

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение город
Новосибирск «Детский сад № 97 «Сказка» комбинированного вида»**



**Программа
«Психомоторная коррекция детей дошкольного возраста с
ОВЗ»**

**Выполнили:
Глазырина Е.А. учитель-
логопед высшей категории
Лашманова Н.Ю. воспитатель
Казакова Е. С. воспитатель**

Новосибирск - 2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель и задачи программы.....	4
1.2. Форма организации деятельности	5
1.3.Содержательный раздел.....	
1.4.Ожидаемые результаты.....	5
2. Календарно-тематическое планирование.....	6
3. Методическое обеспечение.....	9
4. Список литературы.....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особую актуальность в настоящее время приобретает неблагоприятная тенденция в изменении показателей здоровья детей дошкольного возраста с ОВЗ, которые отличаются от своих сверстников по показателям физического, речевого и нервно-психического развития.

У детей отмечаются существенные отклонения в развитии моторной, двигательной-координационной и эмоционально-волевой сферы, которая выражается общей моторной неловкостью, недостаточностью статической и динамической координации движений, двигательной памяти, слабым мышечным тонусом, высокой истощаемостью движений, снижением произвольного внимания при выполнении серии двигательных заданий.

Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Это объясняется нарушением взаимодействия центральных и периферических звеньев моторики.

Кроме того, сенсорное развитие, которое является базой для развития всех психических функций, ребенка с ОВЗ отстает по срокам формирования и проходит неравномерно. Узость объема и общая пассивность восприятия, недифференцированность, замедленность процесса переработки поступающей через органы чувств информации затрудняют знакомство с окружающим миром. Поисковые действия таких детей характеризуются импульсивностью, хаотичностью. Отсутствует планомерность в обследовании объекта, какой бы канал восприятия (слуховой, зрительный, тактильный и т.д.) не использовался. В результате у ребенка проявляются недостаточная точность, односторонность полученной информации, страдает понимание речи, способность выстраивать речевые высказывания, а также наблюдаются психомоторные нарушения.

В процессе работы по психомоторной коррекции с детьми с ОВЗ ребенок на этапе завершения дошкольного образования в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО овладеет устной речью, сможет использовать речь для выражения своих чувств, мыслей и желаний.

Кроме того, ребенок владеет основными движениями, у него будет развита крупная и мелкая моторика, он сможет контролировать свои движения и управлять ими; у ребенка сформируется способность к волевым усилиям, он сможет следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, сможет соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

В результате работы по психомоторной коррекции у детей с ОВЗ в основном будут сформированы сенсорные эталоны, которые являются условием для развития способности к планированию и контролю собственных действий (саморегуляции) в двигательной, эмоциональной сфере, в сфере общения и поведения.

Поэтому разработка программы по психомоторной коррекции детей дошкольного возраста с ОВЗ актуальна.

В работе с детьми, имеющими нарушения развития, лежит нейропсихологический подход, в основе которого лежат учения Л.С. Цветковой, Т.В. Ахутиной, А.В.Семенович, Н.Г. Манелис, М.И.Лынской, который позволяет оценить степень несформированности той или иной психической функции, выявить слабые и сохранные звенья психических функций, возможности компенсации дефекта.

В основе программы «Психомоторная коррекция детей дошкольного возраста с ОВЗ» лежит трехуровневая система для анализа механизмов протекания психических функций (А. Р. Лурия), основанная на трех функциональных блоках мозга:

1-й блок – энергетический - обеспечивает стабилизацию и активацию энергетического потенциала организма, поддержание оптимального уровня бодрствования и тонуса, готовность к приему и переработке информации, контролю и коррекции деятельности, повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.

2-й блок обеспечивает процесс приема, переработки и хранения информации.

3-й блок мозга обеспечивает процессы программирования, контроля и произвольной саморегуляции деятельности.

Согласованная работа всех трех блоков мозга обеспечивает нормальное протекание психической и речевой деятельности человека.

Таким образом, деятельность основана на механизме компенсации трех функциональных блоков мозга с использованием методов и приемов, ориентированных на коррекцию проблем ребенка.

Коррекционная работа с детьми с ОВЗ начинается с формирования базовых систем: нормализации общей активности (повышения ее уровня, упорядочивания), формирования у него способности приобретать контролирующие умения (контроль импульсов, умение ждать; сдерживая эмоции; умение сравнить свою работу с образцом и делать выводы относительно их соответствия — увидеть ошибку или убедиться в правильности выполнения; навык выстраивания алгоритма своих действий в соответствии с определёнными правилами и способами их выполнения; способность предвосхищать возможные трудности в той или иной деятельности за счёт оценки своих возможностей и находить пути их устранения; умение регулировать свои действия в соответствии с пониманием, что «надо», «можно», «нельзя» и т.д.), самостоятельно регулировать себя **в двигательной и эмоциональной сфере, в сфере общения и поведения.**

Для коррекции такого типа детей эффективными являются «Метод замещающего онтогенеза» А.В. Семенович и «Программа комплексной нейропсихологической коррекции и реабилитации» Н.Я. Семаго. Они используют принцип соотнесения актуального статуса ребенка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов.

«Коррекционной мишенью является формирование у ребенка осевых (телесных, органных, оптико-пространственных) вертикальных и

горизонтальных взаимодействий. Для этого используется комплексная методика психомоторной коррекции, включающая физические, этологические, арттерапевтические, восточные психотехники. Постепенно в этот процесс интегрируется нейропсихологическая и логопедическая коррекция когнитивных процессов» (Вартопетова Г.М. «Новые подходы к коррекционной работе с детьми с нарушением речи и опорно-двигательного аппарата в процессе подготовки к школе»).

1.1. Цель и задачи программы

Цель: формирование психомоторной сферы ребенка с ОВЗ методом сенсорной интеграции.

Задачи:

1. Формировать у детей с ОВЗ кинестетический, кинетический (динамический) праксис.
2. Формировать у детей с ОВЗ пространственный, зрительный, акустический гнозис.
3. Формировать у ребенка осевые (телесные, органные, оптико-пространственные) вертикальные и горизонтальные взаимодействия.
4. Стабилизировать и активизировать энергетический потенциал организма (дыхательные, массаж, самомассаж)
5. Оптимизировать и стабилизировать общий тонус тела (растяжки, релаксация)
6. Формировать и корректировать базовые сенсомоторные (одновременные и реципрокные) взаимодействия

В основе данной программы лежат **принципы и подходы, сформулированные** в основной общеобразовательной программе МКДОУ д/с № 97 «Сказка». Основой организации образовательного процесса является личностно-ориентированный подход, принцип комплексно-тематического планирования с учетом потребностей, интересов,

возможностей детей, также принцип целостного, системного подхода, принцип доступности, принцип единства и осознанности деятельности.

Программа направлена на обогащение образовательных областей ООП – физическое и речевое развитие. Продолжительность реализации программы - 2 года, занятия проводятся 1 раз в неделю по 20-30 мин.

1.2 Формы организации деятельности

Индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Виды работы по психомоторной коррекции детей дошкольного возраста с ОВЗ:

- выполнение упражнений с метрономом;
- выполнение упражнений на снятие мышечного тонуса воротниковой зоны, на развитие мимико-артикуляционных мышц, общей моторики, ритма и темпа движений;
- самомассаж лица, шеи, ладоней, подушечек и фаланг пальцев;
- массаж профессора Ф.Р. Ауглина;
- растяжка;
- дыхательная гимнастика;
- выполнение глазодвигательных упражнений;
- выполнение телесных упражнений;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- выполнение упражнений для релаксации.

1.3 Содержательный раздел

В основе программы «Психомоторная коррекция детей дошкольного возраста ОВЗ» лежит трехуровневая система для анализа механизмов протекания психических функций (А.Р. Лурия) основана на трех функциональных блоках мозга:

1-й блок – энергетический - обеспечивает поддержание оптимального уровня бодрствования и тонуса, готовность к приему и переработке информации, контролю и коррекции деятельности.

Задачей работы на этом уровне является повышение пластичности и сенсомоторного обеспечения психических процессов, оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга, формирования базиса подкорковых и межполушарных взаимодействий.

Для работы с этим блоком используется комплекс дыхательных упражнений, массаж, самомассаж, растяжки, релаксации, глазодвигательные упражнения, упражнения с метрономом.

2-й блок обеспечивает процесс приема, переработки и хранения информации.

Методы направлены на оптимизацию, коррекцию и специализацию правого и левого полушарий мозга межполушарных взаимодействий.

На этом уровне идет развитие тактильных и кинестетических процессов, зрительногогнозиса, развитие пространственных представлений. Для работы с этим блоком используется комплекс на развитие и коррекцию мнестических возможностей ребенка (тактильная и двигательная, зрительная, слухоречевая память).

3-й блок мозга обеспечивает процессы программирования, контроля и регуляции деятельности. Согласованная работа всех трех блоков мозга обеспечивает нормальное протекание психической деятельности человека.

Методы направлены на формирование оптимального функционального статуса передних префронтальных отделов мозга (лобных).

Для работы с этим блоком используются комплексы по формированию и коррекции базовых сенсомоторных (одновременных и реципрокных) взаимодействий, телесные, дыхательные упражнения, ползания, рисование.

Планируемые результаты освоения программы

- У детей с ОВЗ сформированы кинестетический, кинетический (динамический) праксис.
- У детей с ОВЗ сформированы пространственный, зрительный, акустический гнозис.
- У ребенка сформированы осевые (телесные, органные, оптико-пространственные) вертикальные и горизонтальные взаимодействия.
- У детей с ОВЗ стабилизирован и активизирован энергетический потенциал организма, общий тонус тела.
- У детей с ОВЗ в основном сформированы сенсорные эталоны, которые являются условием для развития способности к планированию и контролю собственных действий (саморегуляции) в двигательной, эмоциональной сфере, в сфере общения и поведения.

Способы проверки ожидаемых результатов:

- педагогические наблюдения,
- диагностика.

2.Календарно-тематическое планирование по психомоторной коррекции детей с ОВЗ

Месяц	Неделя	Лексическая тема	Формы работы
1	2	3	4
Сентябрь	1 неделя		<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Покажи» -Упражнение для снятия напряжения воротниковой зоны «Вверх-вниз» - Самомассаж ладоней, фаланг, подушечек пальцев (упражнения «Грабельки», «Дети любят всех зверей», «Щелчки». - Упражнение на развитие слухового восприятия. - Упражнение на развитие слухового восприятия - Игры с метрономом «Пальцы-зайцы»
	2 неделя		<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Покажи» - Кинезологические упражнения «Кулак-ладонь», «Кулак-ребро-ладонь». - Массаж кистей рук - Массаж профессора Ф.Р. Ауглина. - Упражнения для развития мимико-артикуляционных мышц. - Упражнение на развитие слухового восприятия.
	3 неделя	«Овощи»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Регулировщик» - Растяжка «Струночка», «Качалка» - Дыхательные упражнения «Овощи-толстячкии овощи-худышки», -Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Партизан». -Самомассаж фаланг пальцев

			<p>мячиками-ежиками «Овощи»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Пальчиковая гимнастика «Капуста» - Упражнение на координацию «Овощи - Упражнение на развитие слухового восприятия - Релаксация «Яблоки в саду».
	4 неделя	«Фрукты»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Стоп, маштна» -Растяжка «Сорви яблоки» - Дыхательные упражнения «Кислое яблоко», «Щечки-Яблочки». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «На спине без рук» - Пальчиковая гимнастика «Апельсин» - Упражнение на координацию «Фрукты» - Упражнение на развитие слухового восприятия Релаксация «Кулачки».
Октябрь	1 неделя	«Сад. Огород»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Хлопки» - Растяжка ««Полетели -1» «Качалка» -Дыхательные упражнения «Чистим лук и плачем», «Вкусная груша». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «На спине без рук-2» - Пальчиковая гимнастика «У нашего Гришеньки»- - Упражнение на координацию «Удивляемся природе» - Упражнение на развитие слухового восприятия - Релаксация «Послушай тишину»
	2 неделя	«Деревья»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Приветствие» - Растяжки «Бревнышко» ,«Лодочка». - Дыхательные упражнения

			<p>«Вдыхаем запах леса», «Шум леса».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Ползание по-пластунски» - Пальчиковая гимнастика «Станем мы деревьями» - Упражнение на координацию «Мы у нашего крыльца» - Упражнение на развитие слухового восприятия - Релаксация «Звуки прибора»
	3 неделя	«Осень»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Часы» - Растяжки «Активные растяжки-1», «Дотянись», «Лодочка» - Дыхательные упражнения «Дождик», «Идем по лужам». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Ползание по-пластунски» - Пальчиковая гимнастика «Вышел дождик погулять» - Упражнение на координацию «Дождик» - Упражнение на развитие слухового восприятия - Релаксация «Шалтай-Болтай»
	4 неделя	«Ягоды. Грибы»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Хлопай тут и там» - Растяжки «Активные растяжки-2», «Дотянись», «Кошка» - Дыхательные упражнения «Подуй на грибной суп», «Запах леса» - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Перекрестное марширование». - Пальчиковая гимнастика «Грибы» - Упражнение на координацию «Гномы и грибы» - Упражнение на развитие слухового восприятия - Релаксация «Волшебный сон»
Ноябрь	1 неделя	«Хлеб»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Поймай

		<p>комара»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Растяжки «Активные растяжки-3», «Дотянись», «Здравствуй пол» - Дыхательные упражнения «Тесто». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Мельница». - Пальчиковая гимнастика «Хлеб» - Упражнение на координацию «Девочки и мальчики» - Релаксация «Загораем»
2 неделя	«Человек»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Спрятались открылись» - Растяжки «Активные растяжки-4», «Дотянись», «Локотки» - Дыхательные упражнения «Расту большой», «Веселое настроение». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Паровозик». - Пальчиковая гимнастика «Карманов много у меня» - Упражнение на координацию «Левая, Правая» - Релаксация «Руки-ноги»
3 неделя	«Игрушки»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Хорошо плохо» - Растяжки «Активные растяжки-5» - Дыхательные упражнения «Летят мячи», «Качаем куклу». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Робот». - Пальчиковая гимнастика «Игрушки» - Упражнение на координацию «Считалка» - Релаксация «Путешествие на облаке»
4 неделя	«Посуда»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Бери клади» - Растяжки «Велосипед» - Дыхательные упражнения «Чайник кипит», «Режем овощи». - Глазодвигательные упражнения

			<ul style="list-style-type: none"> - Телесные упражнения «Колено – локоть». - Пальчиковая гимнастика «Девочка Иринка порядок наводила» - Упражнение на координацию «Моем чашку, моем кружку» - Релаксация «Штанга»
Декабрь	1 неделя	«Продукты питания»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Хитрые прятки» - Растяжки «Велосипед» - Дыхательные упражнения «Жарим пирожки», «Варим суп». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Яйцо». - Пальчиковая гимнастика «Пирог пшеничные» - Упражнение на координацию «Компот» - Релаксация «Ковер-самолет»
	2 неделя	«Одежда. Обувь. Головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Сильный ветер» - Растяжки ««К солнцу» - Дыхательные упражнения «Швейная машинка», «Застегиваем молнию на куртке». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Дерево». - Пальчиковая гимнастика «Обновки» - Упражнение на координацию «Есть в шкафу у куклы Кати» - Релаксация «Шарик»
	3 неделя	«Зима»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Растопи снежок» - Растяжки ««К солнцу» - Дыхательные упражнения «Снег скрипит», «Вьюга». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Крюки». - Пальчиковая гимнастика «Мы катаем снежный ком» - Упражнение на координацию «Наконец пришла зима»

			- Релаксация «Гроза»
	4 неделя	«Зимние забавы. Новогодний праздник»	- Игры с метрономом «Говорилочка» - Растяжки ««К солнцу» - Дыхательные упражнения «Снежки», «Катание с горки». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Качалочка». - Пальчиковая гимнастика «Новогодние игрушки» - Упражнение на координацию «Ой, мороз» - Релаксация «Ковер-самолет»
Январь	2 неделя	«Зимующие птицы»	- Игры с метрономом «Словечки» - Растяжки ««Качалочка», «Бабочка» - Дыхательные упражнения «Дятел на дереве», «Синичка». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Качалочка», «Бревнышко». «Ползание» - Пальчиковая гимнастика «Синичка сестричка» - Упражнение на координацию «Дятел», «Снегири». - Релаксация «Раскачивающееся дерево»
	3 неделя	«Дом. Квартира»	- Игры с метрономом «Два звука» - Растяжки ««Звездочка» - Дыхательные упражнения «Включаем свет», «Дверь скрипит». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Ползание боком» - Пальчиковая гимнастика «На полянке дом стоит» - Упражнение на координацию «Чтобы дом построить новый» - Релаксация «Олени»
Февраль	1 неделя	«Дикие животные»	- Игры с метрономом «Пальцы зайцы»

		<ul style="list-style-type: none"> - Растяжки «Бабочка» - Дыхательные упражнения «Волк», «Олень». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Хожение на коленях-1» - Пальчиковая гимнастика «Лиса», «Кто спит зимой?» - Упражнение на координацию «Тень-тень-потетень», «Медведь» - Релаксация «Парус»
2 неделя	«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Покажи» - Растяжки «Маятник» - Дыхательные упражнения «Кошка засыпает», «Пастушок играет». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Колено локоть» - Пальчиковая гимнастика «Довольна корова своими телятами» - Упражнение на координацию «Коровушка». - Релаксация «Птички»
3 неделя	День Защитников Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Регулеровщик» - Растяжки «Маятник» - Дыхательные упражнения «Солдаты», «Пулемет». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Хожение у стены-1» - Пальчиковая гимнастика «Солдаты на параде» - Упражнение на координацию «Аты-баты шли солдаты». - Релаксация «Росток»
4 неделя	«Домашние птицы»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Стоп машина» - Растяжки «Гусеница» - Дыхательные упражнения «Петух», «Гуси шипят». - Глазодвигательные упражнения

			<ul style="list-style-type: none"> - Телесные упражнения «Крюки» - Пальчиковая гимнастика «Вышла курочка гулять» - Упражнение на координацию «Наши уточки с утра». - Релаксация «Поза покоя»
Март	1 неделя	«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Хлопки» - Растяжки «Потягивание» - Дыхательные упражнения «Молоток», «Пила». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Цыганочка» - Пальчиковая гимнастика «Мебель я начну считать» - Упражнение на координацию «Мебель». - Релаксация «Росток»
	2 неделя	«Весна. Весенние праздники».	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Приветствие» - Растяжки «Скручивание корпуса» - Дыхательные упражнения «Ручеек журчит», «Сосульки звенят». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Мельница» - Пальчиковая гимнастика «Иди весна, иди красна» - Упражнение на координацию «Солнышко». - Релаксация «Облако»
	3 неделя	«Перелетные птицы»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Часы» - Растяжки «Бабочка» - Дыхательные упражнения «Кукушка», «Журавли». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Цыганочка» - Пальчиковая гимнастика «Птички» - Упражнение на координацию «Птички», «Аист».

			- Релаксация «Росток»
	4 неделя	«Транспорт»	- Игры с метрономом «хлопай тут итам» - Растяжки «Корзиночка» - Дыхательные упражнения «Самолет», «Шины шуршат». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Ладушки» - Пальчиковая гимнастика «Машина» - Упражнение на координацию «Трамвай». - Релаксация «Загораем»
Апрель	1 неделя	«Профессии»	- Игры с метрономом «Поймай комара» - Растяжки «Корзиночка» - Дыхательные упражнения «Дровосек», «Кузнец», «Ткачиха». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Ладушки» - Пальчиковая гимнастика «В переулке до растет» - Упражнение на координацию «Мы- шоферы». - Релаксация «Штанга»
	2 неделя	«Инструменты»	- Игры с метрономом «Спрятался открылся» - Растяжки «Струночка» - Дыхательные упражнения «Молоток», «Пила». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Прыжки на месте на двух ногах с чередованием» - Пальчиковая гимнастика «Идет Кузьма из кузницы» - Упражнение на координацию «Топор». - Релаксация «Кораблик»
	3 неделя	«Зоопарк»	- Игры с метрономом «Только одна рука» - Растяжки «Звезда»

			<ul style="list-style-type: none"> - Дыхательные упражнения «Разговор обезьян», «Рычание тигра и тигренка». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Прыжки с продвижением» - Пальчиковая гимнастика «Животные севера» - Упражнение на координацию «Водопой». - Релаксация «Путешествие на облаке»
	4 неделя	«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Хорошо плохо» - Растяжки «Струночка» - Дыхательные упражнения «Собираем цветы», «Колокольчик звенит». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Мельница» - Пальчиковая гимнастика «На лугу» - Упражнение на координацию «Как у нас на нашей грядке». - Релаксация «Кулачки»
Май	1 неделя	Насекомые	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Пол потолок» - Растяжки «Снеговик» - Дыхательные упражнения «Пчелы жужжат», «Комар звенит». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Яйцо» - Пальчиковая гимнастика «Бабочка» - Упражнение на координацию «Как у наших у ворот». - Релаксация «Яблоки в саду»
	2 неделя	«Рыбы. Водоемы»	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Бери клади» - Растяжки «Дерево» - Дыхательные упражнения «Нагоним волны», «Чайки любят рыбу». - Глазодвигательные упражнения

			<ul style="list-style-type: none"> - Телесные упражнения «Прыжки на месте на двух ногах с чередованием» - Пальчиковая гимнастика «Рыбки» - Упражнение на координацию «Аквариум». - Релаксация «Лед огонь»
3 неделя	«Школа»		<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Хитрые прятки» - Растяжки «Тряпичная кукла и солдат» - Дыхательные упражнения «Веселое настроение». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Прыжки на месте на двух ногах с чередованием» - Пальчиковая гимнастика «Книжки» - Упражнение на координацию «Скоро в школу мы пойдем». - Релаксация «Поза покоя»
4 неделя	«Лето»		<ul style="list-style-type: none"> - Игры с метрономом «Приветствие» - Растяжки «Качалочка» - Дыхательные упражнения «Дождик». - Глазодвигательные упражнения - Телесные упражнения «Прыжки на месте на двух ногах с чередованием» - Пальчиковая гимнастика «Что такое лето» - Упражнение на координацию «Солнышко покажись». - Релаксация «Яблоки в саду»

3.Методическое обеспечение.

Групповая комната • Центр здоровья	<ul style="list-style-type: none">• Наборы кеглей• Мячи разного диаметра• Обручи• Массажные коврики• Картотеки подвижных игр
Спальное помещение • Дневной сон	<ul style="list-style-type: none">• Спальная мебель• Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, кубики• Гимнастика после сна
Приемная • Информационно-просветительская работа с родителями	<ul style="list-style-type: none">• Центр здоровья

Список литературы

1. Калягин В. А., Овчинникова Т. С. Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушениями речи. — СПб.: КАРО, 2004.

2. Ковалец И.В. Азбука эмоций: Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. — М.: ВЛАДОС, 2003.

3. Новиковская О.А. Ниткография. Конспекты занятий по развитию пальчиковой моторики и речи (от 3 до 7 лет). — СПб.: Паритет, 2008.

4. Новые подходы к коррекционной работе с детьми с нарушением речи и опорно-двигательного аппарата в процессе подготовки к школе / Практическое пособие для психологов, логопедов, воспитателей.- Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2005.- 118 с.

4. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. — СПб.: КАРО, 2006.

5. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика. — М.: Астрель-АСТ, 2001.

6. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. — М.: Генезис, 2005.

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: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2010.

Планирование работы по психомоторной коррекции детей с ОВЗ

Сентябрь 1 неделя

Игры с метрономом «Пальцы зайцы»:

Ребенок сидит лицом к метроному. Руки ребенка лежат на столе. Справа и слева от метронома, ладонями вниз. Когда маятник отклоняется вправо нужно приподнять пальцы над столом, но ладонь от поверхности не отрывать. Аналогично поднять пальцы левой руки.

Упражнения на снятие напряжения воротниковой зоны:

«Вверх — вниз»

Вверх — вниз, вверх — вниз,

Это, мама, не каприз! (*Дети двигают головой вверх-вниз*)

Вправо — влево, вправо — влево

Посмотри, как королева. (*Поворачивают голову направо и налево*)

Покивать по сторонам

Нужно нам, нужно нам. (*Наклоняют голову к плечам*)

Головою покрутить

Не забыть, не забыть. (*Вращают головой*)

И Незнайками побыть,

Плечи вверх и опустить. (*Пожимаем плечами*)

И плечами поворачивать,

Нужно плечики размять. (*Вращают плечами вперед и назад*)

Вперед — назад, вперед — назад

И дела пойдут на лад.

Самомассаж:

Перед началом массажа дети должны вымыть руки.

Упражнение «Грабельки»

Ручки растираем и разогреваем

Дети растирают ладони хлопают

И лицо теплом своим мы умываем

Разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз

Грабельки сгребают *Делают граблеобразные движения*
Все плохие мысли *пальцами от середины лба к вискам*
Ушки растираем вверх *Растирают ушные раковины*
И вниз мы быстро.
Их вперед сгибаем, тянем
Их за мочки
А потом мы пальцы все
Кладем на щечки.
Щечки разминаем *Указательным, средним и*
Чтобы «надувались» *безымянными пальцами разминают*
круговыми движениями.
Губки разминаем, *Большим и указательными*
Чтобы улыбались. *Пальцами разминаем нижнюю а*
Потом верхнюю губу.

Массаж подушечек пальцев рук:

Большой палец становится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают подушечку снизу, разминая ее. На каждую строчку стиха – разминание подушечки одного пальца.

*Дети любят всех зверей:
Птиц, и ящериц, и змей,
Пеликанов, журавлей,
Бегемотов, соболей,
Голубей и глухарей,
И клестов, и снегирей.
Любят горного козла,
Обезьянку и осла,
Дикобраза и ежа,
Черепашу и ужа.*

«Щелчки»

(Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Взрослый поднимает пальцы по одному (ребенок с силой прижимает ладонь, сопротивляясь подъёму). Затем палец отпускают, и он со стуком падает вниз).

Поднял ушки бурундук,

Он в лесу слышал звук:

- Это что за громкий стук,

Тук да тук, тук да тук?

- А пойдём, - сказал барсук, -

Сам увидишь этот трюк:

Это дятел сел на сук

И без крыльев и без рук

Ищет он, где спрятан жук,

Вот и слышен перестук!

Упражнение на развитие слухового восприятия:

узнавание неречевых звуков:

- бытовые шумы, погремушки
- игрушки – пищалки, барабан
- скрип двери
- постукивание ложками
- колокольчик
- тикание часов

Сентябрь 2 неделя

Игры с метрономом «Пальцы зайцы»:

Под звуки метронома, глядя на маятник ребенок указательным пальцем показывает на глаз, ухо, плечо с этой же стороны (маятник отклоняется направо – показать на правый глаз).

Массаж профессора Ф.Р. Ауглина:

Каждое упражнение выполняется на медленный счет до 10.

- Взявшись за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз.
 - Взявшись за верхушки ушей, оттянуть их вверх.
 - Взявшись за середину (не за мочки) ушей, оттянуть их вперед, затем назад и в стороны.
 - Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массировать круговыми движениями) *по контуру* щек.
 - Указательными и средними пальцами рук «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположных направлениях.
 - Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты). Движения пальцев следуют от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.
 - Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на нижеуказанные точки (рис. 27) на каждую по очереди:
 - точка 1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаза;
 - точка 2 — на середине носовой кости;
 - точка 3 — у края носовой кости (соответствует точке Инь-сян);
 - точка 4 соответствует точке Хэ-ляо.
- Чтобы сила надавливания на точки была достаточной, локти следует развести в стороны, руки — параллельно полу.
- Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот.

Кинезологические упражнения:

«Кулак – ладонь»

Вот- ладошка, вот- кулак!

Все быстрее делай так.

Обладони лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак.

Разжать кулак, другую ладонь одновременно сжать в кулак. Поменять руки.

Движения должны ускоряться, при этом нужно следить за тем, чтобы сжатия и разжатия производились попеременно.

«Кулак – ребро - ладонь»:

Ладони лежат на столе или на коленях. Сменять последовательно три положения руки: ладонь сжимают в кулак, ладонь ставят на ребро, ладонь кладут на стол (колени).

Жили (*кулак*) да были (*ребро*) зайчики (*ладонь*)

На (*кулак*) лесной (*ребро*) опушке (*ладонь*)

Жили (*кулак*) да были (*ребро*) зайчики (*ладонь*)

В (*кулак*) беленькой (*ребро*) избушке.

Мыли (*кулак*) свои (*ребро*) ушки (*ладонь*),

Мыли (*кулак*) свои (*ребро*) лапочки (*ладонь*).

Наряжались зайчики (*кулак*)

Надевали (*ребро*) тапочки (*ладонь*).

Упражнения для развития мимико-артикуляционных мышц:

Движения выполняются на счет «раз- два».

- Поднимание и опускание бровей. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, на лбу появляются горизонтальные морщины; при опускании
- глаза почти закрываются и над переносицей образуются вертикальные и горизонтальные морщинки.

- Одновременное закрывание и открывание обоих глаз.
- Попеременное закрывание правого и левого глаза.
- Одновременное, затем попеременное прищуривание.
- Нахмурить брови – расслабить мышцы.
- Спокойно открыть и закрыть глаза.
- С силой зажмурить и открыть глаза.
- Одновременно оскалить зубы и наморщить лоб – расслабить мышцы.

Упражнение на развитие слухового восприятия.

Игра «Угадай». Для игры нужно три озвученные игрушки контрастные по тембру и характеру издаваемых звуков.

Вариант 1: погремушка, колокольчик и детская гармошка.

Вариант 2: озвученная неваляшка, барабан, пищащая резиновая игрушка

Вариант 3: игрушечная музыкальная шарманка, бубуен, деревянные ложки.

Перед началом игры следует продемонстрировать ребенку предмет и как он звучит. Затем посадить ребенка так, чтобы он не видел звучащий предмет и издать звук этим предметом. Ребенок должен отгадать, какой предмет звучал.

Сентябрь 3 неделя «Овощи»

Игры с метрономом «Регулировщик»:

Дети стоят лицом к метроному, руки вдоль. На каждый удар поднимать в сторону руку с соответствующей стороны. Рука остается в таком положении до следующего удара метронома и тогда происходит смена рук.

Растяжка «Струночка», «Качалка»:

«Струночка». Исходная позиция — лежа на спине. Ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, затем двумя ногами.

«Качалочка». И.п. – лежа на спине ноги согнуть в коленях. Руками обхватить колени, каждая рука свое колено руки в «замок не сцеплять». Голову привести к коленям. Качаемся под счет «1-2».

Дыхательные упражнения:

- Основная стойка – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- на вдохе втянуть щеки (овощи худышки); 2 – на выдохе надуть щеки (овощи толстячки). Повторить 3-4 раза.

- «капуста растет»

Присесть. 1- медленно подниматься, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «О-о-о-ох». Повторить 3-4 раза.

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

Глазодвигательное упражнение:

Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать

взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы.

Телесные упражнения «Партизан»:

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

Самомассаж фаланг пальцев мячиками-ежиками «Овощи»:

На каждый ударный слог - разминание фаланги одного пальца, направление массажных движений - от ногтевой фаланги (подушечки) к основанию пальца.

Левая рука:

Вырос у нас чесночок,

(Дети разминают указательный палец)

Перец, томат, кабачок, *(средний палец)*

Тыква, капуста, картошка, *(безымянный палец)*

Лук и немного горошка. *(мизинец)*

Правая рука:

Овощи мы собирали. *(разминают мизинец)*

Ими друзей угощали, *(безымянный палец)*

Квасили, ели, солили, *(средний палец)*

С дачи домой увозили. *(указательный палец)*

Прощай же на год,

Наш друг-огород.

Пальчиковая гимнастика «Капуста»:

Мы капусту рубим-рубим.

*(двигают прямыми ладонями
вверх-вниз)*

Мы капусту солим-солим.

*(поочередно поглаживают
подушечки пальцев)*

Мы капусту трем-трем,

(потирают кулачок о кулачок)

Мы капусту жмем-жмем.

*(сжимают и разжимают
кулачок)*

Упражнение на координацию «Овощи»

В огород пойдём,

Урожай соберём.

За забор зайдём, *(упр–ие «Заборчик»)*

И лопаточки возьмём. *(упр –ие «Лопаточка»)*

Мы морковки натаскаем *(упр –ие «Иголочка»)*

И картошки накопаем. *(упр – ие «Киска лакает молоко» (лакательные
движения языком))*

Срежем мы качан капусты, *(надуть щёки)*

Круглый, сочный, очень вкусный,

Щавеля нарвём немножко

И вернёмся по дорожке. *(упр –ие «Лошадка»)*

Релаксация «Яблоки в саду»:

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда "рвет" яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.

Упражнение на развитие слухового восприятия:

Игра «Повтори». Включена ритмичная музыка. Возьмите ладошку ребенка и постукивайте слегка по ней карандашиком стараясь попасть в такт музыки.

Сентябрь 4 неделя «Фрукты»

Игры с метрономом «Стоп, машина!»:

Ребенок стоит лицом к метроному. Одна рука поднята вверх и выпрямлена (сигнал стоп!), другая выпрямлена и опущена вниз, вытянута вдоль тела. На каждый удар метронома, положение рук меняется : одна рука поднимается, другая опускается.

Растяжка «Сорви яблоки»:

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Дыхательные упражнения:

- **«Кислое яблоко»** о.с. 1 – вдох носом; 2- на выдохе произнести «Ф-у-у!»

Повторить 3-4 раза.

- **«Щечки-яблочки»**. 1- Ваши щечки круглые как яблочки. Надуть обе щеки.

Задержать дыхание. 2- Спокойно выдохнуть . Повторить 3-4 раза.

Глазодвигательное упражнения:

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

Телесные упражнения «На спине без рук»:

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

Пальчиковая гимнастика «Апельсин»:

Мы делили апельсин.

(Сжимаем ручку в кулачок)

Много нас, а он один!

(Крутим кулачком вправо-влево)

Эта долька для ежа,

(Разгибаем большой пальчик)

Эта долька для чижа,

(Разгибаем указательный пальчик)

Эта долька для утят,

(Разгибаем средний пальчик)

Эта долька для котят,

(Разгибаем безымянный пальчик)

Эта долька для бобра,

(Разгибаем мизинчик)

Ну, а волку - кожура.!

(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)

Он сердит на нас - беда!

(Берем вторую ручку и двумя руками показываем волчью пасть)

В домик спрячемся - сюда!

(Складываем руки домиком)

Упражнение на координацию «Фрукты»:

Абрикосы, груши, сливы *Дети делают движения руками*

И полезны и красивы *вправо- влево*

Кто же фрукты собирает *Пожимают плечами*

На варенье и компот? *Разводят руки в стороны*

Ну- ка с ветки доставай *Изображают что собирают*

Небывалый урожай *фрукты с дерева. Складывают фрукты в корзину.*

Релаксация «Кулачки»:

Инструкция: дети сидят на полу: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите сильно-сильно, чтобы косточки побелели.

Руки устали. Расслабили руки. Слушаем и делаем как я.

Спокойно! Вдох – пауза, выдох – пауза!» Повторить 3 раза.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты *(сжать пальцы).*

Пальчики сильнее сжимаем –

Отпускаем, разжимаем *(легко поднять и уронить расслабленную кисть)*

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики.

Упражнение на развитие слухового восприятия:

Ритмические игры на скорость реакции, например остановка или смена движений точно по сигналу.

Игры «Замри – отомри». Под ритмичную музыку дети двигаются. На команду «замри» - дети замирают в той позе, в какой из поз застала команда. На команду «отомри» - начинают двигаться, стараясь попасть в такт музыки.

Октябрь 1 неделя «Сад. Огород»

Игры с метрономом «Хлопки»:

Ребенок кладет руки на стол ладонями вниз. Глядя на метроном он хлопает по поверхности стола той рукой, которая находится напротив отклонившейся стрелки.

Растяжка «Полетели», «Качалка» :

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

«Качалочка». И.п. – лежа на спине ноги согнуть в коленях. Руками обхватить колени, каждая рука свое колено руки в «замок не сцеплять». Голову привести к коленям. Качаемся под счет «1-2».

Дыхательные упражнения :

«Чистим лук и плачем»

О.с. 1- имитировать, что чистим лук, вдох носом; 2- потреть глаза, на выдохе произнести :Ой-ой! Повторить 3-4 раза

«Вкусная груша»

О.с. 1 – вдох носом; 2 – на выдохе произнести «М-м-ма». Повторить 3-4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «На спине без рук»:

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

Пальчиковая гимнастика «У нашего у Гришеньки»:

У нашего у Гришеньки

Под окошком вишенки.

(выставляются два кулачка)

У Семена в саду клены,

(растопыренная ладонь ставится на ребро)

У Алены дуб зеленый,

(показываются обе ладони)

У Марины куст малины,

(протягиваются два кулака)

У Арины две рябины.

(поочередно загибаются начиная с мизинца, пальцы одной руки, затем другой)

А у Вани на плетень

(показывается ладонь)

Зеленький вьется хмель.

(поочередно выставляется то ладонь, то кулак)

Упражнение на координацию «Удивляемся природе»:

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе. *(Потягивания, руки в стороны.)*

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт. *(Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)*

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. *Приседания.*

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. *Потягивания — руки в стороны.*

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного. *Потягивания — руки вперёд.*

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. *Дети садятся.*

Релаксация «Послушай тишину:

Обсуждение: что слышали в тишине.

Упражнение на развитие слухового восприятия:

Ритмические игры на скорость реакции, например остановка или смена движений точно по сигналу.

Игры «Замри – отомри». Под ритмичную музыку дети двигаются. На команду «замри» - дети замирают в той позе, в какой из поз застала команда.

На команду «отомри» - начинают двигаться, стараясь попасть в такт музыки.

Октябрь 2 неделя. «Деревья»

Игры с метрономом «Приветствие»:

В ритм звучания метронома поочередно выполнять два движения: хлопнуть в ладоши кивнуть. Темп лучше выбрать медленный не ускорять.

Растяжки «Бревнышко», «Лодочка»:

«Бревнышко». Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» — и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры — рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.

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

Дыхательные упражнения:

«Вдыхаем запах леса»

- О.с 1- руки подняты вверх, вдох носом 2- руки опустить вниз, выдох.

Повторить 2-3 раза.

«Шум леса»

О.с. 1 – вдох носом; 2 – на выдохе произнести «С-с-с-с!»; 3 – вдох носом; 4 – на выдохе произнести «Ш-ш-щ-щ!» 5- вдох носом; 6 – на выдохе произнести «Щ-щ-щ-щ!». Повторить 2-3 раза.

Глазодвигательные упражнения:

И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3-уровнях.

Телесные упражнения «Ползание по-пластунски»:

Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача — доползти до цели.

Пальчиковая гимнастика «Станем мы деревьями»:

Станем мы деревьями сильными, большими. *Ноги на ширине плеч*

Ноги – это корни, их поставим шире.

Чтоб держали дерево, падать не давали. *Ставят один кулак на другой. Наклоняются, складывают ладони чашечкой*

Из глубин подземных воду доставали.

Наше тело – ствол могучий, *Проводят ладонями вдоль тела вниз*

Он чуть-чуть качается. *Покачиваются из стороны в сторону*

И своей верхушкой острой *Складывают ладони шалашиком*

В небо упирается. *Поднимают соединённые руки над головой*

Наши руки – ветки

Крону образуют. *Раскрывают ладони, разводят пальцы в стороны*

Вместе им не страшно, если ветры дуют. *Качают головой. Качают поднятыми руками*

Упражнение на координацию:

«Мы у нашего крыльца»

Мы у нашего крыльца *Дети приседают, изображают, что сажают деревья*

Посадили деревца:

Две березки-тонконожки

Встали рядом у дорожки, *встают на цыпочки, руки вверх*

Три красавицы –осинки

К солнцу вытянули спинки, *разводят руки в стороны.поднимают их вверх*

Две березоньки – соседки

Поднимают ручки – ветки,

Елка тоже подрастает, *разводят руки в стороны, затем*

Только ветки опускает. *опускают вниз*

Релаксация «Звуки прибоя» :

Дети лежат на ковре. Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги — нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох — выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди — становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

Упражнение на развитие слухового восприятия:

Развитие слуховой памяти:

Игра «Барабанщик». Взрослый отбивает ритм, ребенок должен вместе со взрослым отбивать ритм на барабане. Затем ребенок должен попытаться по памяти повторить ритм самостоятельно. Ритм постепенно усложняется. Игра

может повторяться с любым звучащим предметом (ксилофон, колокольчик и пр.).

Октябрь 3 неделя «Осень»

Игры с метрономом «Часы»:

Ребенок сжимает палец в кулак, выставив указательный палец вверх. Глядя на стрелку метронома, ребенок наклоняет палец в ту же сторону.

Растяжки «Активные растяжки-1», «Дотянись», «Лодочка»:

«Активные растяжки-1». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки-вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются.

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

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

Дыхательные упражнения:

«Дождик»

И.п.: о.с. 1 – попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли», вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Кап- кап – кап»; 3 – попеременно выставлять прямые руки вперед, вдох носом, 4 – на выдохе произнести «Так- так- так!» Повторить 3- 4 р.

«Идем по лужам»

И.п.: о.с. 1 – ходьба на месте, вдох; 2 – на выдохе произнести «Хлюп- хлюп – хлюп!», 3 – ходьба на месте, вдох носом; 4 – на выдохе произнести «Шлеп- шлеп- шлеп!». Повторить 3 – 4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «Ползание по-пластунски»:

Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача — доползти до цели

Пальчиковая гимнастика «Вышел дождик погулять»:

Раз, два, три, четыре, пять, *Дети ударяют по столу поочередно пальцами обеих рук, начиная с больших пальцев*

Вышел дождик погулять. *Беспорядочно ударяют по столу пальцами*

Шел неспешно, по привычке, *Указательный и средний пальцы*

А куда ему спешить? *«ходят» по столу.*

Упражнение на координацию:

«Дождик»

Вставайте вокруг меня. Вот так.

И делайте как я, повторяя слова.

Капля раз *прыжок на носочках, руки на поясе*

Капля два *прыжок на носочках, руки на поясе*

Очень медленно сперва. *4 прыжка на носочках, руки на поясе*

А потом, потом, потом *8 прыжков на носочках, руки на поясе*

Все бегом, бегом, бегом.

Мы зонты свои раскрыли *развести руки в стороны*

От дождя себя укрыли. *сомкнуть руки над головой полукругом*

Релаксация «Шалтай-Болтай»:

Шалтай-Болтай Шалтай-Болтай

Сидел на стене. Свалился во сне.

Все участники поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом

свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют корпус вниз.

Октябрь 4 неделя. «Ягоды. Грибы»

Игры с метрономом «Хлопай тут и там»:

На каждый удар метронома ребенок хлопает в ладоши, перемещая руки: над головой, на уровне груди, внизу, перед собой.

Растяжки «Активные растяжки-2», «Дотянись», «Кошка»:

«Активные растяжки-2». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде *правая рука* тянется вверх, *правая нога* – вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела.

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

«Кошка». Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удастся, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально – надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается.

Потом это упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.

Дыхательные упражнения:

«Подуй на грибной суп»

И.п.: о.с. 1 – короткий вдох; 2 – длительный выдох через нос.

«Нюхаем грибы»

И.п.: о.с. 1 – вдох; 2 – на выдохе пронести «А-а-а-а!»

Глазодвигательные упражнения

И.п. - то же. Рот открыт, язык высунути следует за глазами. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.

Телесные упражнения «Перекрестноемарширование»:

Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

Пальчиковая гимнастика «Грибы»:

Вылезли на кочке *мизинец правой руки*

Мелкие грибочки *безымянный*

Грузди и горькушки, *средний*

Рыжики, волнушки. *указательный*

Желтые лисички *большой*

Рядовки – сестрички *большой палец левой руки*

Выросли опята *указательный*

Скользкие маслята *средний*

Бледные поганки *безымянный*

Встали на полянке. *мизинец*

Упражнения на координацию «Гномы и грибы»:

Утром гномы в лес пошли *шаги на месте*

По дороге гриб нашли *наклон вперед*

А за ним то 1,2,3 *наклоны вправо – влево*

Показались еще три

А пока грибы срывали *руки к щекам, покачать головой*

Гномы в школу опоздали.

Побежали, заспешили *бег на месте*

И грибы все уронили! *присесть*

Релаксация «Волшебный сон»:

Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

(пауза.— поглаживание детей).

Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляются (2 раза).

Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться!

Упражнение на развитие слухового восприятия:

Развитие слуховой памяти

Игра «Барабанщик». Взрослый отбивает ритм, ребенок должен вместе со взрослым отбивать ритм на барабане. Затем ребенок должен попытаться по памяти повторить ритм самостоятельно. Ритм постепенно усложняется. Игра

может повторяться с любым звучащим предметом (ксилофон, колокольчик и пр.).

Ноябрь 1 неделя. «Хлеб»

Игры с метрономом «Поймай комара»:

Ребенок стоит или сидит перед метрономом. Хлопать в ладоши справа и слева, соответственно движению маятника.

Растяжки «Активные растяжки-3», «Дотянись», «Здравствуй пол»:

«Активные растяжки-3». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде *правая рука* тянется вверх, а *левая нога* – вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога.

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

«Здравствуй, пол». Ребенок, лежа на спине, затылком на полу, поднимает и закидывает ноги к ушам. Его задача — постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом в этом положении 2-5 секунды. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 2-5 до 10 раз.

Примечание: Это упражнение удастся почти всем детям, хоть и с трудом, и впоследствии оно им очень нравится. Вначале взрослый может помочь ребенку, чуть приподнимая его за спину. Можно аккуратно «дотянуть» мысочки ребенка до пола. Важно также стараться, чтобы ребенок держал максимально прямые ноги и когда их поднимает, и когда опускает. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу

Дыхательные упражнения:

«Тесто»

И.п.: о.с. 1 – подняться на носки, приподнять плечи, вдох носом; 2 – вернуться в исходное положение, на выходе произнести «Пых-пых-пых. Повторить 3-4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «Мельница»:

И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание свободное.

Пальчиковая гимнастика «Хлеб»:

Рос сперва на воле в поле,	<i>Дети слегка покачивают руками,</i>
Летом цвел и колосился,	<i>поднятыми вверх.</i>
А потом обмолотили,	<i>Постукивают кулаками друг о друга.</i>
Он в зерно вдруг превратился.	<i>Выполняют упражнение «Пальчики</i>
	<i>здороваются»</i>
Из зерна – в муку и тесто,	<i>Сжимают и разжимают кулаки.</i>
В магазине занял место.	<i>Вытягивают руки вперед, ладонями</i>
	<i>вверх.</i>
Вырос он под синим небом,	<i>Поднимают руки вверх.</i>

А пришел на стол к нам – хлебом. *Вытягиваю руки вперед ладонями вверх.*

Упражнения на координацию «Девочки и мальчики»:

Наши девочки и мальчики (дети держат руки на поясе)

Ловко прыгают как мячики (прыгают)

Головой слегка качают (качают головой)

И красиво приседают (приседают)

Ручками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза)

Ножками топают вот так, вот так (топают 4 раза)

Кулачки сжимают вот так, вот так (Показывают один кулачок, портом другой)

Ладонки раскрывают вот так, вот так (Поочередно раскрывают ладонки)

На ладонки мы подуем (Дуют поочередно на обе ладонки)

Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

Релаксация «Загораем»:

И. п.: лежа давайте ляжем, представим себе, что ноги загорают на солнце.

Поднимите ноги и держите на весу. Ноги напряглись, стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются.

Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза. Выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем...

Загораем! Отпускаем.

Ноябрь 2 неделя «Человек»

Игры с метрономом «Спрятался-открылся»:

Ребенок стоит лицом к метроному. На первый удар – скрестить руки и прижать к груди. На второй удар- развести в стороны.

Растяжки «Активные растяжки-4», «Дотянись», «Здравствуй пол»:

«Активные растяжки-4». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, *правая рука* лежит на *левой руке*, а *правая нога* лежит на *левой ноге*. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

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

«Локотки». Ребенок ложится на живот, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. По команде ребенок поднимает локти как можно выше на 3-5 секунд, после его опускает их. Упражнение выполняется 5- 6 раз.

Старайтесь добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше. Можно также немного «потянуть» ребенка за руки вверх.

После полноценного освоения этого упражнения желательно усложнить задачу реципрокными взаимодействиями рук и головы: локти лежат – голова поднимается, голова опускается – поднимаются локти.

Дыхательные упражнения:

«Расту большой»

И.п.: о.с. 1 – поднять руки вверх хорошо потянуться, подняться на носки - вдох; 2 – руки вниз, опустится на всю ступню – выдох, выдыхая произнести «У-х-х-х!» Повторить 3-4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

Телесные упражнения «Паровозик»:

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

Пальчиковая гимнастика «Карманов много у меня »:

У меня в кармане груша, *Достают из правого «кармана» воображаемую грушу, показывают ее форму пальцами.*

А в другом конфета есть. *Левой рукой достают из «кармана» воображаемую конфету, собрав пальцы в щепотку; облизывают губы.*

В заднем брючном — *Показывают на задний карман злая кнопка. и «колют» себя указательным пальцем.*

Не могу я даже сесть. *Чуть приседают и быстро выпрямляются.*

Упражнения на координацию «Левая , правая»:

Этот пальчик большой - это папа дорогой.

Рядом с папой - наша мама.

Рядом с мамой - брат старшой.

Вслед за ним сестренка - милая девчонка.

И самый маленький крепыш –

Это славный наш малыш.

Дружная семейка.

Этот шлепнулся в колодец,

Этот вытащил его,

Этот уложил в кровать,

А другой укрыл его,

А самый маленький мальчонка разбудил его

Спи, мой милый, доброй ночи, спи и

подрастай,

Засыпай, малыш, пораньше и

пораньше встань.

Релаксация «Тихое озеро»:

Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. А теперь откройте глаза. Мы в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня

Ноябрь 3 неделя «Игрушки»

Игры с метрономом «Хорошо-плохо»:

Ребенок стоит или сидит, метроном расположен так, чтобы ребенок его не видел. Пальцы рук сжимаются в кулак, большой палец выпрямляется. На каждый удар метронома ребенок поднимает большой палец вверх и опускает вниз.

Растяжки «Активные растяжки-5»:

Ребенок лежит на спине, руки вверху над головой, левая рука на правой руке, а левая нога на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде — все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

Дыхательные упражнения:

«Летят мячи»

И.п.: о.с. – стоя, руки «держат мяч» у груди; 1 – вдох носом; 2 – «бросить мяч» от груди вперед, выдыхая произнести «У-х-х-х!».

Повторить 3- 4 раза.

«Качаем куклу»

И.п.: о.с. 1 –имитировать укачивание куклы, вдох; 2 – на выдохе произнести «Бай- бай» Бай- бай!». Повторить 3- 4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

околопереносицы.

Телесные упражнения «Робот»:

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»:

Раз, два, три – *Хлопки*

На игрушки посмотри! *«Пальчики здороваются»*

Раз, два, три, четыре – *Хлопки*

Мы игрушечки купили! *«Пальчики здороваются»*

Раз, два, три, четыре, пять – *Хлопки*

Будем с ними мы играть! *«Пальчики здороваются»*

Упражнения на координацию «Считалка»:

Раз, два, три, четыре, *Дети прыгают*

Мы считалочку учили: *Хлопают в ладоши*

Петушок, флажок, *Вытягивают руки вперед,*

Матрешка, *разводят в стороны,*

Барабан, юла, гармошка. *Опускают*

Релаксация «Путешествие на облаке»:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что –

нибудьчудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Ноябрь 4 неделя «Посуда»

Игры с метрономом «Пол - потолок»:

Ребенок стоит или сидит, метроном расположен так чтобы ребенок его не видел. Пальцы рук сжимаются в кулак , большой палец выпрямляется. На каждый удар метронома ребенок поднимает большой палец вверх и опускает вниз.

Растяжки «Велосипед»:

Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

Дыхательные упражнения:

«Чайник кипит»

И.п.: о.с. 1 – слегка выпячивать живот, вдох; 2 – на выдохе произнести «Пых! Пых! Пых!». Повторить 3- 4 раза.

«Режем овощи»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – правая рука имитирует работу ножом, вдох; 2 – на выдохе произнести «Чак-чак –чак! Чак-чак –чак!». Повторить 3 – 4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

Пальчиковая гимнастика «Девочка Иринка порядок наводила»:

Девочка Иринка *ритмичные хлопки*

Порядок наводила.

Девочка Иринка

Кукле говорила: *грозят пальцем*

«Салфетки должны быть *поочередно соединять большой*

В салфетнице, *палец с остальными*

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну конечно, в солонке!»

Упражнение на координацию «Моем чашку, моем кружку»:

Моем чашку, моем кружку *Дети выполняют круговые движения правой рукой перед грудью*

Ставим высоко на сушку *Встают на цыпочки, руки вверх*

Ой! Упала чашка с полки, *Руки к щекам, наклон вперед*

Будем собирать осколки. *Изображают, что метут пол*

Релаксация «Штанга»:

Встаньте. Представьте себе, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклон вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, поднять руки вверх).

Крепко держим... и бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно!

Декабрь 1 неделя «Продукты питания»

Игры с метрономом «Бери - клади»:

Ребенок сидит, перед ним находится емкость с мелкими предметами. На первый удар метронома ребенок должен взять предмет пальцами, на второй удар – положить.

Растяжки «Велосипед»:

Ребенок лежит на спине. Правая ладонь- под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях.левой рукой нужно обхватить колено левой ноги. Наклониться вперед, локтем правой руки коснуться правого колена (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15-20 раз.

Дыхательные упражнения:

«Жарим пирожки»

И.п.: о.с. 1 – сжать правую руку в кулак, вдох; 2 – на выдохе поворачивать кулак вверх – вниз и произносить «Скр-скр –скр!»

Скр–скр –скр!». Повторить 3- 4 раза.

«Варим суп»

И.п.: о.с. 1 – « мешать суп» правой рукой, вдох носом;

2 – на выдохе произнести «Буль –буль –буль! Буль –буль –буль!»

Повторить 3- 4 раза.

Глазодвигательные упражнения

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

Телесные упражнения «Яйцо»:

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Пальчиковая гимнастика «Пирог пшеничный»:

Мы печем отличные Дети *«пекут пирожки»*

Пирог пшеничный.

Кто придет к нам попробовать *поднимают плечи вверх,*

Пирог пшеничный? *руки разводят в стороны*

Мама, папа, брат, сестра, *«пальчики здороваются»*

Пес лохматый со двора.

И другие все, кто может, *«зовут» руками*

Пусть приходят с ними тоже.

Тесто замесили мы, *попеременно опускают кулаки вниз*

Сахар не забыли мы, *«сыплют сахар»*

Пирог пшеничный *«пекут пирожки»*

В печку посадили мы. *Вытягивают руки ладонями вверх*

Печка весело горит, *быстро шевелят пальцами ,*

поднимая и опуская руки

Наша мама говорит,

- Крошки ,что останутся, *«крошат крошки»*

Воробью достанутся. *Стучат указательным*

Упражнение на координацию «Компот»:

Будем мы варить компот.

(«варим» - водим пальчиком по ладошке)

Фруктов нужно много, вот.

Будем яблоки крошить,

(ребром ладони «режем» по ладошке другой руки)

грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
(сжимаем кулачки)
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот,
("варим")
угостим честной народ!
(руки вытянуть вперед ладонями вверх)

Релаксация «Ковер-самолет»:

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

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

Декабрь 2 неделя «Одежда. Обувь. Головные уборы»

Игры с метрономом «Хитрые прятки»:

На каждый удар метронома ребенок прикрывает ладошкой правый либо левый глаз. Упражнение выполняется одной рукой.

Растяжки ««К солнцу»:

Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды).

По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается»(3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

Дыхательные упражнения:

«Швейная машинка»

И.п.: о.с. 1 – правой рукой «крутить ручку швейной машины», вдох; 2 – на выдохе произнести «Т-т-т-т!»; 3 – правой ногой «нажимать и отпускать педаль швейной машины», вдох; 4 – на выдохе произнести «Д- д- д- д!».

Повторить 2 раза.

«Застегиваем молнию на куртке»

И.п.: о.с. 1 – правой рукой «застегиваем куртку», вдох; 2 – на выдохе произнести «В- ж –ж-ж-и-и-и-к!». Повторить 3 – 4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях:

- 1) на расстоянии вытянутой руки;
- 2) на расстоянии согнутой в локте руки;
- 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.

Телесные упражнения «Дерево»:

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево.

Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

Пальчиковая гимнастика «Обновки»:

Танечка, бери иголку, *Дети показывают указательный палец*

Сошьем рубашку и футболку, *загибают пальцы начиная с*

Брюки, кофточку и платье *мизинца*

И оденем куклу Катю.

Упражнения на координацию «Есть в шкафу у куклы Кати»:

Есть в шкафу у куклы Кати *дети делают движения руками вдоль туловища, сверху вниз*

Кофты, сарафаны, платья.

Есть пальтишко, брюк две пары, *наклон вперед, делают движения ладонями вдоль ног сверху вниз*

Для прогулок шаровары.

Много блузок ровно в ряд *попеременные движения вытянутыми руками вверх – вниз*

В Катином шкафу висят.

Эти вещи надевают *изображают надевание одежды*

И одеждой называют. *Хлопки*

Релаксация «Шарик»:

И. п.: стоя.

Представьте, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руку на живот. Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (выполнить вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем (выполнить выдох),

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

"Раскачивающееся дерево"

Предлагает детям представить себя деревом. Корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер. Дерево качается вправо - влево, вперед - назад (по 3-5 раз). При выполнении упражнения следует соблюдать ритмичность дыхания.

Декабрь 3 неделя «Зима»

Игры с метрономом «*Растопи снежок*»:

У ребенка в руках комочек ваты. На удар метронома, легко и коротко дуть на него.

Растяжки «*К солнцу*»:

Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается» (3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

Дыхательные упражнения:

«*Вьюга*»

И.п.: о.с. 1 – вдох носом; 2 – на выдохе произнести тихо «У-у-у-у!»
3 – вдох; 4 – на выдохе громко «У-у-у-у!». Повторить 3-4 раза.

«*Снег скрипит*»

И.п.: о.с. 1 – ходьба на месте, вдох; 2 – на выдохе произносить «Скрип-скрип-скрип!». Повторять 3-4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «*Крюки*»:

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Пальчиковая гимнастика «Снежный дом»:

Мы катаем снежный ком, *вперед-назад ладонями по столу*

Будем строить снежный дом, *рисуют на столе пальцем дом*

Мы польем его водой, *изображают полив из лейки*

Дом наш будет ледяной. *«рисуют» дом указательными пальцами перед собой.*

Каждый ком – один этаж, *ставят кулачки один на другой*

Подрастает домик наш! *Сделать из ладоней над головой «крышу»*

Упражнение на координацию «Наконец пришла зима»:

Наконец пришла зима. *Дети разводят руки в стороны*

Стали белыми дома, *руки над головой в виде крыши*

Снег на улице идет, *медленно поднимать и опускать руки*

Дворник улицу метет, *имитировать подметание*

Мы катаемся на санках, *присесть, руки вперед*

Пишем на катке куги, *руки за спиной, поворот вокруг себя*

Ловко бегаем на лыжах, *движения руками, как при ходьбе на лыжах*

И играем все в снежки. *Имитировать игру в снежки*

Релаксация «Гроза»:

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

Декабрь 4 неделя «Зимние забавы»

Игры с метрономом «Говорилочка»:

Одновременно с работой метронома проговаривают комплекс из двух слогов, например : «Та!ТУ!»

Растяжки «К солнцу»:

Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается»(3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

Дыхательные упражнения:

«Снежки»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклониться взять «снежок», вдох; 2 – бросить «Снежок» , на выдохе пронести «Оп! Оп! Оп!». Повторить 3-4 раза.

«Катание с горки»

И.п.: о.с. 1 – присесть, вдох; 2 – на выдохе произнести «У-у-у-х!»

Повторить 3-4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху

Телесные упражнения «Качалочка»:

И.п. –лежа на спине ноги согнуть в коленях. Руками обхватить колени, каждая рука свое колено руки в «замок не сцеплять». Голову привести к коленям. Качаемся под счет «1-2».

Пальчиковая гимнастика «Новогодние игрушки»:

Праздник приближается, *поднять руки вверх*

Елка наряжается. *руки опустить и развести в стороны*

Мы развешали игрушки: *поочередно соединять большой палец с остальными*
Бусы, шарики, хлопушки.

А здесь фонарики висят, *показать руками «фонарики»*

Блеском радуют ребят.

Упражнение на координацию «Ой, мороз!»:

Ой, мороз, мороз, мороз! *Дети покачивают руками над головой*
Снегом ветки ты занес!

А мы не боимся, *Грозят пальцем*

А мы веселимся! *Хлопают в ладоши*

Ой, мороз, мороз, мороз! *Дети покачивают руками над головой*

Щиплет щеки он до слез. *Прикладывают ладошки к щекам*

А мы не боимся, *Грозят пальцем*

А мы веселимся! *Хлопают в ладоши*

Лыжи с санками возьмем *Имитируют катание на лыжах*

И кататься в лес пойдем.

А мы не боимся, *Грозят пальцем*

А мы веселимся! *Хлопают в ладоши*

Релаксация «Ковер-самолет»:

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома,

поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

Январь 2 неделя «Зимующие птицы»

Игры с метрономом «Словечки»:

Под медленную, ритмичную работу метронома, повторять простые по слоговому составу слова, например: мама, Тана, три и т.д.

Растяжки «Дерево»:

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево.

Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

Дыхательные упражнения:

«Дятел»

И.п.: ноги на ширине плеч, опущены. 1 – вдох, подняться на носки, руки вверх; 2 – вернуться в и.п. произнести «Тук-тук-тук!». Повторить 3-4 раза.

«Синичка»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – вдох, руки немного в стороны; 2 – на выдохе произнести «Тень- тень!» 3-4 р.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «Качалочка», «Бабочка»:

«Бабочка». Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

— пальцы сжимаются в кулак;

— руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу;

- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок;
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад;
- плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулачками вверх, а голова остается запрокинутой вверх;
- голова приходит в исходное положение;
- руки разгибаются и разводятся в стороны;
- кулачки разжимаются.

Сначала упражнение выполняется под развернутые инструкции взрослого: «Пальцы в кулак, руки согнуть в локтях, глаза в потолок» и т.д., вплоть до полного усвоения ребенком последовательности действий. На следующем этапе полезно предложить детям по очереди исполнять роль ведущего. Необходимо следить, чтобы ребенок не разводил локти в стороны.

«Качалочка». И.п. –лежа на спине ноги согнуть в коленях. Руками обхватить колени, каждая рука свое колено руки в «замок не сцеплять». Голову привести к коленям. Качаемся под счет «1-2».

Пальчиковая гимнастика «Синичка- сестричка»:

Синичка, синичка, *Скрестить кисти рук, помахать ими*

Воробью сестричка. *Ритмичные хлопки*

Воробей –воришка *Указательным и средним пальцами «прыгают» по столу*

Залез в амбарышко *Указательным пальцем стучать по столу*

Клевать просо

Своим носом.

Упражнение на координацию:

«Дятел»

Дятел к дереву летит, *Дети машут руками.*

Он в сосне дупло долбит. *Изображают движения дятла.*

Раздается с тук в бору,

Лечит пестрый друг кору. *Хлопки над головой.*

Не страшна ему смола.

Дятлу- доктору хвала! *Приседают, хлопают перед собой.*

«Снегири»

Зимой на ветках яблоки, *Изображают сбор яблок.*

Скорей их собери.

Но вдруг вспорхнули яблоки, *Машут руками*

Ведь это... снегири.

Релаксация «Раскачивающееся дерево»:

Дети стоят. Ведущий предлагает им представить себя в образе могучего дуба:

«Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи. Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру».

Январь 3 неделя «Дом. Квартира»

Игры с метрономом «Два звука»:

Ребенок на каждый удар метронома проговаривает два разных, контрастных по звучанию звука: «А», «У» или «Б», «Н».

Растяжки ««Бабочка»:

«Бабочка». Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

— пальцы сжимаются в кулак;

— руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу;

-голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок;

-плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад;

-плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулачками вверх, а голова остается запрокинутой вверх;

-голова приходит в исходное положение;

— руки разгибаются и разводятся в стороны;

-кулачки разжимаются.

Сначала упражнение выполняется под развернутые инструкции взрослого: «Пальцы в кулак, руки согнуть в локтях, глаза в потолок» и т.д., вплоть до полного усвоения ребенком последовательности действий. На следующем этапе полезно предложить детям по очереди исполнять роль ведущего. Необходимо следить, чтобы ребенок не разводил локти в стороны.

Дыхательные упражнения:

«Включаем свет»

И.п.: о.с. 1 – поднять правую руку вверх («достать выключатель»), вдох; 2 – «повернуть ручку выключателя», на выдохе произнести «Щелк-щелк!».

Повторить 3-4раза.

«Дверь скрипит»

И.п.: о.с. 1 – повернуть туловище вправо, вдох; 2 – на выдохе произнести «Скри-и-и-и-и-п!». Повторить 3-4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения *«Хожение на коленях-1»*:

Руки вытянуты в стороны. Пальцы рук прижаты друг к другу. Ладонь правой руки «смотрит в сторону», пальцы руки «смотрят вверх». Ладонь левой руки «смотрит в пол», а пальцы «смотрят в сторону». Стоя на коленях головой по направлению к цели, ребенок делает правой ногой шаг и одновременно с этим меняет положение ладоней- ладонь правой руки направляется в пол, а левая рука обращается вверх.

После того как ребенок усвоит это упражнение, можно добавить еще одно действие; язык следует за ладонью, смотрящей вверх.

Пальчиковая гимнастика:

«Много мебели»

В шкаф повесим мы рубашку, *На каждую строчку*

А в буфет поставим чашку *загибают пальчики*

Чтобы ножки отдохнули

Посидим чуть- чуть на стуле.

А когда мы крепко спали

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом.

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире. *Показывают все пальчики*

Упражнения на координацию «На полянке дом стоит»:

На полянке дом стоит, *Над головой из ладней сделать «крышу»*

Ну а в домик путь закрыт. *Из ладоней сделать «ворота»*

Мы ворота открываем, *ладони разводят в стороны*

В домик в гости приглашаем . *«крыша «над головой.*

Релаксация «Парус»:

И. п.: стоя а теперь представим, что каждый из нас - лодка с парусом. Подул ветерок и парус расправился. Ветер утих - парус сник.

"Сотвори солнце в себе"

И. п.: стоя, сидя.

Солнце всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе.

Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась.

Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась.

Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Мы направляем к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем (руки развести в стороны перед собой).

Февраль 1 неделя «Дикие животные»

Игры с метрономом «Пальцы зайцы»:

Ребенок сидит лицом к метроному. Руки ребенка лежат на столе. Справа и слева от метронома, ладонями вниз. Когда маятник отклоняется вправо нужно приподнять пальцы над столом, но ладонь от поверхности не отрывать. Аналогично поднять пальцы левой руки.

Растяжки «Маятник»:

Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.

Дыхательные упражнения:

«Волк»

И.п.: руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – на выдохе туловище наклонить вперед, произнести «У-у-у-у-у!».

Повторить 3-4 раза.

«Медведь»

И.п.: о.с.1 - руки слегка разведены в стороны, вдох; 2 – на выдохе туловище слегка вперед, произнести «Ы-ы-ы-ы-ы!»

«Сердитый ежик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклониться, обхватить руками грудь, голову опустить, вдох; 2 – на выдохе произнести «П-ф-ф-ф!», затем «Ф-р-р-р!». Повторить 3-4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое

во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

Телесные упражнения «Хождение на коленях-1»:

Руки вытянуты в стороны. Пальцы рук прижаты друг к другу. Ладонь правой руки «смотрит в сторону», пальцы руки «смотрят вверх». Ладонь левой руки «смотрит в пол», а пальцы «смотрят в сторону». Стоя на коленях головой по направлению к цели, ребенок делает правой ногой шаг и одновременно с этим меняет положение ладоней- ладонь правой руки направляется в пол, а левая рука обращается вверх.

После того как ребенок усвоит это упражнение, можно добавить еще одно действие; язык следует за ладонью, смотрящей вверх.

Пальчиковая гимнастика «Кто спит зимой?»:

Медведь в берлоге крепко спит, *Дети загигают пальцы*

Всю зиму до весны спит. *начиная с мизинца*

Спят зимою бурундук,

Колючий ежик и барсук.

Только зайке не спится *вращают большими пальцами*

Убегает от лисицы.

Мелькает он среди кустов,

Напетлял – и был таков! *Соединяют большой палец правой руки с указательным левой и наоборот.*

Упражнение на координацию:

Тень- тень –потетень, *Ритмично хлопают*

Выше города плетень. *Руки вверх*

Сели звери под плетень, *приседают*

Похвалялися весь день. *Голову вправо- влево*

Похвалялася лиса: 7

- Всему свету я краса! *Изображают повадки лисы*

Похвалялася заяка: *изобр. зайку*

- Пооди догоняй- ка!

Похвалялися ежи: *изобр. ежа*

- У нас шубы хороши!

Похвалялся медведь: *изобр. медведя*

- Могу я громко песни петь!

Релаксация «Парус»:

И. п.: стоя. А теперь представим, что каждый из нас - лодка с парусом. Подул ветерок и парус расправился. Ветер утих - парус сник.

"Сотвори солнце в себе"

Солнце всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе.

Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась.

Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась.

Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Мы направляем к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем (руки развести в стороны перед собой).

Февраль 2 неделя «Домашние животные»

Игры с метрономом «Пальцы зайцы»:

Под звуки метронома, глядя на маятник ребенок указательным пальцем показывает на глаз, ухо, плечо с этой же стороны (маятник отклоняется направо – показать на правый глаз).

Растяжки «Маятник»:

Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.

Дыхательные упражнения:

«Кошка засыпает»

И.п.: сидя. 1 – положить ладошки под щеку, вдох; 2 – на выдохе произнести «М-р-р-р! М-р-р-р!»; 3 – руки под другой щекой, вдох; 4 – на выдохе – «М-р-р-р! М-р-р-р!». Повторить 2-3раза.

«Пастушок играет»

И.п.: о.с. 1 – поднести руки ко рту (имитируя дудочку), вдох; 2 – на выдохе произнести «Ту-ру-ру! Ту-ру-ру!». Повторить 3-4раза.

Глазодвигательные упражнения:

Ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном направлению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную восьмерку). Затем наоборот: левой рукой рисуется

вертикальная восьмерка, правой рукой горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях:

- 1) на расстоянии вытянутой руки;
- 2) на расстоянии согнутой в локте руки;
- 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.

Телесные упражнения «Колено – локоть»:

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

Пальчиковая гимнастика:

Довольна корова своими телятами, *показ. большой палец*

Овечка довольна своими ягнятами, *указательный*

Кошка довольна своими котятами *средний*

Кем же довольна свинья? *безымянный*

Поросятами!

Довольна коза своими козлятами, *мизинец*

А я довольна своими ребятами! *Хлопки*

Упражнение на координацию «Коровушка»:

Уж как я ль мою коровушку люблю, *Дети наклоняют голову вперед, приставляют указательные пальцы к голове.*

Уж как я ль- то ей крапивошки нажну, *изображают, как жнут траву серпом.*

Кушай в волюшку, коровушка моя, *прямые руки вперед*

Ешь ты досыта коровушка моя. *Руки на пояс, повороты туловища вправо-влево*

Уж как я ль мою коровушку люблю, *указательные пальцы к голове*

Сытна поила я коровушке налью, *показывают как выливают из ведра б*

Чтоб сыта моя коровушка была *руки на поясе, повороты вправо-влево*

Чтобы сливочек буренушка дала. *Руки вперед.*

Релаксация «Птички»:

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому

летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Февраль 3 неделя «День защитника отечества»

Игры с метрономом «Регулировщик»:

Дети стоят лицом к метроному, руки вдоль. На каждый удар поднимать в сторону руку с соответствующей стороны. Рука остается в таком положении до следующего удара метронома и тогда происходит смена рук.

Растяжки «Маятник»:

Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.

Дыхательные упражнения:

«Солдаты»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на диафрагме. 1 – вдох; 2 – на выдохе произнести протяжно «Ур-а-а-а-а!». 3 -4 раза.

«Пулемет»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. 1 – вдох; 2 – на выдохе произнести «Д-д-д-д-д-д»

3- 4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7

сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

Телесные упражнения «Кошечка»:

Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

Пальчиковая гимнастика:

Аты–баты, аты –баты! *Дети сжимают и разжимают пальцы*

На парад идут солдаты! *Пальчики «идут» по столу*

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота – *Ритмичные хлопки*

Рота за ротой!

Упражнения на координацию «Аты- баты, шли солдаты»:

Аты- баты, шли солдаты, *Ходьба на месте*

Аты- баты, на базар, *Ритмичные хлопки*

Аты- баты, что купили? *Рисуют в воздухе вопрос*

Аты- баты, самовар. *Руки на поясе, живот выпятить*

Аты- баты, сколько стоит? *Рисуют в воздухе вопрос*

Аты- баты, три рубля. *Показывают три пальца*

Аты- баты, кто выходит? *Рисуют в воздухе вопрос*

Аты- баты, это я! *Показывают на себя.*

Релаксация «Росток»:

Росток появился из-под земли, маленький, слабенький. (Дети сидят на корточках, обхватив колени руками.) Но вот пошел дождик, водичка стала поить росток, он стал расти, у него появились листочки, стебель окреп и вытянулся. (Дети медленно встают.) Дождь закончился, светит солнышко.

Февраль 4 неделя «День защитника отечества»

Игры с метрономом «Стоп, машина!»:

Ребенок стоит лицом к метроному. Одна рука поднята вверх и выпрямлена (сигнал стоп!), другая выпрямлена и опущена вниз, вытянута вдоль тела. На каждый удар метронома, положение рук меняется : одна рука поднимается, другая опускается.

Растяжки «Гусеница»:

Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут

Дыхательные упражнения:

«Петух»

И.п.: о.с 1 – махать руками, вдох; 2 – на выдохе произнести «Ку-ка-ре-ку!»
Повторить 3-4 раза.

«Гуси шипят»

И.п.: о.с. 1 – прямые руки отвести назад, шею вытянуть вперед, вдох; 2 – на выдохе произнести «Ш-ш-ш-ш! Ш-ш-ш-ш!». Повторить 3- 4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты.

Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях:

1) на расстоянии вытянутой руки;

- 2) на расстоянии согнутой в локте руки;
- 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.

Телесные упражнения «Крюки»:

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Пальчиковая гимнастика «Вышла курочка гулять»:

Вышла курочка гулять, *указательный и средний пальцы «шагают» по столу*
Свежей травки пощипать. *Щипательные движения пальцами*
А за ней ребятки – «бегут» *всеми пальцами по столу*
Желтые цыплятки.

- Ко-ко-ко, ко-ко-ко.

Не ходите далеко. *Грозят пальцем*

Лапками гребите, *гребущие движения пальцами*

Зернышки ищите. *«собирают» поочередно пальцами зерна*

Упражнения на координацию «Домашние птицы»:

Наши уточки с утра – *ходят в перевалочку*

Кря, кря, кря! Кря, кря, кря!

Наши гуси у пруда – *ходят на месте вытянув шею, руки назад*

Га-га-га! Га-га-га!

Наши курочки в окно – *ходят на месте хлопая руками по бокам*

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

А как Петя- петушок *ходят на месте высоко поднимая ноги*

Рано- рано поутру

Нам споет: ку-ка-ре-ку! *Вытягивают шею, поднимаясь на цыпочки.*

Релаксация «Поза покоя»:

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставит. Формула общего покоя произносится психологом медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень лёгкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

Март 1 неделя «Мебель»

Игры с метрономом «Хлопки»:

Ребенок кладет руки на стол ладонями вниз. Глядя на метроном он хлопает по поверхности стола той рукой, которая находится напротив отклонившейся стрелки.

Растяжки «Потягивание»:

Ребенок стоит. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и. п., выполняя движения в обратном порядке.

Дыхательные упражнения:

«Молоток»

И.п.: о.с. 1 – ударять кулачками друг о друга, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!». Повторить 3-4р.

«Пила»

И.п.: стоя правая нога слегка выставлена вперед. 1 – имитировать работу пилой, вдох; 2 – на выдохе произносить «Вжик-вжик! Вжик-вжик!».

Повторить 3-4раза.

«Рубанок»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – имитировать работу с рубанком, вдох; 2 – на выдохе произносить «Вжик-вжик вжик! Вжик-вжик вжик!».

Повторить 3-4раза.

Глазодвигательные упражнения:

Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты.

Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях:

- 1) на расстоянии вытянутой руки;
- 2) на расстоянии согнутой в локте руки;
- 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.

Телесные упражнения «Цыганочка»:

И. п.— поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и. п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и.п. Повторить соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

Пальчиковая гимнастика «Мебель я начну считать»:

Мебель я начну считать: *ритмичные хлопки*

Кресло, стол, диван, кровать, *на каждую строчку пальчики*

Полка, тумбочка, буфет, «*здороваются*»

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал – *показать 10 пальчиков*

Десять пальчиков зажал. *сжать пальчики к кулак*

Упражнение на координацию «Кресло»:

В нем котенок любит спать, *Дети приседают ,руки под щеку*

Бабушка носки вязать, *изображают вязание стоя*

И для чтения газет *приседают, изображают*

Лучше места в доме нет. *чтение газеты*

До чего удобно, если *приседают, руки согнуты в локтях*

Отдыхаешь в мягком кресле.

Релаксация «Росток»:

Росток появился из-под земли, маленький, слабенький. (Дети сидят на корточках, обхватив колени руками.) Но вот пошел дождик, водичка стала поить росток, он стал расти, у него появились листочки, стебель окреп и вытянулся. (Дети медленно встают.) Дождь закончился, светит солнышко.

Март 2 неделя «Весна»

Игры с метрономом «Приветствие»:

В ритм звучания метронома поочередно выполнять два движения: хлопнуть в ладоши кивнуть. Темп лучше выбрать медленный не ускорять.

Растяжки «Скручивание корпуса»:

И.п. ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.

Дыхательные упражнения:

«Ручеек журчит»

И.п.: о.с. 1 – на вдохе делать волнообразные движения сложенными ладонями; 2 – на выдохе произнести «Дзынь-дзынь- дзынь!»; 3 - на вдохе делать волнообразные движения сложенными ладонями; 4 – на выдохе произнести «Жур- жур- жур!» 2- 3 раза.

«Сосульки звенят»

И.п.: о.с. 1 – на вдохе поднять руки вверх; 2 – на выдохе медленно опускать руки произнося «Дин- дин- дон! Дин- дин- дон!» 3- 4раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения « Мельница»:

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Пальчиковая гимнастика «Иди весна, иди красна»:

На березе по утру *руки вверх*

Дятел продолбил дыру *пальцем одной руки стучать по ладони другой*

Льетса на песок *волнообразные движения руками сверху вниз*

Золотистый сок.

А лесной народ *соединять с большим пальцем остальные пальцы*

Сок душистый пьет.

Упражнение на координацию «Солнышко»:

Встанет пораньше солнце *пальцы соединить над головой в круг*

Чтоб землю нашу греть.

Бегут ручьи под горку. *волнообразные движения руками, ладони внизу*

Растаял весь снежок.

А из –под старой травки *соединить ладони*

Уже глядит цветок.

День –день, звенит тихонько, *покачивания руками вверху*

Релаксация «Облако»:

Лето, сейчас хорошая погода, небо чистое, голубое. Вот плывут облака.

Давайте представим, что мы тоже превратились в облачко. (Дети ложатся на ковер, ноги и руки неподвижны, расслаблены, глаза закрыты). Вот мы

поднимаемся над лесом, проплываем над речкой, нам тепло и приятно плыть по небу. А теперь мы возвращаемся обратно в детский сад, открываем глазки.

Март 3 неделя «Перелетные птицы»

Игры с метрономом «Часы»:

Ребенок сжимает палец в кулак, выставив указательный палец вверх. Глядя на стрелку метронома, ребенок наклоняет палец в ту же сторону.

Растяжки «Бабочка»:

Сидя на полу. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.

Дыхательные упражнения:

«Кукушка»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, на выдохе произнести «Ку- ку! Ку-ку!». Повторить 3-4раза.

«Журавли»

И.п.: то же. 1 – вдох носом, подняться на носки, руки вверх, в стороны;; 2 – вернуться в и.п., на выдохе произнести «Курлы-курлы! Курлы-курлы!». Повторить 3-4раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «Цыганочка»

И. п.— поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и. п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и.п. Повторить соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

Пальчиковая гимнастика:

«Гнездо» - переплести пальцы обеих рук; 3

«Птица» - скрестить большие пальцы обеих рук остальные пальцы раздвинуть, выполнять движения ладонями вверх- вниз.

«Птички клюют» - большой палец по очереди соединять с остальными.

Упражнение на координацию:

«Птички»

Летали бегают, машут руками

Птички устали.

В гнездышко сели присели на корточки

Спать захотели. закрывают глаза

Солнышко встало,

Опять полетели. бегают, машут руками

«Аист»

Аист, аист длинноногий хлопки

Покажи домой дорогу.

- Топай правой ногой, топают правой ногой

Топай левой ногой левой ногой

Снова правой ногой,

Снова левой ногой.

И тогда придем домой. шагают на месте

Релаксация «Росток»:

Росток появился из-под земли, маленький, слабенький. (Дети сидят на корточках, обхватив колени руками.) Но вот пошел дождик, водичка стала поить росток, он стал расти, у него появились листочки, стебель окреп и вытянулся. (Дети медленно встают.) Дождь закончился, светит солнышко.

Март 4 неделя «Транспорт»

Игры с метрономом «Хлопай тут и там»:

На каждый удар метронома ребенок хлопает в ладоши, перемещая руки: над головой, на уровне груди, внизу, перед собой.

Растяжки «Корзиночка»:

Лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, направо-налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.

Дыхательные упражнения:

«Самолет»

И.п.: о.с. 1 - руки в стороны, вдох; 2 – на выдохе произносить «У-у-у-у!». Произносить 3-4 раза.

«Шины шуршат»

И.п.: о.с. 1 – потирать ладошки друг о друга, вдох; 2 – на выдохе произнести «Шур-шим! Шур-шим!». Повторить 3-4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «Ладушки»:

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу:

а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером — «левая — правая», хлопок, хлопок с партнером — «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

б) «кулак — ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к

другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак—ладонь» делает с вами. Еще более сложный вариант — удар «кулак—ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука); в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами); г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.

Пальчиковая гимнастика «Машина»:

У машины есть мотор, *Дети вращают руками со сжатыми кулаками на уровне груди*

Есть колеса. *Соединяют большие и указательные пальцы*

В ней – шофер. *«крутят руль»*

Только я в машину сяду - *ритмичные хлопки*

Вмиг домчит , куда мне надо! *Вращают руками со сжатыми кулаками*

Упражнение на координацию «Трамвай»:

Трамвай, как на колесах дом: *руки сомкнуты над головой*

Тепло, светло, уютно в нем. *Приседают, обхватив плечи руками*

Он нас по рельсам мчать готов, *бег на месте*

Дугой касаясь проводов. *Стоя, руки над головой*

Релаксация «Загораем»:

Поднимите ноги и держите на весу. Ноги напряглись, стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются.

Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза. Выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем...

Загораем! Отпускаем.

Апрель 1 неделя «Профессии»

Игры с метрономом «Поймай комара»:

Ребенок стоит или сидит перед метрономом. Хлопать в ладоши справа и слева, соответственно движению маятника.

Растяжки «Корзиночка»:

Лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, направо-налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.

Дыхательные упражнения:

«Дровосек»

И.п.: ноги а ширине плеч. 1 – на вдохе – сомкнутые руки вверх; 2 – на выдохе резко опустить руки произнося «У-у-у-х!». 3- 4 раза.

«Кузнец»

И.п.: ноги на ширине плеч. 1 – вдох; 2 – на выдохе стучать кулачком правой руки по ладони левой произнося «Тин-тин-тин!

Тан-тан-тан!». 3 -4 раза.

«Ткачиха»

И.п.: о.с. 1 – вдох; 2 – на выдохе ударять кулачок о кулачок произнося «Тук-тук- тук! Тук-тук-тук!». 3-4 р.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «Ладушки»:

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу:

а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих

перекрещены), хлопок, хлопок с партнером —«левая —правая», хлопок, хлопок с партнером —«правая—левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

б) «кулак—ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак—ладонь» делает с вами. Еще более сложный вариант — удар «кулак—ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука);

в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами);

г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.

Пальчиковая гимнастика:

Молоточком я стучу – 2 удара кулачком

В стенку гвоздь я вколочу.

Гвоздь вбиваю я сильней ладонь - кулак

Для картиночки моей.

Упражнения на координацию «Мы - шоферы»:

Едем, едем на машине, Дети «крутят руль»

Нажимаем на педаль. Нога на пятке, поднимать и опускать носок

Газ включаем, выключаем, Движения рукой вперед- назад

Смотрим пристально мы вдаль. Ладонь ко лбу

Дворники счищают капли ладони перед собой – вправо- влево

Вправо- влево. Чистота!

Волосы ерошит ветер. Ерошат руками волосы

Мы шоферы – хоть куда! Рука правая вперед, показывают большой палец.

Релаксация «Ковер-самолет»:

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

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

Апрель 2 неделя «Инструменты»

Игры с метрономом «Спрятался-открылся»:

Ребенок стоит лицом к метроному. На первый удар – скрестить руки и прижать к груди. На второй удар- развести в стороны.

Растяжки «Струночка»:

Лежа на животе. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения.

Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.

Дыхательные упражнения:

«Молоток»

И.п.: ноги а ширине плеч. 1 – на вдохе – сомкнутые руки вверх; 2 – на выдохе резко опустить руки произнося «У-у-у-х!». 3- 4 раза.

«Пила»

И.п.: ноги на ширине плеч. 1 – вдох; 2 – на выдохе стучать кулачком правой руки по ладони левой произнося «Тин-тин-тин!

Тан-тан-тан!». 3 -4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

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

Телесные упражнения «Прыжки на месте на двух ногах с чередованием»:

а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу, между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног);

б) чередование прыжков ноги врозь и ноги перекрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног).

Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и

ноги, затем — в противоположную.

Пальчиковая гимнастика «Идет Кузьма из кузницы»

Идет Кузьма из кузницы, Дети «ходят» пальцами по столу. Несет Кузьма два молота. *Ударяют кулаками по столу*

Тук, тук, тук! *Попеременно ударяют кулаками друг о друга.*

Вот ударим разом вдруг: Для всех людей *Делают ритмичные хлопки.* Накуем гвоздей! *Попеременно ударяют кулаками друг о друга.*

Упражнения на координацию «Топор»:

На поляне дом стоит,

(пальцы обеих рук делают «крышу»)

Ну, а к дому путь закрыт.

(руки повернуты ладонями к груди,

средние пальцы соприкасаются, большие-вверх— «ворота».

Мы ворота открываем,

(ладони разворачиваются)

Вэтот домик приглашаем.

(«крыша»)

Релаксация «Облако»:

Лето, сейчас хорошая погода, небо чистое, голубое. Вот плывут облака.

Давайте представим, что мы тоже превратились в облачко. (Дети ложатся на ковер, ноги и руки неподвижны, расслаблены, глаза закрыты). Вот мы

поднимаемся над лесом, проплываем над речкой, нам тепло и приятно плыть по небу. А теперь мы возвращаемся обратно в детский сад, открываем глазки.

Апрель 3 неделя «Зоопарк»

Игры с метрономом «Хорошо-плохо»:

Ребенок стоит или сидит, метроном расположен так, чтобы ребенок его не видел. Пальцы рук сжимаются в кулак, большой палец выпрямляется. На каждый удар метронома ребенок поднимает большой палец вверх и опускает вниз.

Растяжки «Звезда»:

Лежа на животе. Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.

Дыхательные упражнения:

«Обезьяна»

И.п.: о.с. 1 – на вдохе делать небольшие приседания; 2 – на выдохе произносить «Ух-ух-ух! Ух-ух-ух!» 3-4 р.

«Тигр и тигренок»

И.п.: о.с. руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – на вдохе движения руками; 2 – на выдохе произнести громко низким голосом «Р-р-р-р!»; 3 – на вдохе движения руками; 4 – на выдохе произнести тихим высоким голосом «Р-р-р-р!». 2 – 3 р.

Глазодвигательные упражнения:

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

варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

Телесные упражнения «Прыжки с продвижением»

Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног:

а) чередование прыжков нога врозь и нога перекрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге;

б) чередование прыжков ноги врозь, руки перекрестно перед собой и ноги перекрестно, руки перед собой параллельно друг другу.

Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются в разных направлениях.

Пальчиковая гимнастика «Тюлени»:

Тепы-тяпы, тепы- тяпы, *Хлопки*

Это ласты, а не лапы. *Ладони по столу или по коленям*

У тюленей ласты эти

Носят мамы, папы, дети. *Загибают пальцы.*

Упражнения на координацию «Водопой»:

Вот на водопой идет *Руки в стороны, шагают в развалочку*

Толстокожий бегемот.

А за ним, не зная лени, *Руки над головой, пальцы врозь*

Скачут быстрые олени. *Прыжки на месте*

Хоть вода с песком и глиной,

Пьет жирафа с шеей длинной. *Наклон вперед*

У реки зарывшись в ил,

Дремлет грозный крокодил. *Руками показать пасть крокодила*

«Пингвин»

Лед, да лед, *идут по кругу – пятки вместе носки врозь, руки прижаты к туловищу, ладони слегка в стороны*

Лед, да лед

А по льду пингвин идет.

Скользкий лед, *идут в другую сторону*

Скользкий лед.

Но пингвин не упадет.

Релаксация «Путешествие на облаке»:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что –нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Апрель 4 неделя «Цветы»

Игры с метрономом «Пол - потолок»:

Ребенок стоит или сидит, метроном расположен так чтобы ребенок его не видел. Пальцы рук сжимаются в кулак, большой палец выпрямляется. На каждый удар метронома ребенок поднимает большой палец вверх и опускает вниз.

Растяжки «Струночка»:

Лежа на животе. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения.

Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.

Дыхательные упражнения:

«Собираем цветы»

И.п.: о.с. 1 – на вдохе присесть, «сорвать цветок»; 2 – на выдохе встать, произнести «А-а-ах!». 3- 4 раза.

«Колокольчик звенит»

И.п.: о.с. 1 – присесть, вдох; 2 – встают, на выдохе – «Динь-динь-динь!» 3-4раза.

Глазодвигательные упражнения:

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

Телесные упражнения «Мельница»:

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Пальчиковая гимнастика «На лугу»:

Ранним утром на лугу *Дети «ходит» пальцами по столу*

По сырой траве иду,

Соберу цветы друзьям *Ладони вместе, пальцы в стороны*

И по одному отдам:

Роме – ромашку, *По очереди загибают пальцы*

Алле – фиалку,

Васе – василек,

Синенький цветок.

Колокольчик – Коленьке,

Одуванчик – Поленьке,

Он растет в широком поле, *Ритмичные хлопки.*

Подарю подружке Поле.

Упражнение на координацию «Как у нас на нашей грядке»:

Как у нас на нашей грядке *Руки на поясе, повороты вправо- влево*

Сколько цветиков цветет: *Руки в стороны*

Розы, маки, ноготки, *На каждый цветок хлопок в ладоши*

Астры – пестрые цветки,

Георгины и левкой.

Выбираешь ты какой? *Руки вперед, ладони вверх.*

Релаксация «Кулачки»:

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз) .

Май 1 неделя «Насекомые»

Игры с метрономом «Бери - клади»:

Ребенок сидит, перед ним находится емкость с мелкими предметами. На первый удар метронома ребенок должен взять предмет пальцами, на второй удар – положить.

Растяжка «Снеговик»:

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Дыхательные упражнения:

«Пчелы жужжат»

И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – на вдохе руки в стороны; 2 – на выдохе махать руками произнося «Ж-ж-ж-ж!» 3 – 4 раза.

«Комар»

И.п. о.с. 1 - вдох - руки вверх; 2 – на выдохе руки опустить произнести «З-з-з-з!» 3- 4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

Телесные упражнения «Яйцо»:

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Пальчиковая гимнастика «Бабочка»:

Бабочка – коробочка, *Кисти рук вместе*

Полети на облачко. *Машут руками*

Там твои детки «Идут» *пальцами правой руки по левой*

На березовой ветке. «Идут *пальцами левой руки по правой руке*

Упражнения на координацию «Как у наших у ворот»:

Как у наших у ворот, *Дети стоят, ладони перед собой*

Муха песенку поет. *Хлопки*

Комар музыку ведет. *Изображают игру на балалайке*

Стрекоза плясать пошла, *Руки на поясе, повороты туловище*

Муравья с собой взяла.

- Муравейка, милый мой, *Ритмичные хлопки*

Попляши- ка ты со мной. *Выставляют ногу вперед на пятку.*

13

- Я уж рад поплясать, *Ритмичные хлопки*

Да уж очень я устал. «*Вытирают пот*» *рукой со лба.*

Релаксация «Яблоки в саду».

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда "рвет" яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.

Май 2 неделя «Водоемы. Рыбы»

Игры с метрономом «Хитрые прятки»:

На каждый удар метронома ребенок прикрывает ладошкой правый либо левый глаз. Упражнение выполняется одной рукой.

Растяжки «Дерево»:

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

Дыхательные упражнения:

«Нагоним волны»

И.п.: ноги на ширине плеч. 1 – на вдохе надуть щеки; 2 – наклониться вперед, постукивая по щекам выдыхать маленькими порциями. 3 - 4 р.

«Чайки ловят рыбу»

И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – наклон вперед, руки в стороны – выдох. 3- 4 р.

Глазодвигательные упражнения:

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

Телесные упражнения «Прыжки на месте на двух ногах с чередованием»:

Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног:

а) чередование прыжков нога врозь и нога перекрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге;

б) чередование прыжков ноги врозь, руки перекрестно перед собой и ноги перекрестно, руки перед собой параллельно друг другу.

Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются в разных направлениях

Пальчиковая гимнастика «Рыбка»:

Рыбка плавает в водице, *Сложить ладони вместе*, показать, как плавает рыбка

Рыбке весело играть.

Рыбка, рыбка, озорница, *Погрозить пальцем*

Мы хотим тебя поймать. *Сблизить ладони, хлопок*

Рыбка спину изогнула, *Показать, как плавает рыбка*

Крошку хлебную взяла, *Хватательные движения руками*

Рыбка хвостиком махнула, *Снова показать, как плавает рыбка*

Рыбка быстро уплыла.

Упражнение на координацию «Аквариум»:

Улитки ползут, *Передвигаться в полуприсяде, соединив руки за спиной*
Свои домики везут.

Рогами шевелят, *Останавливаются, делают «рожки» из пальчиков*

На рыбок глядят. *Наклоны головы вправо, влево*

Рыбки плывут, *Передвигаться по кругу имитируя рыбок*

Плавничками гребут.

Влево, вправо, поворот, *Повороты туловища вправо, влево*

А теперь наоборот.

Релаксация «Лед и огонь»:

Ведущий командует: "Огонь!", дети активно выполняют различные движения. Во время команды "Лед!", ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 8 раз.

Май 3 неделя «Лето»

Игры с метрономом «Растопи снежок»:

У ребенка в руках комочек ваты. На удар метронома, легко и коротко дуть на него.

Растяжки “Тряпичная кукла и солдат”:

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

Дыхательные упражнения:

«Дождик»

И.п.: ноги на ширине плеч. 1 – выставлять попеременно прямые руки вперед, (ловить капли) вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Кап-кап –кап»; 3- попеременно выставлять прямые руки вперед (ловить капли); 4- на выдохе произнести «Так-так-так!». Повторить 3-4 раза.

Глазодвигательные упражнения:

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

Телесные упражнения «Прыжки на месте на двух ногах с чередованием»:

Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног:

а) чередование прыжков нога врозь и нога перекрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге;

б) чередование прыжков ноги врозь, руки перекрестно перед собой и ноги перекрестно, руки перед собой параллельно друг другу.

Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются в разных направлениях.

Пальчиковая гимнастика «Что такое лето»:

Что такое лето? *Дети произносят вопросительно, поднимают плечи.*

Это много света, Поднимают руки вверх.

Это поле, это лес, «Рисуют» круги, делают упражнение «Деревья».

Это тысячи чудес, Хлопают. Это в небе облака, Поднимают руки вверх, рисуем круги.

Это быстрая река, Соединяют ладони вместе, делают ими «змейку».

Это яркие цветы, Кисти рук ставят вертикально и соединяют.

Округленные ладони с раздвинутыми пальцами отводят в стороны.

Это синь высоты, Поднимают руки вверх.

Это в мире сто дорог «Ходят» пальцами.

Для ребячьих ног. Хлопают

Релаксация «Ковер-самолет»:

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно

обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.