассаж ног). Смотрите, пенек. Давайте присядем на него и отдохнем (работа за столом). Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на паровозик. Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть под стук колес (релаксация «Под стук колес»).

Описание упражнений

Упр-е «Волшебная мельница». И.п. – стоя. Представить, что руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущения в разминаемых суставах: вращать правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении. Затем в противоположных (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения.

Упр-е «Тачка». Ребенок принимает положение упор лежа; взрослый берет его за ноги и приподнимает их. Ребенок начинает движение на руках, взрослый идет за ним, поддерживая ноги и учитывая скорость его движения.

Упр-е «Хомяк». Хомяк идет по лесу. Вот такой он - сытый, а такой – голодный: надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу. Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую: поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека. Затем щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт, бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом).

Упр-е «Медведь». И.п. – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить, покачиваясь из стороны в сторону.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая опущена. Вдох – шарик надувается, выдох - сдувается.

Упр-е «Нет». Делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Вначале упражнение делать осторожно, постепенно увеличивая темп. Добиться быстрых движений.

Самомассаж ног. И.п. – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от бедер до кончиков пальцев.

Работа за столом

Упр-е «Цепочка». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим последовательно каждый палец. Упр-е выполняется сначала в прямом (от указательного пальца к мизинцу), а затем в обратном порядке (от мизинца к указательному).

Игра «Поможем Золушке». Раскладывание макарон разной формы по отдельным тарелочкам с помощью пинцета.

Релаксация «Под стук колес». И.п. – лежа на полу на спине. «Давай ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложись поудобнее, расслабь ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 61. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по лесу. На самом краю леса, в поле стоит мельница. Смотрите, как крутятся крылья мельницы! (упр-е «Мельница») Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в тачку и повезем с собой (упр-е «Тачка»). Сразу прибежал к нам хомяк и стал просить зернышки (упр-е «Хомяк»). Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это медведь (упр-е «Медведь»). Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надует в животе воздушный шарик, чтобы выбраться (дых. упр-е «Воздушный шарик»). Отряхнем наши ручки и ножки. И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем нет (упр-е «Нет»). Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши ножки, чтобы они отдохнули (самомассаж ног). Смотрите, пенек. Давайте присядем на него и отдохнем (работа за столом). Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на паровозик. Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть под стук колес (релаксация «Под стук колес»).

Описание упражнений

Упр-е «Волшебная мельница». И.п. – стоя. Представить, что руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущения в разминаемых суставах: вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении. Затем в противоположных (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения.

Упр-е «Тачка». Ребенок принимает положение упор лежа; взрослый берет его за ноги и приподнимает их. Ребенок начинает движение на руках, взрослый идет за ним, поддерживая ноги и учитывая скорость его движения.

Упр-е «Хомяк». Хомяк идет по лесу. Вот такой он - сытый, а такой – голодный: надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу. Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую: поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека. Затем щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт, бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом).

Упр-е «Медведь». И.п. – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить, покачиваясь из стороны в сторону.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая опущена. Вдох – шарик надувается, выдох - сдувается.

Упр-е «Нет». Делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Вначале упражнение делать осторожно, постепенно увеличивая темп. Добиться быстрых движений.

Самомассаж ног. И.п. – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от бедер до кончиков пальцев.

Работа за столом

Упр-е с кубиками. Способы действий с кубиками:

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении от себя,
- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении к себе.

Игра «Поможем Золушке». Раскладывание макарон разной формы по отдельным тарелочкам с помощью пинцета.

Релаксация «Под стук колес». И.п. – лежа на полу на спине. «Давай ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложись поудобнее, расслабь ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 62. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по лесу. На самом краю леса, в поле стоит мельница. Смотрите, как крутятся крылья мельницы! (упр-е «Мельница») Мельник дал нам мешок

зерна. Погрузим его в тачку и повезем с собой (упр-е «Тачка»). Сразу прибежал к нам хомяк и стал просить зернышки (упр-е «Хомяк»). Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это медведь (упр-е «Медведь»). Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе воздушный шарик, чтобы выбраться (дых. упр-е «Воздушный шарик»). Отряхнем наши ручки и ножки. И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем нет (упр-е «Нет»). Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши ножки, чтобы они отдохнули (самомассаж ног). Смотрите, пенек. Давайте присядем на него и отдохнем (работа за столом). Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на паровозик. Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть под стук колес (релаксация «Под стук колес»).

Описание упражнений

Упр-е «Волшебная мельница». И.п. – стоя. Представить, что руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущения в разминаемых суставах: вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении. Затем в противоположных (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения.

Упр-е «Тачка». Ребенок принимает положение упор лежа; взрослый берет его за ноги и приподнимает их. Ребенок начинает движение на руках, взрослый идет за ним, поддерживая ноги и учитывая скорость его движения.

Упр-е «Хомяк». Хомяк идет по лесу. Вот такой он - сытый, а такой – голодный: надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу. Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую: поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека. Затем щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт, бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом).

Упр-е «Медведь». И.п. – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить, покачиваясь из стороны в сторону.

Дыхательное упр-е «Воздушный шарик». И.п. - стоя, спина прямая, одна рука на животе, другая опущена. Вдох – шарик надувается, выдох - сдувается.

Упр-е «Нет». Делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Вначале упражнение делать осторожно, постепенно увеличивая темп. Добиться быстрых движений.

Самомассаж ног. И.п. – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от бедер до кончиков пальцев.

Работа за столом

Упр-е с кубиками. Способы действий с кубиками:

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в левую сторону,
- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в правую сторону,

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении внутрь,
- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении наружу.

Игра «Поможем Золушке». Раскладывание макарон разной формы по отдельным тарелочкам с помощью пинцета.

Релаксация «Под стук колес». И.п. – лежа на полу на спине. «Давай ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложись поудобнее, расслабь ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)...
Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».