Нейропсихологическая программа «Гимнастика для мозга»

Занятие №1

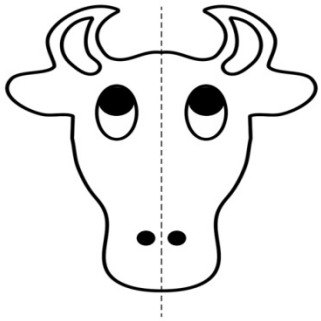
1. Ритуал приветствия

Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*
Здравствуй правая нога (левая нога)
Здравствуй ты моя спина
Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*

2. Игра «На ферме» (умные липучки). К нам на занятие кто-то пришел. Кто же это там мычит? (игрушка спрятана за спиной психолога). Правильно, это корова! Где живет корова? – На ферме. А кто еще там живет? Ребята, давайте с вами найдем, чья здесь изображена тень? Что это за животные?

3. Рисование двумя руками «Корова»

Детям предлагается обвести корову двумя руками одновременно (предлагаем два разных цветных карандаша)



4. Игра с кубиками «Домашние животные» (часть-целое)

Собираем животных из 4-х кубиков без опоры на образец, если сложно предоставляем образец.

5. Ходьба по массажному коврику (ортоковрики + сенсорные планшеты с крупой)

Психолог кладет массажные коврики на пол и предлагает детям походить по коврику босыми ногами. Дети медленно переступают ногами по коврикам, представляя себе, что движутся по широкой тропе. Педагог следит за тем, чтобы дети наступали полностью на всю стопу.

По тропинке мы пройтись
Вышли спозаранку.
Эта широкая тропа
Вела нас на полянку.

Ходьба по шнуру.

Психолог кладет на пол шнур или провод и предлагает ребятам походить по шнуру, двигаясь от одного конца к другому след в след, приставляя мысок одной ноги к пятке другой.

Мы по узенькой тропинке
Медленно идем с тобой.
Чтобы в яму не свалиться,
Не крути ты головой.

6. Динамическая пауза «Самолет»

Педагог говорит текст и выполняет движения вместе с детьми.

Хлоп-хлоп-хлоп мои ладошки.
Топ-топ-топ, топочут ножки.
Руки вверх мы поднимаем,

Руки вниз мы опускаем.
А теперь ты пилот
И садишься в самолет. *(сгибаем руки в локтях перед грудью)*
Мотор гудит: ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж. *(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*
Самолет летит: у-у-у-у *(разводим руки в стороны,*
поочередно делаем наклоны влево и вправо)
Мы летали и летали *(делаем два круга по кабинету)*
Мы летали и летали
Мы летали, веселились
И на коврик приземлились.

7. Дыхательное упражнение «Цветок»

Дети садятся напротив педагога. Психолог располагает перед ребенком цветок (картинка, игрушка, живой цветок). Вначале педагог показывает детям, как надо нюхать цветок: вдох через нос (рот закрыт) и выдох через широко открытый рот (шумно). Далее дети выполняют упражнение вместе со взрослым. Повторить 3 раза.

8. Упражнения на фитболе «Пружинка» (на животе, покачивание вверх-вниз).

Ребенок лежит на мяче (на животе), руки и ноги опущены по обеим сторонам мяча. Голова должна находиться на уровне тела или чуть ниже. Педагог кладет свои ладони на спину ребенка и слегка прижимает его к мячу. В медленном темпе психолог покачивает ребенка на мяче вверх-вниз:

- голова ребенка повернута влево, правым ухом прислоняется к мячу. Повтор 10 раз.
- голова повернута вправо, левым ухом прислоняется к мячу. Повтор 10 раз.

«Вращение на животе»

В медленном темпе педагог вращает мяч по часовой стрелке, а затем против часовой6

- вращение по часовой стрелке, голова ребенка повернута влево, правым ухом ребенок прислоняется к мячу. Повтор 3 раза.
- вращение против часовой стрелки, голова ребенка повернута влево, правым ухом ребенок прислоняется к мячу. Повтор 3 раза.
- вращение по часовой стрелке, голова ребенка повернута вправо, левым ухом ребенок прислоняется к мячу. Повтор 3 раза.
- вращение против часовой стрелки, голова ребенка повернута вправо, левым ухом ребенок прислоняется к мячу. Повтор 3 раза.

9. Игровой массаж пальцев ног и стоп

Педагог берет ребенка за пятку снизу и выполняет массаж пальцев и стопы (можно использовать суджок и массажный мяч). Сначала на правой ноге, затем на левой ноге. Педагог поглаживает, разминает, перетирает кончики пальцев, поочередно сгибает-разгибает пальцы. Поглаживает и похлопывает по тыльной и боковой сторонам стопы. Во время выполнения массажа психолог произносит текст.

«Белка»

Сидит белка на тележке *(поглаживание пятки круговыми движениями)*
Раздает она орешки:
Мишке-толстопятому *(проглаживаем пальчики, начиная с большого)*
Заиньке-усатому, *(следующий пальчик)*
Лисичке-сестричке, *(следующий пальчик)*
Воробью, *(следующий пальчик)*
Синичке. *(следующий пальчик)*
Кому в роток, *(проглаживаем большим пальцем подушечки стопы)*
Кому в зобок,
Кому в лапочку.

@ksenia_bobrova_psy

10. Игра с мешочками
Кидаем мешочек наполненный крупой друг другу (1 этап), постепенно увеличивая темп. Далее (2 этап) у каждого (психолог и ребенок) в руках мешочек, кидаем одновременно друг другу свой мешочек, постепенно увеличивая темп. На 3 этапе ребенок встает на ортоковрики (наложенные другу на друга), на 4 этапе используем балансир, балансировочную доску или спортивный диск.
11. Рисование под музыку. Педагог включает классическую музыку и предлагает нарисовать ребенку, что он хочет.
12. Ритуал прощания. Дыхательное упражнение «Задуваем свечки»
Перед ребенком стоит одна свечка, показываем как правильно вдыхать (через нос вдох, через рот выдох), ребенок задувает свечку. Далее ставим две свечи, потом 3 и т. д.

Занятие №2

1. Ритуал приветствия
Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*
Здравствуй правая нога (левая нога)
Здравствуй ты моя спина
Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*
2. Упражнение «Ходьба по стопам»
Перед детьми выкладываются разноцветные следы, ребенку необходимо пройти, наступая на каждый шаг. Педагог дает инструкцию: шаг-приставили-шаг-приставили. Далее в конце дорожки ставим балансировочный диск. Ребенок встает на диск и выполняет инструкции психолога (руки вверх, руки вниз, руки в стороны, правая рука вверх, левая рука вверх).
Упражнение «Ходьба влево, ходьба вправо»
Педагог дает инструкцию: сделай шаг влево, приставь ножку, шаг-приставили-шаг-приставили и т.д. Также выполняем в правую сторону: шаг-приставили-шаг-приставили и т.д.
3. Игра «Шашки»
Педагог раскладывает перед ребенком по вертикали шашки (красная-синяя-красная-синяя) и говорит продолжи ряд, при этом шашки красные у левой руки, а синие у правой, ребенку необходимо передвигать шашки той рукой у которой она лежит. Далее усложняем двигательную программу: разбираем ряд на перекрест (красные правой, синие левой).
4. Динамические паузы
«Великан»
И. п. Спина прямая. Руки подняты вверх, ладони параллельно друг другу, глаза смотрят на ладони. Ноги прямые.
Взрослый читает текст и ходит на носочках, не сгибая ног в коленях. Ребёнок повторяет движения за взрослым.
Великан такой большой -
Достанет облако рукой!
С ним трудно нам соревноваться,
Но будем мы тренироваться.
Великан такой большой -
Достанет облако рукой!
С ним трудно нам соревноваться,
Но будем мы тренироваться.

«Акробат»
Спина прямая. Руки опущены вдоль туловища. Ноги прямые.
Взрослый читает текст и ходит на пятках, не сгибая ноги в коленях. Ребёнок повторяет движения за взрослым.
На арене акробат
Показать таланты рад.
Он на пятках ходит ловко,
Спинку держит и головку.
Посмотрите на него -
Ходит долго и легко.

5. Пальчиковая игра «Пальчики-ладошки. Похлопаем немножко»
Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.
Пальчики-братцы
Любят подраться. (Взрослый хлопает в ладоши.)
Встанут напротив друг друга,
Проверяют, чья сила упруга. (Надавливает пальцами одной руки на пальцы другой.)
Толкаются, толкаются,
С места не сдвигаются.
Потом выходят на борьбу по одному.
Пальчик с пальчиком соревнуются. (Хлопает пальцем о палец, начиная с большого.)
Тук-тук, тук-тук.
Закончится состязанье,
Начнётся весёлое гулянье.
Раз - похлопаем в ладошки, (хлопает в ладоши)
Два - ещё, ещё немножко,
Три - ладошки, веселей,
А четыре - всё быстрей.

6. Графическое задание «Змейка»
На листе педагог приклеивает любые маленькие предметы на расстоянии 4 см, ребенок обводит карандашом между ними змейку, так чтобы не задеть эти предметы.

7. Упражнение «Кегли и мяч»
Педагог выстраивает змейку на полу из кеглей, ребенку необходимо протолкать мяч между кеглями сначала правой ногой, затем левой. А далее прокатываем мячик палочкой.

8. Дыхательные упражнения «Забей гол»
Ребенок строит из кубиков ворота, ложится на пол на живот, педагог кладет перед ним маленький шарик, ребенку необходимо задуть мяч в ворота, передвигаясь вместе с шариком ползком. Вначале взрослый показывает ребёнку, как нужно задуть шарик в ворота («забить гол»). Ребёнок должен стараться делать выдох сильным настолько, чтобы шарик влетел в ворота.

«Футбол»
Ребёнок садится за стол напротив взрослого. Педагог кладет шарик на стол перед ребёнком. И говорит дуй. Как только шарик прикатился к педагогу, тот начинает тоже дуть, соответственно катаем шарик друг другу, дуя на него.
Повторить 3-5 раз.

9. Глазодвигательные упражнения
«Желтый мяч»
Лежа. рот закрыт.
Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

@ksenia_bobrova_psy

Нужно научить ребёнка следить глазами за маленькой яркой игрушкой (любым ярким предметом, который поможет ему сосредоточить на нём взгляд), не двигая при этом головой.
Взрослый берёт маленькую яркую игрушку, располагает над переносицей ребёнка и плавно перемещает её над глазами: вправо по горизонтали и обратно к середине; влево по горизонтали и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.
Игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.
1. Взрослый просит ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии над переносицей располагает игрушку. Ребёнок опускает руку, взрослый начинает перемещать игрушку над глазами ребёнка.
Взрослый медленно перемещает игрушку вправо, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка 1-2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за игрушкой, голова двигается.
2. Взрослый медленно перемещает игрушку влево, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
3. Взрослый медленно перемещает игрушку вверх, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигаемся.
4. Взрослый медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на -2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на -2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
5. Взрослый медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1-2 секунды около переносицы, медленно возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребенка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

10. Игровой массаж ног

Ребёнок лежит на спине, взрослый находится у ног ребёнка.
Взрослый берёт ребёнка за пятку снизу и выполняет массаж ноги по направлению от стопы до бедра. Сначала на правой ноге, затем на левой ноге. Взрослый поглаживает, разминает ногу ребёнка и похлопывает по ней. Во время выполнения массажа взрослый читает текст.
Взрослый открытой ладонью поглаживает ногу ребёнка от стопы до бедра и обратно, можно использовать суджок и перышки.

«Кошечка»

Кошка к нам играть пришла,
Мягко лапкой провела.
По ноге, по ножке
Гладит лапкой кошка.
Вверх. Погладила по ножке.
Вниз. Погладила немножко.
«Вот спасибо, кошечка!
Погладь еще немножечко!»

11. Растяжка «Покачаемся»

Взрослый садится на пол так, чтобы за спиной не было опоры, ноги вытянуты, слегка раздвинуты. Ребенок садится на руки взрослого и занимает удобную позу. Взрослый обнимает ребёнка и начинает медленно, ритмично раскачиваться из стороны в сторону,

@ksenia_bobrova_psy

вперёд и назад. Упражнение продолжается до тех пор, пока ребенок не захочет встать. Тогда взрослый понемногу разжимает руки и отпускает ребёнка, но не сразу, давая возможность ребёнку приложить некоторое усилие, чтобы разорвать объятия.

12. Ползание под стульями на животе и на спине.

Взрослый ставит стулья друг за другом в виде тоннеля и говорит ребёнку, что надо будет двигаться под стульями по тоннелю. Ребёнок ложится на живот и ползёт на животе под стульями, как может (на колени вставать нельзя). Взрослый находится рядом с ребёнком и следит за тем, чтобы ребёнок не испугался и не ударился. Затем упражнение выполняется на спине.

13. Ритуал прощания. Дыхательное упражнение «Задуваем свечки»

Перед ребенком стоит одна свечка, показываем как правильно вдыхать (через нос вдох, через рот выдох), ребенок задувает свечку. Далее ставим две свечи, потом 3 и т. д.

Занятие № 3

1. Ритуал приветствия

Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*
Здравствуй правая нога (левая нога)
Здравствуй ты моя спина
Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*

2. Разминка "В кулачок и на бочок"

Психолог читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Руку в сторону, в кулачок... разожмём и на бочок. (Вытягивает правую руку в сторону и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)
Руку в сторону, в кулачок... разожмём и на бочок. (Вытягивает левую руку в сторону и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)
Руки в стороны, в кулачок... разожмём и на бочок. (Вытягивает руки в стороны и сжимает в кулаки, затем кулаки разжимает и руки ставит на пояс.)
Руку вверх, в кулачок... разожмём и на бочок. (Поднимает правую руку вверх и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)
Руку вверх, в кулачок... разожмём и на бочок. (Поднимает левую руку вверх и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)
Руки вверх, в кулачок... разожмём и на бочок. (Поднимает руки вверх и сжимает в кулаки, затем кулаки разжимает и ставит руки на пояс.)
Руку вперёд, в кулачок... разожмём и на бочок. (Вытягивает правую руку вперёд и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)
Руку вперёд, в кулачок... разожмём и на бочок. (Вытягивает левую руку вперёд и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)
Руки вперёд, в кулачок... разожмём и на бочок. (Вытягивает руки вперёд и сжимает в кулаки, затем кулаки разжимает и ставит руки на пояс.)
Руку вниз, в кулачок... разожмём и на бочок. (Опускает правую руку вниз вдоль туловища и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)
Руку вниз, в кулачок... разожмём и на бочок. руку вниз вдоль туловища и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)
Руки вниз, в кулачок... разожмём и на бочок. (Опускает руки вниз вдоль туловища и сжимает в кулаки, затем кулаки разжимает и ставит руки на пояс.)
Тук-тук, тук-тук-тук, (вытягивает руки вперёд и стучит кулаком о кулак)
Сделаем большой круг. («Рисует» двумя руками круги в воздухе.)
Ножку в сторону, на носок, (ставит правую ногу вправо на носок)
А теперь на пятку. (Ставит правую ногу на пятку, затем возвращает её к левой ноге.)
Ножку в сторону, на носок, (ставит ногу влево на носок)

А теперь на пятку. (Ставит левую ногу на пятку, затем возвращает её к правой ноге.)
Ножку вперёд, на носок, (правую ногу ставит вперёд на носок)
А теперь на пятку. (Ставит правую ногу на пятку, затем возвращает правую ногу к левой ноге.)
Ножку вперёд, на носок, (левую ногу ставит вперёд на носок)
А теперь на пятку. (Ставит левую ногу на пятку, затем возвращает её к правой ноге.)
Станем «русского» плясать, (ставит руки на пояс, топает ногами)
А потом вприсядку. (Руки на поясе, делает несколько приседаний.)

3. Задание «Цветы по схеме»

Педагог предлагает ребенку кубики Никитина и схемы, по которым необходимо выложить цветы. Сначала делается на самом листе-схеме, а далее на столе.

4. Дыхательное упражнение «Бабочка»

Педагог заранее подготавливает картинку с изображением цветка. Затем вырезает бабочку из цветной бумаги и кладёт её на цветок.

И. п. Ребёнок садится напротив взрослого за стол. Взрослый располагает картинку на столе перед ребёнком. Ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и плавный выдох, стараясь сдуть бабочку с цветка. Повторить 3-5 раз.

5. Задание «Бабочка и цветок»

Ребенку предлагается мозаика и схемы на которых необходимо выложить картины (подбираем по цвету необходимую мозаику, проговариваем цвета).

6. Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) Перекатывание на животе. Вперед – назад

И. п. Ребёнок лежит на мяче (на животе), руки и ноги опущены по обеим сторонам мяча. Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.

1. Педагог, придерживая прямые ноги ребенка за щиколотки, перемещает его на мяче вперед до тех пор, пока он не коснется пола руками. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
2. Педагог кладет одну ладонь на спину ребенка, а другой рукой, придерживая за щиколотку, перемещает его на мяче до тех пор, пока ребенок не встанет на ноги на полную стопу. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
3. Педагог раскладывает на полу прищепки и повторяем первое упражнение, только теперь, дотрагиваясь до пола, ребенку необходимо взять прищепку.

7. Упражнение на межполушарное взаимодействие «Прищепки на штанах»

Педагог одевает прищепки на штаны ребенка от самого верха до низа. Далее просит снимать прищепки двумя руками одновременно, далее снимаем прищепки на перекрест.

8. Глазодвигательное упражнение «Бабочка» Лёжа, рот закрыт. II уровень

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся. Нужно научить ребёнка следить глазами за маленькой яркой игрушкой (любым ярким предметом, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд), не двигая при этом головой. Педагог берёт маленькую яркую игрушку, располагает над переносицей ребёнка и плавно перемещает её над глазами: вправо по горизонтали и обратно к середине; влево по горизонтали и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Упражнение выполняется на II уровне. Игрушка располагается на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

Педагог просит ребёнка согнуть руку в локте и на этом расстоянии располагает игрушку над его переносицей. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку над глазами ребёнка.

@ksenia_bobrova_psy

1. Взрослый медленно перемещает игрушку вправо, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за игрушкой, голова не двигается.
2. Взрослый медленно перемещает игрушку влево, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
3. Взрослый медленно перемещает игрушку вверх, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
4. Взрослый медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
5. Взрослый медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1-2 секунды около переносицы, медленно возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
• Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице (опуская её вниз), необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы. Упражнение выполнять не более 2 раз.

9. Игровой массаж ног

И. п. Ребёнок лежит на спине, взрослый находится у ног ребёнка.
Педагог берёт ребёнка за пятку снизу и выполняет массаж ноги по направлению от стопы до бедра. Сначала на правой ноге, затем на левой ноге. Психолог поглаживает, разминает ногу ребенка и похлопывает по ней.

«Строим дом»

Мы строгали досочки, (взрослый гладит по ноге ладонью снизу вверх)
Чтобы были гладкими. (Гладит по ноге сверху вниз)
Красили мы досочки, (ведёт по ноге пальцами рук снизу вверх)
Чтобы стали яркими. (Ведёт по ноге пальцами рук сверху вниз.)
Мы пилили досочки
На ровные полосочки. (Ребром ладони «пилит» по ноге.)
Их рядком сложили, (похлопывает по ноге ладонями)
Молотком прибили. (Легко и ритмично постукивает по кулаком.)

«Лошадка»

Педагог круговыми движениями открытой ладони растирает ногу от стопы до бедра.
На лошадке я скачу
Взад-вперёд, взад-вперёд.
Скачу я сколько захочу
Взад-вперёд,взад-вперёд.

10. Растяжка «Покачаемся»

Взрослый садится на пол так, чтобы за спиной не было опоры, ноги вытянуты, слегка раздвинуты. Ребенок садится на руки взрослого и занимает удобную позу. Взрослый обнимает ребёнка и начинает медленно, ритмично раскачиваться из стороны в сторону, вперёд и назад. Упражнение продолжается до тех пор, пока ребенок не захочет встать. Тогда взрослый понемногу разжимает руки и отпускает ребёнка, но не сразу, давая возможность ребёнку приложить некоторое усилие, чтобы разорвать объятия.

«Фараон»

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.
По команде педагога «раз» ребёнок поднимает голову (плечи не поднимает). По команде педагога «два» ребёнок опускает голову на пол и расслабляется. Повторить 3-5 раз.

@ksenia_bobrova_psy

11. Перекатывание Короткое брёвнышко
И. п. Ребёнок лежит на полу. Руки вытянуты вдоль туловища, пальцы прижаты друг к другу, ладони прижаты к бёдрам. Ноги прямые. Ребёнок должен медленно перекатываться от одной стены комнаты до противоположной и обратно. Когда ребёнок катится вправо, прямая левая нога заходит на прямую правую ногу. Когда катится влево, прямая правая нога заходит на прямую левую ногу. Руки не должны отрываться от тела. Если у ребёнка не получается перекатываться самостоятельно, психолог помогает ребёнку.
12. Упражнение на тренажере межполушарного взаимодействия «Левое и правое»
Ребенок обводит круговые спирали мелом на тренажере двумя руками одновременно.
13. Проходим по сенсорной дорожке.
В начале упражнения опускаем ноги в тазики с контрастной водой (холодная и горячая). Далее идем по сенсорной дорожке (контейнеры с крупами, орто-коврики).

Занятие №4

1. Ритуал приветствия
Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*
Здравствуй правая нога (левая нога)
Здравствуй ты моя спина
Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*
2. Упражнение «Ходьба по стопам»
Перед детьми выкладываются разноцветные следы, ребенку необходимо пройти, наступая на каждый шаг. Педагог дает инструкцию: шаг-приставили-шаг-приставили.
Упражнение «Ходьба влево, ходьба вправо»
Педагог дает инструкцию: сделай шаг влево, приставь ножку, шаг-приставили-шаг-приставили и т.д. Также выполняем в правую сторону: шаг-приставили-шаг-приставили и т.д. Подходим к ящику с фасолью.
3. Задание «4 лишний»
Педагог предлагает найти в ящике с фасолью спрятанные предметы. Психолог каждый раз прячет 4 предмета, когда ребенок их находит, ему предлагается определить, что здесь лишнее. Начинаем с простого (3 шарика и 1 кубик, 3 рыбки и 1 зайчик и т.д.)
4. Игра «Мозаика»
Перед ребенком выкладывается мозаика двух цветов, ему необходимо с левой стороны вставлять желтую мозаику, а справой сторону-зеленую – двумя руками одновременно. Далее усложняем двигательную программу: разбираем ряд на перекрест (правой-желтую, а зеленые-левой).
5. Динамические паузы
Мишка косолапый
И. п. Спина прямая. Руки опущены вдоль туловища. Ноги слегка согнуты в коленях. Педагог читает текст и ходит на внешней стороне стоп. Ребёнок повторяет движения за взрослым.
«Вышел мишка косолапый,
Помахал нам грозно лапой
И пошёл в свою берлогу,
Не сказав нам, где дорога.
Медвежонок
И. п. Спина прямая. Руки опущены вдоль туловища. Ноги слегка согнуты в коленях. Педагог читает текст и ходит на внутренней стороне стоп. Ребёнок повторяет движения за взрослым.
Вслед за мишкой шел малышка –
Медвежоночек в штанишках.

За своим за старшим братом
Он поспевал едва... Куда там
За большим ему успеть!
Надо дома бы сидеть!

Топ-топ

Педагог читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Мы в ладоши хлоп-хлоп,
А ногами топ-топ.
Головой качаем,
Руки поднимаем,
Руки опускаем,
Руки потираем.
А теперь побегаем
И на коврик сядем.

6. Дыхательное упражнение «Пёрышко»

И. п. Ребёнок садится напротив психолога на пол. Психолог показывает ребёнку, как надо сдувать пёрышко с ладони. Он кладёт на свою раскрытую ладонь пёрышко или кусочек ваты и подносит ладонь к своему рту.

1. Педагог медленно набирает воздух через нос (рот закрыт), делает вдох, затем аккуратно и медленно дует на пёрышко (губы вытянуты трубочкой), пытаясь на одном дыхании сдуть его, но не резко. Затем педагог кладёт пёрышко или кусочек ваты на раскрытую ладонь ребёнка и располагает около его рта. Ребёнок повторяет все действия педагога и сдувает пёрышко со своей ладони. Повторить 3 раза.

2. Педагог отодвигает ладонь ребёнка немного дальше от его рта. Ребёнок снова сдувает пёрышко. Педагог обращает внимание ребёнка на то, что теперь выдох стал сильнее. Повторить 3 раза.

3. Педагог отодвигает ладонь ребёнка ещё дальше от его рта. Ребёнок снова сдувает пёрышко. Педагог обращает внимание ребенка на то, что теперь выдох стал ещё сильнее. Повторить 3 раза.

7. Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Перекатывание на животе. Попеременно вправо-влево.

И. п. Ребёнок лежит на мяче (на животе), руки и ноги опущены по обеим сторонам мяча. Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.

Педагог, придерживая ребёнка за левую руку (выше запястья) и за щиколотку левой ноги, перемещает мяч вместе с ребёнком вправо до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола правой рукой и правой ногой. Затем педагог возвращает мяч в исходное положение, придерживая ребёнка за правую руку (выше запястья) и за щиколотку правой ноги, перемещает мяч влево до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола левой рукой и левой ногой. Повторить попеременно 4-5 раз.

Перекатывание мяча вправо-влево по ребенку.

Педагог держит в руках фитбол и перекатывает его по телу ребенка: вправо-влево, проговаривая стороны.

8. Глазодвигательное упражнение «Сова»

Лёжа, рот закрыт. III уровень

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

• Нужно научить ребёнка следить глазами за маленькой яркой игрушкой (любым ярким предметом, который поможет ему сосредоточить взгляд), не двигая при этом головой. По

@ksenia_bobrova_psy

мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно уменьшать. Можно использовать яркий колпачок от ручки.
Педагог берёт маленькую яркую игрушку, располагает её над переносицей ребёнка (игрушка находится близко у переносицы и плавно перемещает игрушку над глазами ребёнка: вправо по горизонтали и обратно к середине; влево по горизонтали и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине совсем близко к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. *Упражнение выполняется на III уровне.*
Игрушка располагается около переносицы.
1. Педагог располагает игрушку над переносицей ребёнка, на близком расстоянии. Педагог медленно перемещает игрушку вправо, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за игрушкой, голова не двигается.
2. Педагог медленно перемещает игрушку влево, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
3. Педагог медленно перемещает игрушку вверх, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
4. Педагог медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается .
5. Педагог медленно перемещает игрушку совсем близко к переносице ребёнка, задерживает на 1-2 секунды около переносицы, медленно возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
• Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице (опуская её вниз), необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы. Упражнение выполнять не более 2 раз.

9. Игровой массаж пальцев рук и ладоней

И. п. Ребёнок сидит напротив педагога или на коленях у педагога спиной к нему. Педагог берёт ладонь ребёнка и выполняет массаж пальцев 1 ладони. Сначала на правой руке, затем на левой руке. Педагог поглаживает, разминает, перетирает пальцы по направлению от кончиков пальцев к основанию. Поочерёдно сгибает-разгибает пальцы. Поглаживает и похлопывает по тыльной и боковой сторонам ладони. Поочередно соединяет большой палец с остальными пальцами рук.

Пальчики

Педагог поглаживает, разминает пальцы ребёнка от кончиков к основанию и обратно.
Пальчик маленький - мизинчик.
Он проворный и шалун.
Безымянный - пальчик строгий.
Он не любит громкий шум.
Средний - пальчик-наблюдатель.
За порядком он следит.
Он стоит посередине.
Этим он и знаменит.
Указательный наш пальчик
Любит строго погрозить.
А большой - весёлый самый,
Учит всех ребят дружить.

@ksenia_bobrova_psy

Зарядка
Педагог поочерёдно сгибает-разгибает пальцы ребёнка.
На прогулку спозаранку
Вышли пальчики во двор.
Делают они зарядку –
Повороты и наклон.
А потом они все вместе,
Взявшись за руки, бегут
Искупаться, освежиться
На большой красивый пруд!
Приходите, приходите
Приходите, приходите (взрослый должен помахать рукой ребёнка)
К нам на угощенье.
На столе стоит тарелка, («рисует» указательным пальцев кружочек на ладошке ребёнка)
А на ней - печенье.
И попьём мы вместе чаю, (сгибает к ладошке и разгибает пальчики ребёнка)
Каждый будет очень рад.
А потом гулять пойдём мы (гладит ручкуребенка от ладони к сгибу локтя)
В наш красивый дивный сад.
Ну а если на тарелке (щекочет ладошку)
От печенья будут крошки,
Отдадим мы крошки птичкам,
Пусть полакомятся тоже.
10. Двигательная программа «Шаг по лестнице»
Педагог расклеивает на полу лестницу (используя двусторонний скотч или изоленту). Если ребенок наступает на скотч то его можно обсыпать гречкой, чтобы ребенок, наступая на гречку «чувствовал свою ошибку». Сначала просто перешагиваем через лестницу вперед. Далее в руках держим шумящие предметы и ударяем об них каждой коленкой. Далее шагаем боком, далее прыгаем.
Если есть сложности, подключаем речевую инструкцию: раз-два-раз-два.
11. Ритмическая игра на крышках.
Перед ребенком выкладывается 4 крышки, в каждой руке ребенок держит по молоточку. По инструкции педагога начинаем простукивать: раз-два (ударяем левой рукой по 1 и 2 крышке), три-четыре (ударяем правой рукой по 3 и 4 крышке). Всегда начинаем слева направо. Далее можно менять двигательную программу убирая по одной крышке или наоборот прибавляя, а также менять направления простукивания (справа-налево).
12. Рисование
Двумя руками на обоях.
Ребенок ложится на живот на обои, держит в каждой руке по карандашу и начинает рисовать двумя руками одновременно полукруги.
Следы.
Ребенку предлагается оставить следы ног на листе. Нога ребенка окунается в гуашь, ребенок сам выбирает цвет.
13. Ритуал прощания. Дыхательное упражнение «Задуваем свечки»
Перед ребенком стоит одна свечка, показываем, как правильно вдыхать (через нос вдох, через рот выдох), ребенок задувает свечку. Далее ставим две свечи, потом 3 и т. д.

@ksenia_bobrova_psy

Занятие №5

1. Ритуал приветствия

Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*
Здравствуй правая нога (левая нога)
Здравствуй ты моя спина
Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*

2. Двигательная программа «Шаг по лестнице»

Педагог расклеивает на полу лестницу (используя двусторонний скотч или изоленту). Задание усложняется тем, что в этот раз мы наклеиваем изоленту в определенном ритме: красная изолента – белая – синяя – красная - белая и т.д. Если ребенок наступает на скотч то его можно обсыпать гречкой, чтобы ребенок, наступая на гречку «чувствовал свою ошибку». Сначала просто перешагиваем через лестницу вперед. Далее в руках держим шумящие предметы и ударяем об них каждой коленкой. Далее шагаем боком, далее прыгаем.

Если есть сложности, подключаем речевую инструкцию: раз-два-раз-два.

«Змейка»

Педагог выстраивает змейку на полу из кеглей, ребенку необходимо протолкать мяч между кеглями сначала правой ногой, затем левой. А далее прокатываем мячик палочкой.

«Классики на ортоковриках»

По команде раз - ребенок прыгает двумя ногами, ставя их вместе, на один коврик; по команде два - двумя ногами, ставя их врозь, на два следующих коврика и т.д.

3. Игра «Лото вслепую»

Педагог кладет перед ребенком игровое поле от лото, а фигурки прячет в мешочек. Ребенку необходимо опустить руку в мешочек, нащупать фигуру, назвать ее и показать где она находится на игровом поле.

4. Дыхательное упражнение «Аэробол»

И. п. Ребёнок садится напротив психолога на пол. Психолог показывает ребёнку, как надо дуть в аэробол, чтобы шарик задержался в воздухе. Тренируем максимально длительный выдох.

«Пенный замок»

Педагог предлагает ребенку трубочку, таз с водой и пеной. Педагог показывает как нужно дуть, чтобы в тазу вырос большой пенный замок. Педагог вместе с ребенком дуют, далле ребенок выполняет один.

5. Глазодвигательное упражнение «Колпачок»

Лёжа, рот закрыт, бантики (восьмерки). I уровень

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

1. Педагог берет маленькую яркую игрушку и рисует горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) над глазами ребенка на расстоянии вытянутой руки ребенка, начиная с середины над переносицей. Центр восьмерок находится над переносицей. Глаза следят за игрушкой, при этом голова не двигается.

@ksenia_bobrova_psy

2. педагог рисует вертикальную восьмерку над глазами ребенка.
Выполняем по 2 раза.

6. Игра «Гусеница»

Педагог перед ребенком делает гусеницу, прикрепляя цветные репейники к липучкам. Сначала педагог делает в последовательности с 2-мя цветами: оранжевый-черный-оранжевый, а затем с тремя. Ребенок смотрит на гусеницу, педагог ее закрывает, и ребенку необходимо по памяти выстроить такую же гусеницу.

7. Ритмическая игра «Играем под счет»

Пред ребенком раскладываются цифры, которые могут повторяться. Первый раз берем в пределах трех или пяти. У каждой цифры свой инструмент. Ребенку необходимо этим инструментом отбить ритм определенное количество раз. Например, у молоточка лежит цифра три, значит нужно стукнуть молотком три раза. Можно стучать по самой цифре. В процессе игры проговариваем названия инструментов и составляем предложения: «Я стучу молотком три раза».

8. Динамическая пауза «Раз-два, раз-два»

Педагог под счет раз-два показывает движения и предлагает походить на носочках, на пятках, на внешних сторонах стоп, на внутренних сторонах стоп. Когда получается соблюдать ритм, педагог начинает добавлять текст.

Раз-два, раз-два
На носочках мы идем (идем на носочках)
Раз-два, раз-два
Громко песенку поем.
Раз-два, раз-два
Мы на пяточках идем (идем на пятках)
Раз-два, раз-два
Снова песенку поем.
Раз-два, раз-два
А теперь пойдем вот так (идем на внешней стороне стоп)
Раз-два, раз-два
Отбивая каждый шаг.
Раз-два, раз-два
А теперь пойдем вот так (идем на внутренней стороне стоп)
Раз-два, раз-два
Отбивая каждый шаг.

9. Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе)

Пружинка. На спине. Покачивание вверх-вниз.

Ребенок лежит на мяче (на спине), руки и ноги опущены по обеим сторонам мяча. Голова должна находиться на уровне тела или чуть ниже. Педагог кладет свои ладони на живот ребенка, или чуть выше и слегка прижимает его к мячу. В медленном темпе психолог покачивает ребенка на мяче вверх-вниз. Повторить 10 раз.

Вращение на спине.

Сначала педагог вращает по часовой стрелке 10 раз, затем против часовой стрелки.

10. Игровой массаж ладоней

И. п. Ребёнок сидит напротив педагога или на коленях у педагога спиной к нему. Педагог берёт ладонь ребёнка и выполняет спиралевидные, круговые (восьмерка), зигзагообразные движения по ладони ребенка, начиная от центра к краям ладони. Сначала на правой руке, затем на левой руке, затем на двух руках одновременно.

«Прилетай к нам птичка»

Прилетай к нам птичка (круговые движения пальцем по одной ладони ребенка)
Птичка невеличка.
Мы нальем водички (делаем тот же круг, но уже с пощипыванием)

@ksenia_bobrova_psy

Дадим напиться птичке.
Мы насыплем крошек (круговые движения пальцем по другой ладони ребенка)
На свою ладошку (делаем тот же круг, но уже с пощипыванием)
Угощайся птичка,
Птичка невеличка.

«Чистые ладошки»

Мы ладошки мыли с мылом
И водой смывали.
Чистым полотенцем
Ручки вытирали. (круговые движения по ладоням ребенка двумя руками педагога)

11. Задание на игровом поле «Соедини конструктор»

Педагог демонстрирует ребенку расчерченное игровое поле и разложенные сверху и слева детали от конструктора. Ребенку необходимо проследить по таблице какую деталь с какой соединить, и далее уже соединить эти детали. Используется конструктор лего, солнышки.

12. Игра на межполушарное взаимодействие «Две трубы»

Перед ребенком выставляется поднос с манкой, кусочек пластилина, две деревянные палочки. Ребенку необходимо воткнуть эти палочки в пластилин параллельно друг другу. Далее ребенку даем нарезанные коктейльные палочки, которые необходимо одевать на деревянные палки двумя руками одновременно. Задание выполняется пока не закроется вся деревянная палочка. Далее из коктейльных палочек можно сделать смайлики (лица) на железной крышке.

13. Растяжка «Жучок»

И. п. ребенок лежит на спине. Голова прямо. Руки лежат вдоль туловища, ладони – на полу, пальцы рук прижаты друг к другу. Ноги прямые.

1. По команде педагога «раз» ребенок сгибает в колене правую ногу и прижимает ее к животу. Педагог считает «два-три-четыре» и помогает ребенку удерживать ногу. По команде «пять» ребенок выпрямляет ногу. Повторить 3-5 раз.
2. По команде педагога «раз» ребенок сгибает в колене левую ногу и прижимает ее к животу. Педагог считает «два-три-четыре» и помогает ребенку удерживать ногу. По команде «пять» ребенок выпрямляет ногу. Повторить 3-5 раз.
3. Также проделываем с двумя ногами одновременно.

14. Ползание на спине, руки неподвижны, отталкивание двумя ногами одновременно.

И. п. ребенок лежит на спине, голову можно приподнять, руки на животе, не перекрещиваются и не двигаются. Ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

Если у ребенка не получается самостоятельно, педагог оказывает физическую помощь: придерживает ребенка за щиколотки и прижимает стопы ребенка к полу. Ребенок ползет, отталкиваясь двумя ногами до полного разгибания ног.

15. Ритуал прощания. Дыхательное упражнение «Задуваем свечки»

Перед ребенком стоит одна свечка, показываем, как правильно вдыхать (через нос вдох, через рот выдох), ребенок задувает свечку. Далее ставим две свечи, потом 3 и т. д.

Занятие №6

1. Ритуал приветствия

Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*
Здравствуй правая нога (левая нога)
Здравствуй ты моя спина
Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*

2. Разминка «Заинька-паинька»

Педагог говорит текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за педагогом.

@ksenia_bobrova_psy

Заинька, походи,
Серенький, походи.
Вот так, вот так — походи,
Вот так, вот так — походи. (держит руки на поясе и шагает на месте.)
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Влево так поклонись,
Вправо так поклонись. (Кланяется в разные стороны — то влево, то вправо.)
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Влево так повернись,
Вправо так повернись. (Держит руки на поясе, поворачивается в разные стороны.)
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Левой так, топни ножкой,
Правой так, топни ножкой.
(Топает поочередно каждой ногой.)
А теперь красиво встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
(Выполняет движения по тексту.)
Отдохнули мы немножко. (Наклоняется вперёд и покачивает руками.)
Погуляем по дорожке. (Выпрямляется, шагает по сенсорной дорожке.)
«Гуси»
Педагог предлагает ребёнку походить на корточках.
1. Ребёнок ходит на корточках, руки лежат на коленях.
2. Ребёнок ходит на корточках, руки вытянуты вперёд.
На прогулку вышли гуси
Свежей травки пощипать.
Прогуляются до пруда,
Будут плавать и нырять.
Дыхательные упражнения
3. Ритмическая игра «Мы веселые обезьяны»
Педагог показывает ребенку палочку и как по ней нужно перебирать руки: сначала снизу вверх, затем сверху вниз. Сначала выполняем под счет (раз-два). Далее педагог проговаривает текст, и ребенок перебирает руки по палке на каждое слово. Если возникают сложности, педагог садится за спиной ребенка и помогает выполнять ему его руками.
Снизу вверх:
Мы **веселые** обезьяны
Очень любим **есть** бананы.
Сверху вниз:
Мы веселые **медузы**
Очень **любим** есть **арбузы.**
4. Упражнение на функцию произвольного контроля «Ряды»
Педагог перед ребенком выкладывает последовательный ряд красный-синий-красный-синий и т.д под этим рядом педагог начинает выкладывать еще один ряд: под красным синию, под синим-красную. Ребенку необходимо продолжить. Используем шашки, фрутокрышки и фигуры (круг, квадрат).

@ksenia_bobrova_psy

5. Игра «Волшебный мешочек с буквами»
Ребенку предлагается мешочек с крупой в которой спрятаны буквы, ребенку необходимо среди всех букв найти на ощупь букву А.
6. Задание ориентировка на плоскости листа «Буква А»
Педагог кладет перед ребенком лист с рисунком, на котором спрятаны буквы, ребенку необходимо найти все буквы А и обвести их в кружочек. Далее для закрепления образа буквы, ребенок выкладывает на столе из фасоли букву А.
7. Дыхательное упражнение «Погрей ручки»
И. п. Ребёнок садится напротив педагога на пол.
Педагог кладет ребенку на ладони холодный предмет и просит его сжать двумя руками, обращаем внимание на то, что руки замерзли, они холодные, надо их согреть.
Ребёнок подносит раскрытые ладони к своему рту, делает вдох через нос (рот закрыт) и медленно делает выдох на руки (рот широко открыт). Психолог обращает внимание ребёнка на то, что выдыхаемый воздух тёплый, рукам стало тепло. Повторить 3-5 раз.
8. Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)
Перекатывание на спине. Вперёд-назад
И. п. Ребёнок лежит на мяче (на спине). Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.
1. Педагог кладёт ладонь одной руки на грудь ребёнка и перемещает мяч вперёд так, чтобы плечи ребёнка остались на мяче, а голова и шея оказались за его пределами. Педагог поддерживает голову ребенка, а затем медленно убирает руку из-под головы и считает: «раз-два-три», а ребёнок удерживает голову в этом положении. Затем педагог возвращает мяч в исходное положение.
Повторить 3 раза.
2. Педагог, придерживая прямые ноги ребёнка за щиколотки, перемещает его на мяче вперёд до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола руками, при этом с пола можно собирать какие-либо предметы. Затем педагог возвращает мяч в исходное положение.
Повторить 3 раза.
3. Педагог кладёт одну ладонь на живот ребёнка, а другой рукой придерживая ногу за щиколотку, перемещает его на мяче назад до тех пор, пока ребёнок не встанет на ноги на полную стопу. Затем педагог возвращает мяч в исходное положение. Повторить 3 раза.
9. Глазодвигательные упражнения. Лёжа, рот закрыт, бантики (восьмёрки).
Упражнение выполняется на II уровне.
И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.
Игрушка располагается на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.
1. Педагог берёт маленькую яркую игрушку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над переносицей. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается.
2. Педагог рисует вертикальную восьмёрку над глазами ребёнка начиная с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над переносицей. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается.
Выполнить не более 2 раз.
10. Задание «Горизонтальная восьмерка на плоскости»
Педагог на листе бумаги демонстрирует как необходимо рисовать горизонтальную восьмерку: начинаем выполнять от центра листа (восьмерки) в право, далее вниз и влево на верх (см. рисунок). Сначала учимся правой рукой, затем левой, а потом двумя одновременно. И только после этого пробуем рисовать восьмерки в воздухе.

@ksenia_bobrova_psy

11. Задание на память «Пенные фигурки»

Педагог выставляет перед ребенком различные фигурки и просит их назвать, далее просит ребенка запомнить их. Ребенок внимательно смотрит, после чего педагог берет таз и кладет туда фигурки, а сверху их прячет под пену для бритья. И спрашивает ребенка: «Кто же там спрятался?». Ребенок называет, потом проверяет: достает из пены фигурки и окунает в воду.

12. Задание на мышление «Квадраты и круги Никитина»

Педагог демонстрирует квадраты и круги Никитина, разбирает их, и просит собрать ребенка. Задание выполняется от простого к сложному.

13. Ориентировка на плоскости листа «Кто пришел в гости?»

Педагог заранее на листе оставляет отпечатки штампиками в квадратах на плоскости листа, в каждом квадрате какое-то животное, транспорт и другие. Справа от образца расположены пустые квадраты, ребенку необходимо поставить также штампы как у педагога. При этом педагог проговаривает: сверху, снизу, слева, справа и т.д. после чего педагог говорит к зайцу в гости пришла овца. Сначала педагог сам берет штампик и везде, где есть бабочка в квадратах, рядом ставит штампик овцы. После этого педагог дает только устную инструкцию.

14. Игровой массаж рук «Лодочка»

И. п. Ребёнок сидит напротив педагога.

Педагог берёт руку ребёнка и выполняет массаж руки с внешней и внутренней стороны от кисти руки до плеча и в обратную сторону. Сначала на правой руке, затем на левой руке. Взрослый поглаживает, разминает, растирает руку ребёнка и похлопывает по ней. Во время выполнения массажа педагог говорит текст.

Педагог выполняет поглаживающие, а затем растирающие движения от кисти к подмышкам ребёнка и обратно сначала с внешней, а затем с внутренней стороны рук.

По реке с тобой вдвоём
Мы на лодочке плывём.
А навстречу нам плывёт
Огромный белый пароход.
Он мимо проплывает,
Нас на волне качает.

15. Ползание на спине, руки неподвижны, отталкивание двумя руками одновременно.

И. п. ребенок лежит на спине, голову можно приподнять, руки на животе, не перекрещиваются и не двигаются. Ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

Если у ребенка не получается самостоятельно, педагог оказывает физическую помощь: придерживает ребенка за щиколотки и прижимает стопы ребенка к полу. Ребенок ползет, отталкиваясь двумя ногами до полного разгибания ног.

@ksenia_bobrova_psy

16. Ритуал прощания. Дыхательное упражнение «Задуваем свечки»
Перед ребенком стоит одна свечка, показываем, как правильно вдыхать (через нос вдох, через рот выдох), ребенок задувает свечку. Далее ставим две свечи, потом 3 и т. д.

Занятие №7

1. Ритуал приветствия
Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*
Здравствуй правая нога (левая нога)
Здравствуй ты моя спина
Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*
2. Разминка «Танец»
Педагог говорит текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за педагогом.
Туки-чок, стуки-чок,
Стучит в танце каблучок! (педагог топает ногами.)
Мы пришли на этот бал —
На весёлый карнавал!
Поплясать, повеселиться,
В хороводе покружиться. (кружится.)
Все в костюмах пляшут бойко. (выполняет танцевальные движения.)
Вот медведь танцует польку.
В вальсе бабочки порхают, (машет руками, как крыльями)
Зайки скачут, не зевают, (кружится на подскоках)
И весёлый гопачок (руки на пояс, поочерёдно выставляет ноги вперёд)
Отплясать готов жучок.
Долго-долго так плясали! (хлопает в ладоши.)
Притомились все! Устали! (садится или наклоняется вперёд, руки свешивает вниз.)
3. Ритмическая игра «Мы веселые обезьяны»
Педагог показывает ребенку палочку и как по ней нужно перебирать руки: сначала снизу вверх, затем сверху вниз. Сначала выполняем под счет (раз-два). Далее педагог проговаривает текст, и ребенок перебирает руки по палке на каждое слово. Если возникают сложности, педагог садится за спиной ребенка и помогает выполнять ему его руками.
Снизу вверх:
Мы **веселые** обезьяны
Очень любим **есть** бананы.
Сверху вниз:
Мы веселые **медузы**
Очень **любим** есть **арбузы.**
4. Игра «Раздели на группы»
Педагог заранее заворачивает в тесто различные категории, которые необходимо закрепить. Например, берем две группы животных (дикие и домашние), либо (фрукты и овощи). Ребенку необходимо достать предметы из теста и объединить в группы. Постепенно можно увеличивать количество групп.
5. Массаж частей тела и закрепление глаголов «Шарики»
Педагог вместе с ребенком делают по 2 шарика из теста, выбирая понравившийся цвет. Далее педагог на различных частях тела ребенка начинает катать эти шарики, двумя руками одновременно. Педагог при этом говорит: катаю по щечкам, катаю по ручкам,

@ksenia_bobrova_psy

катаю по ножкам, стучу по щечкам, стучу по ручкам и т.д. Также для разнообразия сенсорного опыта в тесто можно добавить крупы, соль, сахар, сделав тесто сенсорным. После того как педагог проделал на ребенке, ребенок тоже самое может отработать на педагоге, маме, на себе и т.д.

6. Игра в волшебный мешочек «Найди такой же»

Педагог выкладывает на стол перед ребенком различные предметы, ребенок их называет, педагог говорит, что в мешочке спрятаны такие же предметы. Педагог предлагает ребенку взять в одну руку елочку, и говорит: «Опускай другую руку в мешок и найди такую же елочку».

7. Конструирование из цветных палочек «Домик»

Педагог перед ребенком строит из палочек домик, проговаривая вот у дома крыша, труба и т.д. Затем просит ребенка построить такой же. После чего педагог говорит, а сейчас мы наш дом перевернем вниз, крыша будет смотреть вниз. После можно отрабатывать построение других фигур.

8. Дыхательное упражнение «Покачай игрушку»

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не скрещены, ребёнок не должен шевелить ногами. Если это упражнение ребёнку выполнять сложно, и он никак не может освоить движение животом, то педагог помогает, положив руку ребёнка ему на живот, другую под спину. Руки помогут ему почувствовать движения живота вверх-вниз и обратить внимание на спину, которая не должна прогибаться, т. е. отрываться от руки.

Педагог кладёт небольшую мягкую игрушку на живот ребёнку. Ребёнок качает игрушку на животе, как на качелях, поднимая и опуская живот. Ребёнок надувает живот (поднимает игрушку) и втягивает (опускает игрушку). Дыхание при этом свободное и естественное. Повторить 3-5 раз.

При выполнении упражнения педагог говорит текст:

Качели вверх — поднялся мишка,

Качели вниз — держись, трусишка!

9. Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе).

Перекатывание на спине. Вправо — влево

И. п. Ребёнок лежит на мяче (на спине). Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.

1. Педагог, придерживая ребёнка за левую руку (выше запястья и за щиколотку левой ноги, перемещает мяч вправо до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола правой рукой и правой ногой. Затем педагог возвращает мяч в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
2. Педагог, придерживая ребёнка за правую руку (выше запястья и за щиколотку правой ноги, перемещает мяч влево до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола левой рукой и левой ногой. Затем педагог возвращает мяч в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
3. Педагог, придерживая ребёнка за левую руку (выше запястья и за щиколотку левой ноги, перемещает мяч вправо до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола правой рукой и правой ногой. Педагог возвращает мяч в исходное положение. Затем, придерживая ребёнка за правую руку (выше запястья) и за щиколотку правой ноги, перемещает мяч влево, до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола левой рукой и левой ногой. Педагог возвращает мяч в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

10. Задание на мышление «Квадраты и круги Никитина»

Педагог демонстрирует квадраты и круги Никитина, разбирает их, и просит собрать ребенка. Задание выполняется от простого к сложному.

11. Ориентировка на плоскости листа «Кто пришел в гости?»

Педагог заранее на листе оставляет отпечатки штампиками в квадратах на плоскости листа, в каждом квадрате какое-то животное, транспорт и другие. Справа от образца расположены пустые квадраты, ребенку необходимо поставить также штампы как у

@ksenia_bobrova_psy

педагога. При этом педагог проговаривает: сверху, снизу, слева, справа и т.д. после чего педагог говорит к зайцу в гости пришла овца. Сначала педагог сам берет штампик и везде, где есть бабочка в квадратах, рядом ставит штампик овцы. После этого педагог дает только устную инструкцию.

12. Игра на моторное планирование и закрепление звуков «АР, АР – ОР»

Педагог ставит перед ребенком контейнер (ведро, таз) и кладет камушки. Педагог говорит: возьми камень левой рукой и кидай в контейнер. Ребенок кидает. Тоже самое делаем правой рукой. Затем к броску добавляем слоги, когда будешь кидать левой рукой говорим «АР-АР», а когда правой рукой говорим «ОР». Отработав эту программу, опять добавляем усложнение, а именно хлопки: «АР-АР» - хлопаем два раза; «ОР» - хлопаем один раз. Можно брать любые слоги, в зависимости от того, какой звук необходимо закрепить.

13. Глазодвигательное упражнение. Лёжа, рот закрыт, бантики (восьмёрки).

Упражнение выполняется на III уровне.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

Игрушка располагается около переносицы.

- Педагог берёт маленькую яркую игрушку и рисует горизонталь восьмёрку (знак бесконечности) над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над переносицей ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается.
- Педагог рисует вертикальную восьмёрку над глазами ребёнка, с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над. переносицей. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова двигается.

Выполнить не более 2 раз.

14. Игровой массаж рук

И п. Ребёнок сидит напротив педагога.

Педагог обхватывает руки ребёнка своими ладонями и перемещает их от кисти до плеча ребёнка и обратно (на двух руках одновременно). Во время выполнения движений педагог говорит текст.

«Обезьянки»

Две подружки обезьянки
Зацепились за лианки,
По лианам вверх поднялись,
А потом вниз опускались.
Они играли и смеялись,
На лианах кувыркались.
Чтоб с лианы не свалиться,
Надо крепко уцепиться. (педагог надавливает на руку ребёнка.)
Вниз спустились, утомились.
Спать легли — угомонились.

«Жучок»

Толстый маленький жучок
Вышел утром на лужок. (педагог«бежит» пальцами вверх по рукам.)
Он на завтрак съел травинку, (надавливает на руки)
Выпил капельку росинки.
А потом он покатился («бежит» пальцами вниз по рукам)
И в ямку наш жучок свалился.
Стал наверх ползти с трудом, («ползёт» пальцами вверх по руке)
Зацепляясь животом. (пощипывает руку.)

@ksenia_bobrova_psy

Но он выбрался на волю,
Теперь гуляет в чистом поле. («бегает» по руке вверх-вниз.)

15. Двигательная игра «Бомба-ручеек-лови»

Педагог держит в ручках мяч и говорит ребенку, когда скажу слово «Бомба», при этом педагог кидает мяч об стену, тебе (ребенку) необходимо присесть, чтобы мяч в тебя не попал. Если говорю ручеек, тебе (ребенку) необходимо расставить ноги, чтобы мяч прокатился между ног и ударился об стену. А если говорю лови, тебе (ребенку) необходимо поймать мяч.

16. Растяжка «Качалочка»

И. п. Ребенок сидит на полу, обхватив колени руками. Правая рука обхватывает правое колено, левая-левое колено. Голова ребенка наклонена, и она старается прижаться лбом к коленям. Во время выполнения упражнения ноги согнуты.

Ребенок должен качаться на спине, откатываясь назад и ложась на спину, затем возвращаться в исходное положение и фиксировать его. Можно использовать счет раз-два. Если ребенок самостоятельно не может качаться, педагог помогает ему, поддерживая его одной рукой под затылком. Повторить 5 раз.

17. Ритуал прощания. Дыхательное упражнение «Задуваем свечки»

Перед ребенком стоит одна свечка, показываем, как правильно вдыхать (через нос вдох, через рот выдох), ребенок задувает свечку. Далее ставим две свечи, потом 3 и т. д.

Занятие №8

1. Ритуал приветствия

Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*
Здравствуй правая нога (левая нога)
Здравствуй ты моя спина
Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*

2. Разминка «Классики»

По команде раз - ребенок прыгает двумя ногами, ставя их вместе, на один коврик; по команде два - двумя ногами, ставя их врозь, на два следующих коврика и т.д.

«Марш»

Ребенок марширует на месте, держа в руках маракасы и дотрагиваясь до ног (правой рукой до правой ноги, левой рукой до левой ноги), а далее усложняем – дотрагиваемся на перекрест (правой рукой до левой ноги, левой рукой до правой ноги).

3. Упражнение на понимание глаголов «Дай то, что летает»

Педагог выкладывает перед ребенком контейнер с различными фигурками и предметами, ребенку необходимо найти все то, что летает. Если возникают сложности, педагог сам берет фигурку и спрашивает это летает или не летает.

4. Массаж частей тела и закрепление глаголов «Шарики»

Педагог вместе с ребенком делают по 2 шарика из теста, выбирая понравившийся цвет. Далее педагог на различных частях тела ребенка начинает катать эти шарики, двумя руками одновременно. Педагог при этом говорит: катаю по щечкам, катаю по ручкам, катаю по ножкам, стучу по щечкам, стучу по ручкам и т.д. Также для разнообразия сенсорного опыта в тесто можно добавить крупы, соль, сахар, сделав тесто сенсорным. После того как педагог проделал на ребенке, ребенок тоже самое может отработать на педагоге, маме, на себе и т.д.

5. Закрепление глаголов в игре «Я мну тесто…»

Педагог демонстрирует различные предметы и говорит, что с каждым можно делать. Ребенок повторяет действие и составляет предложение.
Я мну тесто.

Я катаю тесто.
Я тяну воздушный шарик.
Я стучу ложками.
Я лью воду в стакан.
Я рву бумагу и вату и т.д.

6. Ритмическая игра «Камень-перышко»

Ребенку предлагается тарелочка с отверстиями, которые необходимо заполнить в определенном ритме: камень-перышко-камень-перышко и т.д. После того как ритм выложен до конца, раскручиваем тарелку, чтобы перышки взлетели и говорим: «Полетели, ууууух!». После этого можно усложнять ритм: камень-камень-перышко; зеленое перышко-синее перышко-маленький камень-большой камень и т.д.

7. Задание «Сначала-потом»

Педагог выкладывает перед ребенком различные музыкальные инструменты свистулька, ложки, палочки, маракас, колокольчик и т.д. и дает инструкцию: сначала звени, потом греми. Ребенок берет колокольчик и звенит, а затем берет маракас и гремит. Постепенно инструкция усложняется.

Сначала звени, потом стучи, потом свисти.
Сначала свисти, потом греми, потом стучи, потом звени и т.д.

8. Ритмическая игра «Слоги»

Педагог кладет перед ребенком разрезную картинку и просит ее собрать (2-3-4 части). Далее обращает внимание ребенка, что в слове определенное количество слогов. Например, в слове кошка – два слога. Ребенок разделяет слово на слоги: КОШ-КА и простукивает это слово палочками – два раза, после чего к каждому слогу ребенок кладет по одному кофейному зернышку, еще раз закрепляя количество слогов.

9. Дыхательное упражнение. Ладони на животе и груди.

И.п. Ребенок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Ребенок кладет одну ладонь на грудь, другую на живот. Пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.

Во время команды педагога «раз» ребенок поднимает живот, во время команды взрослого «два» ребенок втягивает живот. Педагог обращает внимание ребенка на то, что живот поднимается и опускается, а грудь остается неподвижной.

Повторяем 3-5 раз.

10. Глазодвигательное упражнение. Лежа, рот закрыт, 3 уровень.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся

1 уровень: игрушка располагается *на расстоянии вытянутой руки* ребёнка.

1. Педагог медленно перемещает игрушку вправо, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка 1-2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за игрушкой, голова не двигается.
2. Педагог медленно перемещает игрушку влево, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
3. Педагог медленно перемещает игрушку вверх, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигаемся.
4. Педагог медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на -2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на -2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
5. Педагог медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1-2 секунды около переносицы, медленно возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды.

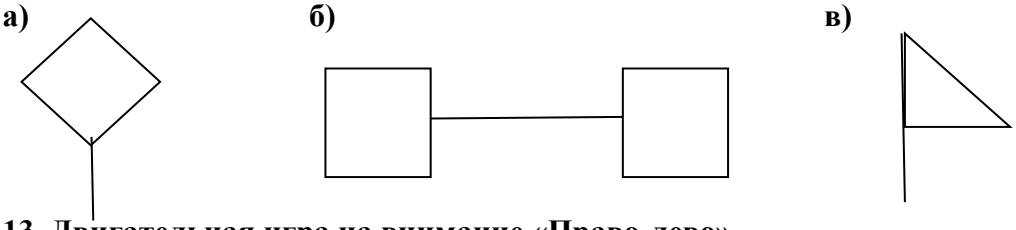
@ksenia_bobrova_psy

2 уровень: упражнение выполняется аналогично *на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте.*
3 уровень: упражнение выполняется аналогично *около переносицы* ребенка.
Упражнение повторить не более 2 раз на каждом уровне.
11. Игровой массаж живота «На лугу»
На лугу, на лугу (поглаживания по часовой стрелке живота)
Стоит миска творогу (кладем ладонь на живот ребенка)
Прилетели две тетери (пощипываем бока снизу вверх)
Поклевали, («клюем» щепоткой пальцев живот)
Улетели. (быстро убираем руки с живота ребенка)
«Бегемотик»
Греет толстый бегемотик
Свой на солнышке животик!
Так лежит он целый день,
Поворачиваться лень!
Игровой массаж всего тела под музыку.
И. п.: выполняется лежа на животе.
Я играю с мамой в прятки
С мамой в пряточки
И видны из-под кроватки
Только пяточки
Паучки пришли
И тебя нашли
Как по дорожкам
Побегали по ножкам
Котики пришли
И тебя нашли
Спинку мяли, мяли
Мяукали: мяу мяу мяу
Гуси пришли
И тебя нашли
Ручки пощипали
И погагатали
Козочка пришла
И тебя нашла
Животик пободала
Бе-бе-бе сказала
Курочка пришла
Зернышки нашла
Поклевала, поклевала
Ко-ко-ко сказала
Слоники пришли
И тебя нашли
Попочку топтали
Мяли, мяли, мяли
Мамочка за пятки хвать
Все! Нашла! Пора вставать!

@ksenia_bobrova_psy

12. Задание «Сложи по памяти из палочек»
Педагог перед ребенком выкладывает фигуру и предлагает ее запомнить, затем закрывает фигуру листом и просит ребенка построить такую же фигуру.

а) **б)** **в)**



13. Двигательная игра на внимание «Право-лево»
Педагог держит в руках ракетки-липучки, а у ребенка в руках мячи, которые прилипают к этим ракеткам. Педагог дает инструкцию: кидай левой, а затем правой, и наоборот. Педагог постоянно меняет руки ребенка, пытаясь его запутать. После этого педагог передает ракетки ребенку и уже он может отдавать команды. А также можно поиграть с ребенком на ловкость: педагог кидает шарик, а ребенку необходимо поймать ракеткой, при этом педагог постоянно кидает по разному (высоко, низко, сильно, слабо).
14. Упражнение «Колечко со звуком и движением»
Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Упражнение выполняется двумя руками одновременно.
Далее к движениям пальцев добавляем звук: цоканье лошадки, т.е. мы и двигает пальцами и цокаем одновременно.
На следующем уровне мы подключаем движение ног: ложимся на пол, делаем колечки руками, цокаем, и топаем двумя ногами одновременно, и только потом уже учимся топать попеременно.
15. Упражнение на ориентировку в пространстве «Стул»
Педагог ставит перед ребенком два стула. И просит его:
-сесть на стул
-лечь под стул
-встать между стульями
-встать рядом со стулом
-встать за стул
-встать перед стулом.
16. Сенсорная игра «Найди, что спрятано»
Педагог ставит перед ребенком контейнер с рисом, задача ребенка отыскать в крупе все спрятанные предметы и назвать их.
17. Ритуал прощания. Дыхательное упражнение «Задуваем свечки»
Перед ребенком стоит одна свечка, показываем, как правильно вдыхать (через нос вдох, через рот выдох), ребенок задувает свечку. Далее ставим две свечи, потом 3 и т. д.

Занятие №9

1. Ритуал приветствия
Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*
Здравствуй правая нога (левая нога)
Здравствуй ты моя спина
Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*

@ksenia_bobrova_psy

2. Разминка – двигательная программа «Ладошки»

Педагог раскладывает на полу в различном порядке вырезанные отпечатки ладошек. Ребенку необходимо перемещаться по этим ладошкам уперевшись в них руками: сначала попеременно меняя руки, а потом одновременно перемещая обе руки.

«Тактильная дорожка: плоская-объемная»

Педагог раскладывает на полу плоские и объемные предметы, последовательно сменяющие друг друга. Ребенок идет по этой тактильной дорожке, проговаривая где плоский предмет, а где объемный.

3. Задание с блоками Дьенеша «Построй по образцу»

Педагог предлагает ребенку на плоскости стола выложить такой же рисунок как на образце. При этом педагог обращает внимание ребенка на цвет и форму фигуры.

«Волшебный мешочек с фигурами»

Педагог кладет в мешочек различные фигуры Дьенеша, ребенку необходимо найти на ощупь все квадраты, или все треугольники.

«Нарисуй фигуру»

Педагог предлагает ребенку нарисовать фигуры (можно рисовать на листе, на песке, на манке пальчиком, на столе маркером и т.д.). Далее педагог рисует пальцем на спине ребенка фигуру, а ребенку необходимо отгадать, что это за фигура (также можно рисовать на ладошке кисточкой).

4. Игра «Руки»

Педагог красит кисточкой пальцы ребенка, проговаривая название каждого пальчика. Также к покраске подключаем ребенка, например можно красить по очереди. При этом отрабатываем глаголы (мажу, крашу) и спряжения (я мажу, мы мажем, ты мажешь). После этого ребенок собирает доску с вкладышами ладошек, где каждый пальчик ставится отдельно, еще раз проговаривая название каждого пальца.

5. Упражнение на ориентировку в пространстве «Стул»

Педагог ставит перед ребенком два стула, а в руки дает медвежонка. И просит его:

-сесть на стул
-посадить мишку на стул
-лечь под стул
-положить мишку под стул
-встать между стульями
-положить мишку между стульями
-встать рядом со стулом
-встать за стул
-встать перед стулом
-встать слева
-справа и т.д. сначала ребенок все делает сам, а потом тоже самое проделывает с медвежонком.

«Кефир»

Педагог показывает ребенку поднос и бутылку с кефиром, после чего педагог выливает немного кефира в центр подноса. И просит ребенка помочь кефиру растекаться по подносу: вправо, влево, вверх (от себя) вниз (к себе), в центр.

6. Дыхательное упражнение. Вдох-выдох.

И.п. Ребенок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Ребенок кладет одну ладонь на грудь, другую на живот. Пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.

Во время команды педагога «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно - со звуком).

Повторяем 3-5 раз.

7. Глазодвигательное упражнение. Лежа, рот закрыт, 3 уровень.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся

1 уровень: игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Педагог медленно перемещает игрушку вправо, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка 1-2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за игрушкой, голова не двигается.
2. Педагог медленно перемещает игрушку влево, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
3. Педагог медленно перемещает игрушку вверх, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигаемся.
4. Педагог медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на -2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на -2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
5. Педагог медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1-2 секунды около переносицы, медленно возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды.

2 уровень: упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте.

3 уровень: упражнение выполняется аналогично около переносицы ребенка.

Упражнение повторить не более 2 раз на каждом уровне.

8. Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Дельфин»

Ребенок лежит на животе, педагог придерживая прямые ноги ребенка за щиколотки начинает перемещать мяч вперед, ребенок вытягивает руки параллельно друг другу и пытается удержать равновесие, педагог считает раз-два-три, и возвращает мяч в исходное положение.

9. Ритмичный ряд «Пуговицы»

Педагог предлагает ребенку раскатать из теста длинные колбаски. Далее на этих колбасках выкладываем ряды из пуговиц прижимая их к тесту:

-большой-маленький-большой-маленький (без учета цвета)

-большой красный-маленький сний-большой красный-маленький синий (с цветом)

-большой-маленький-маленький-большой (без учета цвета)

-большой-маленький-маленький-большой (с цветом), постепенно увеличивая уровень сложности.

10. Игра на внимание «Найди все цифры»

Педагог показывает ребенку рисунок, на котором спрятались цифры, ребенок находит цифры и обводит их в кружок.

11. Логоритмическое упражнение «Тук-так»

Педагог под музыку вместе с ребенком отбивает ритм палочками или ладошками, постепенно усложняя движения.

Тук-тук я стучу
Так-так я хочу - 2р.
Кааак?
Тук-тук, так-так - 2р.
Кааак?
Тук-тук, так-так, тук-тук, так-так - 2р.
Тук-тук я стучу
Так-так я хочу - 2р.
Кааак?
Тук, тук-тук, так, так-так - 2.

Кааак?
Тук(3), так (3) 2р.

12. Игра «Превращения в животных»

Предложите ребенку показать вам какое-либо животное (корову, собаку, кошку, лягушку и т.д.), подвигаться, как это животное, воспроизвести звуки, которые издает это животное.

13. Игровой массаж живота «Мы печем»

Тушки-тушки, испекли ватрушки (водим руками вверх-вниз по животу)
На окно поставили (опускаем руки с определенным усилием на животик)
Остывать оставили (машем руками над животом)
А пшеничный пирожок – мягкий сладенький бочок (нежно пощипываем и проминаем живот и бока)
Так высо-оооо-конько высок! (поднимаем руки ребенка)

Игровой массаж всего тела под музыку.

И. п.: выполняется лежа на животе.
Я играю с мамой в прятки
С мамой в пряточки
И видны из-под кроватки
Только пяточки
Паучки пришли
И тебя нашли
Как по дорожкам
Побегали по ножкам
Котики пришли
И тебя нашли
Спинку мяли, мяли
Мяукали: мяу мяу мяу
Гуси пришли
И тебя нашли
Ручки пощипали
И погагатали
Козочка пришла
И тебя нашла
Животик пободала
Бе-бе-бе сказала
Курочка пришла
Зернышки нашла
Поклевала, поклевала
Ко-ко-ко сказала
Слоники пришли
И тебя нашли
Попочку топтали
Мяли, мяли, мяли
Мамочка за пятки хвать
Все! Нашла! Пора вставать!

Игровой массаж ног и рук «Качу-стучу»

Используем массажный мячик.
Ногой качу аааааа (катаем мяч под стопой и тянем звук а)
Рукой стучу а-а-а-а (катаем мяч и прерывисто говорим звук а)
Ногой качу ууууу
Рукой стучу у-у-у-у
Ногой качу ииииии
Рукой стучу и-и-и-и…

14. Растяжка «Лодочка»

И. п. ребенок лежит на спине, руки вытянуты вперед, параллельно друг другу. Ноги прямые.

По команде взрослого ребенок приподнимает прямые руки и ноги, прогибается как лодочка и качается на животе вперед-назад.

Повтор 5-6 раз качаний подряд.

15. Перекатывание «Бревнышко»

Ребенок катается по полу, как «бревнышко»:

1) с прямыми руками и ногами, руки прижаты к бокам («постойке смирно»);

2) с вытянутыми прямыми ногами и руками, руки над головой, ладони касаются друг друга.

Во время выполнения упражнения ноги следует держать вместе и не сгибать.

16. Задание «Рисование двумя руками»

Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками горизонтальные линии:

1) обе руки рисуют линии слева направо,

2) обе руки рисуют линии справа налево,

3) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,

4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

Повторите упражнение, предложив ребенку нарисовать вертикальные линии.

17. Ритуал прощания. Дыхательное упражнение «Задуваем свечки»

Перед ребенком стоит одна свечка, показываем, как правильно вдыхать (через нос вдох, через рот выдох), ребенок задувает свечку. Далее ставим две свечи, потом 3 и т. д/

Занятие №10

1. Ритуал приветствия

Здравствуй лева рука (правая рука) *приветствуем друг друга частями тела*

Здравствуй правая нога (левая нога)

Здравствуй ты моя спина

Заниматься нам пора. *хлопки ладонями друг другу.*

2. Разминка – двигательная программа «Ладошки+стопы»

Педагог раскладывает на полу в различном порядке вырезанные отпечатки ладошек и стоп. Ребенку необходимо перемещаться по этим ладошкам и стопам, меняя положение тела в зависимости от расположенных отпечатков (если это ладошки – ребенок наклоняется и шагает руками, а если стопы, то встает и шагает ногами.

«Правая и левая»

Перед ребенком ставятся две полусферы: задача ребенка по инструкции педагога стоять на одной ноге: на правой или на левой. Педагог постепенно увеличивает время.

«Тактильная дорожка: колючая-гладкая»

Педагог раскладывает на полу колючие и гладкие предметы, последовательно сменяющие друг друга. Ребенок идет по этой тактильной дорожке, проговаривая где колючий предмет, а где гладкий. При раскладывании соблюдаем последовательность:колючий-гладкий-колючий-гладкий и т.д.

3. Задание «Подбери к букве слово»

Перед ребенком выкладываются пазлы картинки и буквы, ребенку необходимо соединить картинку с буквой, на которую начинается это слово (апельсин – буква А).

4. Задание «Цветные буквы»

Педагог предлагает ребенку коробочку с цветным песком, картинки букв и палочку. Ребенку необходимо нарисовать на песке предложенную букву. Можно рисовать пальчиком, можно палочкой.

5. Логоритмическое упражнение «Строю дом»

Ребенок вместе с педагогом из кубиков строят дом (башню) под музыку. Когда произносятся слова «подул ветер» – сильно дуем на кубики, чтобы они упали. С каждым разом можно брать более тяжелые кубики.

Строю
Дом-дом-дом
Буду жить я в нем
Вдруг подул ветер - бах
Упал!
Ой-ой-ой.

«Сидели два медведя»

Сидели два медведя
На тоненьком суку.
Один мешал сметану,
Другой месил муку.
Раз ку ку, два ку ку
Оба шлёпнулись в муку!
Нос в муке, рот в муке,
Ухо в кислом молоке!

Показывает ручками, как мешал муку и как упали, затем показываем на нос, рот и так далее по тексту.

6. Упражнение на межполушарное взаимодействие «Разложи фигуры»

Перед ребенком лежат фигуры: круги и квадраты и два контейнера. Ребенку необходимо в один контейнер положить круги, а в другой квадраты. Упражнение выполняется двумя руками одновременно наперекрест: правой рукой в левую корзину кладем круг, левой рукой в правую корзину квадрат. Также можно раскладывать по цветам или форме.

7. Дыхательное упражнение «Вдох-выдох».

И.п. Ребенок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Ребенок кладет одну ладонь на грудь, другую на живот. Пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.

Во время команды педагога «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно - со звуком).

Повторяем 3-5 раз.

8. Глазодвигательное упражнение. Лежа, рот закрыт, 3 уровня.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся

1 уровень: игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Педагог медленно перемещает игрушку вправо, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка 1-2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за игрушкой, голова не двигается.
2. Педагог медленно перемещает игрушку влево, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
3. Педагог медленно перемещает игрушку вверх, задерживает 1-2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка 1-2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигаемся.

@ksenia_bobrova_psy

4. Педагог медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на -2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на -2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.
5. Педагог медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1-2 секунды около переносицы, медленно возвращает к середине, остановка на 1-2 секунды.
2 уровень: упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте.
3 уровень: упражнение выполняется аналогично около переносицы ребенка.
Упражнение повторить не более 2 раз на каждом уровне.

9. Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Птичка»

Ребенок лежит на животе, педагог, придерживая прямые ноги ребенка за щиколотки, начинает перемещать мяч вперед, ребенок вытягивает руки по бокам «как крылья» и пытается удержать равновесие, педагог считает раз-два-три, и возвращает мяч в исходное положение.

10. Ритмическая игра «Посчитай»

Педагог кладет перед ребенком камушки, а сам берет в руку молоток. Далее дает инструкцию: «Сейчас я буду стучать определенное количество раз. Например, если я стукну три раза, тебе надо будет взять и положить 3 камня. Далее педагог меняется с ребенком местами: ребенок стучит, а педагог кладет камни.

11. Игра «У каждого инструмента свой цвет»

Педагог выкладывает перед ребенком различные музыкальные инструменты в линию (ряд) и под этим рядом еще один из цветных квадратиков. Ребенку необходимо сыграть на инструментах так, как разложены квадратики, т. е. первый идет желтый квадрат, значит, мы сначала играем на желтом маракасе, а далее идет синий квадрат, мы играем на синем бубне и т.д.

12. Массаж спины «Все работы хороши»

Маляр заборы красит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли кисти и будем помогать. (ритмично водим расслабленными пальцами по спине вверх-вниз) Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,
Метлу берем, ребята, и будем помогать. (водим пальцами поперек спины, усиливая нажим)
Портной все шьет иголкой, не любит отдыхать,
Скорей возьмем иголки и будем помогать. (нажимаем указательным пальцем – «колем»)
Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать. (делаем круговые движения по спине)
Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать,
Пилу берем, ребята, и будем помогать. (растираем ребром ладони)
Косарь косою косит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли косы и будем помогать. (делаем скользящие движения ребром ладони)
А пианист играет, не любит отдыхать,
И мы на пианино решили поиграть. (пальцами постукиваем ритм мелодии).

13. Растяжка «Лягушка»

И. п. ребенок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Одна рука лежит на животе, другая чуть выше на диафрагме, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.
Упражнение выполняется по команде педагога «раз-два-три».

1. По команде педагога «раз» ребенок сгибает правую ногу в колене и ставит ступню на пол. По команде педагога «два» ребенок кладет согнутую правую ногу на пол вбок, ступня правой ноги прижимается к левой ноге сбоку левого колена (правое колено лежит на полу). По команде педагога «три» ребенок возвращает ногу в исходное положение (прямая правая нога рядом с левой).
2. Ребенок выполняет упражнение левой ногой.

@ksenia_bobrova_psy

3. По команде педагога «раз» ребенок сгибает сразу две ноги в коленях и ставит ступни на пол. По команде педагога «два» ребенок прижимает ступни друг к другу, разводит ноги в стороны, колени кладет на пол. По команде педагога «три» - исходное положение.

14. Ползание под стульями на животе и на спине.

Педагог ставит стулья друг за другом в виде тоннеля и говорит ребёнку, что надо будет двигаться под стульями по тоннелю. Ребёнок ложится на живот и ползёт на животе под стульями, как может (на колени вставать нельзя). Педагог находится рядом с ребёнком и следит за тем, чтобы ребёнок не испугался и не ударился. Затем упражнение выполняется на спине.

15. Задание «Пирамидка по схеме»

Ребенку предлагается схема, ориентируясь на которую, ребенок собирает пирамиду «День-ночь»

16. Арт-терапевтическое упражнение «Рисование шерстяными нитками».

Педагог предлагает ребенку порисовать шерстяными нитками: окунаем нитку в заранее разведенную гуашь на тарелочке. Далее эту нитку кладем на лист бумаги, при этом получаются необычные узоры, в которых ребенок пытается что-то рассмотреть и назвать.

17. Ритуал прощания. Дыхательное упражнение «Задуваем свечки»

Перед ребенком стоит одна свечка, показываем, как правильно вдыхать (через нос вдох, через рот выдох), ребенок задувает свечку. Далее ставим две свечи, потом 3 и т. д.

@ksenia_bobrova_psy