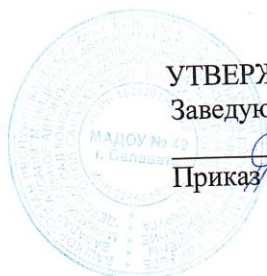


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №49»
городского округа город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 49 г. Салавата

О.А. Дмитриева О.А. Дмитриева

Приказ № 205 от 03.10 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
дошкольного образования
социально-гуманитарной направленности
(развитие психических процессов
и мыслительных операций)
для детей 6 - 7 лет**

Автор - составитель:
педагог - психолог
Каримова Ю.Ю.

СОГЛАСОВАНО
на общем родительском собрании
МАДОУ № 49 г. Салавата
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МАДОУ № 49 г. Салавата
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.

Салават
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Актуальность программы	5
1.3.Цели и задачи реализации программы	6
1.4.Планируемые результаты освоения программы	7

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Интеграция образовательных областей	7
2.2.Форма организации работы с детьми	7
2.3.Взаимодействие педагога с детьми	9
2.4.Взаимодействие педагога с родителями.....	9

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Адресность	9
3.2.Режим занятий	10
3.3.Материально-техническое обеспечение Программы	10
3.4.Планирование образовательной деятельности	10
3.4.1.Учебный план.....	10
3.4.2. Календарно - тематическое планирование	11
3.5.Перечень литературных источников	23
Приложение	24

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1.Пояснительная записка

Целенаправленная подготовка ребенка к школе, существующая в настоящее время, подразумевает, что ребенок должен прийти в школу с определенным запасом знаний, умений и навыков. Таким образом, уровень развития ребенка до школы во многом определяется степенью его обученности этим умениям и навыкам. Такое представление о психическом развитии ребенка вытекает из американской теории бихевиоризма, в которой психическое развитие сводится к совокупности усвоенных человеком навыков и форм поведения.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра, которая истощает свое развивающее влияние к семи годам. Поэтому семь лет – это рубеж между дошкольным и младшим школьным возрастом. В психологии доказано, что в семь лет исчезает непосредственное поведение ребенка, поэтому с семи лет возможно эффективное обучение по школьному типу. В это время ребенок уже может подчиниться правилам поведения на уроке без излишней перегрузки нервной системы, кроме того, в силу возникающих психологических новообразований, семилетний первоклассник сам хочет стать учеником и выполнять роль ученика со всеми необходимыми правилами.

В качестве предпосылок к овладению учебной деятельностью в отечественной психологии выделяются следующие:

- Наличие познавательных и социальных мотивов учения;
- Умение ребенка работать по образцу;
- Умение ребенка работать по правилу;
- Умение ребенка слушать взрослого и выполнять его инструкцию;
- Умение ребенка обобщать.

Это основные параметры психического развития ребенка, на которые опирается начальное обучение в школе. Если ребенок хочет учиться, умеет работать по образцу и следовать заданному правилу, может применить правило на аналогичном задании, то такой ребенок эффективно будет осваивать азы учения и достаточно быстро продвигаться вперед.

В программе выделены три основных параметра, по которым определяется готовность ребенка к обучению в школе:

- уровень общего развития ребенка;
- самоконтроль;
- мотивация учения.

Всякая психическая функция формируется и преобразуется в процессе взаимодействия ребенка и взрослого, поэтому задача психолога осуществлять подготовку ребенка к школе через зону ближайшего развития внутри ведущей игровой деятельности.

1.2.Актуальность программы

Для успешного обучения детей в школе, важно сформировать у ребенка психологическую и обще учебную готовность к школе. Всем известно, что очень важно развить психические процессы: восприятие, внимание, память, мышление, воображение, а также формировать личностные качества дошкольников: аккуратность, трудолюбие, инициативность, общительность, волевые качества и творческие способности детей.

1.3. Цели и задачи реализации программы.

Цель данной программы – развитие познавательных процессов, развитие личности ребенка, формирование его готовности к систематическому обучению.

Задачи программы:

- формировать познавательные интересы и потребности, являющиеся фундаментом успешного обучения в школе;
- развивать психические функции, способствующие успешной адаптации к школьному обучению (память, внимание, мышление, речь и т.д.);
- развивать у ребенка положительное отношение к другим людям, эмоциональную отзывчивость.
- формировать волевые качества, эмоционально – положительное отношение к школе.

Предлагаемая программа представляет собой комплекс занятий с четко выделенными целями и структурой.

Сложность предлагаемого материала от занятия к занятию возрастает. В тоже время в пределах одного занятия игры подобраны так, чтобы сложные чередовались с легкими. В зависимости от состояния детей и конкретных условий проведения занятия, порядок упражнений, их сложность можно варьировать.

1.4. Планируемые результаты освоения программы:

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности. Для организации образовательной деятельности имеется подготовленное помещение, оснащенное рабочими столами, имеется место для проведения полу подвижных и подвижных игр.

Ожидаемый результат:

- повышение уровня развития познавательных процессов.
- формирование предпосылок развития учебной деятельности, повышение уровня школьной готовности детей.
- активность детей на занятиях воспитателей.

К концу учебного года дети приобретают определенный кругозор, запас конкретных умений, овладевают некоторыми способами обследования внешних свойств и предметов. В процессе приобретения знаний формируется необходимая будущему первокласснику интеллектуальная активность, рождается радость познания.

Готовность ребенка к школьному обучению к концу года предполагает наличие у него следующих качеств:

- организованность, аккуратность;
- волевые качества;
- внимание, способность к длительному сосредоточению (15-20 мин.);
- сообразительность, любознательность;
- развитая речь и хорошее воображение;
- хорошая память;
- моторная ловкость;
- дружелюбие, умение общаться с детьми и со взрослыми;
- начальные навыки счета и чтения.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Предлагаемая программа представляет собой комплекс занятий с четко выделенными целями и структурой.

Сложность предлагаемого материала от занятия к занятию возрастает. В тоже время в пределах одного занятия игры подобраны так, чтобы сложные чередовались с легкими. В зависимости от состояния детей и конкретных условий проведения занятия, порядок упражнений, их сложность можно варьировать.

2.1. Интеграция образовательных областей.

2.1. Описание образовательной деятельности

Данная программа представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определённой логике и имеющих *единую структуру*:

Структура занятия:

1 этап – вводная часть – ритуал приветствия, игры и упражнения направленные на активизацию детей, установку эмоционального контакта с детьми, на создание рабочей атмосферы. (5 мин.)

2 этап – основная часть – развивающие игры, упражнения, работа в тетрадях, выполнение игровых заданий на развитие мелкой моторики, мышления, речи, памяти, внимания (18 – 20 мин).

3 этап – заключительная часть – снятие эмоционального напряжения, рефлексия, ритуал прощания. (5 мин.)

Вначале даются игры и упражнения на развитие мелкой моторики: пальчиковые игры, прописывание узоров, а затем букв в тетради. Далее идут игры и упражнения на развитие познавательных процессов.

В заключительной части каждого игрового занятия проводится церемония прощания – рефлексия. Совместное обсуждение и переживание как положительных, так и отрицательных эмоций объединяет детей, порождает у них желание поддерживать друг друга.

«Развитие мелкой моторики»

Развитие координированных движений мелких мышц, составляющих кисть руки необходимо для того, чтобы ребенок писал правильно, красиво и легко. Развитие тонкой моторики стимулирует развитие интеллектуальных способностей в целом.

Задачи:

- подготовить руку к овладению безотрывным письмом (развивать тонкую моторику пальцев руки и мышцы кисти);
- научить детей ориентироваться в пространственных категориях: право-лево, вверх-низ;
- упражнять в написании печатного шрифта.

«Развитие мышления»

Мышление ребенка в возрасте 6-7 находится «в плену» его житейского опыта: он не может установить связи и отношения предметов логическим путем. Умение мыслить подразумевает: выделение существенных признаков предмета; синтез различных признаков в целое представление о предмете; сравнение предметов и выявление различий в них и т.д.

Задачи:

- содействовать развитию наглядно-образного мышления;
- развивать сообразительность, любознательность;
- развивать мыслительные операции;
- развивать логическое мышление;
- учить выделять существенные признаки.

«Развитие речи»

Речь – это не только средство общения, но и орудие мышления, творчества, носитель памяти, информации, средство самопознания и т.д.

Любой язык, несмотря на свои индивидуальные различия, имеет следующие компоненты: фонетика, лексика, грамматика. Когда мы говорим о развитии речи дошкольника, становление языковой системы которого еще не закончено, то понимаем под этим совершенствование всех указанных компонентов языковой системы.

Задачи:

- расширять и активизировать словарный запас;
- пополнять запас знаний и сведений;
- развивать воображение, фантазию;
- побуждать детей задавать вопросы на интересующие их темы.

«Развитие памяти»

Психолог должен научить ребенка различным формам пользования памятью. Все виды памяти тесно взаимосвязаны между собой и не изолированы друг от друга. Экспериментально доказано, что человек может запомнить любой объем материала, однако извлечь его из памяти – лишь при внешнем стимулировании определенных зон головного мозга. Для детей более естественно запоминание материала, включенного в игровую деятельность.

Задачи:

- развивать непроизвольную и произвольную память;
- развить зрительную и слуховую память.

«Развитие внимания»

Уровень развития внимания во многом определяет успешность обучения ребенка в школе. Ребенок может долго на чем-то удерживать свое внимание, пока не угаснет интерес. Внимание и интерес неразделимы. Поэтому игры и упражнения по развитию внимания должны быть непременно интересны для ребенка. Но в дальнейшем, обучаясь в школе, ему придется выполнять ряд заданий, предполагающих удержание внимания волевым усилием. Поэтому для будущих первоклассников очень важно развитие произвольного внимания, которое развивается постепенно, по мере развития отдельных его свойств (объема, концентрации, распределения, переключения, устойчивости).

Задачи:

- развивать сенсорное внимание;
- развивать слуховое внимание;
- развивать моторно-двигательное внимание.

«Содействие становлению учебной мотивации»

Существенный момент мотивационной готовности к школьному обучению – произвольность поведения и деятельности, т.е. возникновение у ребенка потребностей и мотивов такой структуры, при которой он становится способным подчинять свои непосредственные импульсивные желания сознательно поставленным целям.

Задачи:

- развивать познавательные мотивы учения (пробуждать у ребенка познавательный интерес; расширять кругозор детей);
- содействовать формированию мотива достижения по типу «стремление к успеху» (уважительно и внимательно относиться к потребностям и достижениям ребенка; эмоционально поощрять успехи ребенка и попытки овладеть чем-то новым);
- способствовать формированию социальных мотивов учения (способствовать формированию у детей положительного образа школы и положительного образа ученика; создавать у детей установку, что пока они

маленькие, они не ходят в школу, а в школу принимают только тех детей, кто становится постарше и хочет серьезно учиться, как взрослые).

7. «Снятие эмоционального напряжения»

На каждом занятии проводится психомышечная тренировка для снятия мышечного и эмоционального напряжения. В этой части занятия дети могут поделиться тем, что им понравилось или не понравилось, что для них было тяжело, а что легко, похвалить себя за проделанную работу.

На диагностическом и контрольном этапе используются следующие методики:

Методика «Свободная классификация» (Определение уровня развития элементов логического мышления, уровня обобщения).

Методика «10 слов» (Изучение объема слуховой памяти, элементов ее произвольности).

Методика «Запомни картинки» (Определение уровня развития образной памяти).

Методика «Шифровка» (Изучение уровня концентрации, переключения внимания, зрительно – моторной координации и скорости образования нового навыка).

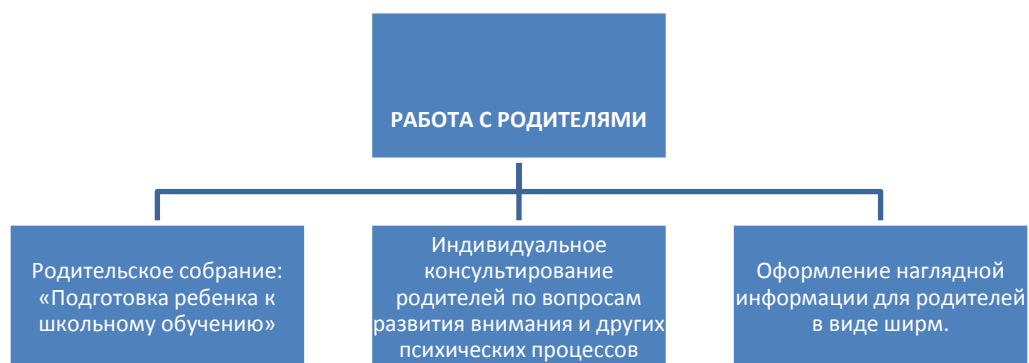
Методика «Узоры» (Определение уровня сформированности мелкомоторных навыков, зрительно-моторной координации и глазомера).

Методика «Лесенка» (Исследование самооценки).

Методика «Тест тревожности» (Исследование тревожности детей по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми).

При составлении программы «Скоро в школу» учитывается принцип комплектности методов психологического воздействия, который утверждает не только необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии, но и активное привлечение ближайшего социального окружения к участию в данной программе. Ведь окружение ребенка – родители, воспитатели, предметно-развивающая среда – играет решающую роль в его психическом развитии.





Форма подведения итогов реализации данной программы:

- 1) вторичная диагностика,
- 2) экспертный опрос воспитателей и родителей

Срок реализации данной программы: программа рассчитана на 1 год обучения (2 занятия в неделю) и состоит из следующих этапов:

- диагностический;
- развивающий (коррекционно – развивающие занятия);
- контрольный (диагностический);

Возраст детей: 6-7 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю 30 минут.

Форма занятий: групповая.

Состав группы: 8 -10 человек.

3. Раздел: ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Учебный план

Программа рассчитана с учетом возрастных особенностей. Комплекс занятий направлен на развитие пяти взаимосвязанных психических процессов, определяющих познавательные возможности, и включает соответствующие разделы: «Тонкая моторика руки», «Внимание», «Память», «Мышление», «Речь». На каждом занятии проводится психомышечная тренировка для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Программа рассчитана на 1 год обучение детей с 6 до 7 лет.

№ п/п	Разделы программы	Количество ОД		
		неделю	месяц	год

1.	Развитие мелкой моторики	2	8	64
2.	Мышление	2	8	64
3.	Речь	2	8	64
4.	Память	2	8	64
5.	Внимание	2	8	64
6.	Упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (Релаксация)	2	8	64

Продолжительность занятий 30 минут. За счет того, что деятельность постоянно меняется, дети данной возрастной группы легко проводят данное время и не устают.

3.2 Учебно-тематический план

Октябрь

№ занятия	Познавательные цели	Содержание занятия
1	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие зрительной памяти Обучение способности к переключению внимания и концентрации Снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие воображения и фантазии	«Фонарики» «Братья - ленивцы» «Чего не хватает» Картина «Запомни картинки» «Хлопни в ладоши» «Зачеркни букву» Психомышечная тренировка «Жмурки»
2	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие зрительной памяти Обучение способности к переключению внимания и концентрации Снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие воображения и фантазии	«Чего не хватает» Картина «Удачная рыбалка» «Запомни картинки» «Хлопни в ладоши» «Зачеркни букву» Психомышечная тренировка «Жмурки»
3	Развитие мелкой моторики Развитие способности выделять черты сходства и различия по существенным признакам; Развитие фантазии Развитие использовать мнемонические приемы для запоминания текста Обучение способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания Снятие напряжения, обучение моделированию	«Братья - ленивцы» «Заготавливаем капусту» «Сравнение предметов» Картина «Удачная рыбалка» «У оленя дом большой» «Портрет» «Зачеркни цифру» Психомышечная тренировка.

	внешних проявлений чувств	«Отражение»
4	Развитие мелкой моторики Развитие способности выделять черты сходства и различия по существенным признакам; Развитие способности пересказывания Развитие использовать мнемонические приемы для запоминания текста Обучение способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания Снятие напряжения, обучение моделированию внешних проявлений чувств	«Братья - ленивцы» «Заготавливаем капусту» «Сравнение предметов» Картина «Удачная рыбалка» «У оленя дом большой» «Портрет» «Зачеркни букву» Психомышечная тренировка. «Отражение»
5	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Развитие активного внимания, Развитие объема кратковременной слуховой памяти Обучение рефлексии; снятие эмоционального напряжения	«Братья - ленивцы» «Теремки» «Чего не хватает?» Картина «Удачная рыбалка» «Слушай музыку» «Ушки на макушке» «Каскад слов» «Ловушка»
6	Развитие любознательности Развитие способности устанавливать закономерность Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Развитие активного внимания, Развитие объема кратковременной слуховой памяти Обучение рефлексии; снятие эмоционального напряжения	Разминка «Чего не хватает?» Картина «Слушай музыку» «Ушки на макушке» «Каскад слов» «Ловушка»
7	Развитие мелкой моторики Развитие умения классифицировать предметы по существенным признакам и обобщать Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие зрительной памяти Обучение способности концентрации, объема Тренировка на дифференциацию заданий взрослого	«Теремки», «Бабочка» «Четвертый лишний» Картина «Осенний лес» «Запомни картинки» «Корректирующие пробы» «Ушки на макушке» «Делай то, что я говорю и показываю»
8	Развитие мелкой моторики Развитие умения классифицировать предметы по существенным признакам и обобщать Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие зрительной памяти Обучение способности концентрации, объема Тренировка на дифференциацию заданий взрослого	Прописывание узоров в тетради «Четвертый лишний» Картина «Животные в лесу» «Запомни картинки» «Корректирующие пробы» «Ушки на макушке» «Делай то, что я говорю и показываю»

Ноябрь

№ заня тия	Познавательные цели	Содержание занятия
9	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Развитие фантазии Развитие объема кратковременной слуховой памяти Развитие активного внимания, умения соотносить свои действия со звучанием инструментов Обучение приемам и методам овладения своим волнением	«Проведи линию по середине дорожки, не отрывая карандаш от бумаги», «Бусы» Картина «Новогодняя елка» «Каскад слов» «Бубен и колокольчик» «Корректурные пробы» «Приятное воспоминание»
10	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Развитие фантазии Развитие объема кратковременной слуховой памяти Развитие активного внимания, умения соотносить свои действия со звучанием инструментов Обучение приемам и методам овладения своим волнением	«Проведи линию по середине дорожки, не отрывая карандаш от бумаги», «Бусы» Картина «Новогодняя елка» «Каскад слов» «Бубен и колокольчик» «Приятное воспоминание»
11	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Обучение навыкам запоминания образца, ситуации Обучение способности концентрации внимания на ощущениях своего тела Снятие мышечного и эмоционального напряжения	«Помоги зайчатам добраться до дома. Проведи линию по середине дорожки» «Клумба» Картина «Новогодняя елка» «Что изменилось» «Бубен, колокольчик, дудочка», «Пульс» «Тряпичная кукла»
12	Развитие мелкой моторики	«Помоги медвежатам добраться до дома. Проведи линию по середине дорожки» «Клумба»

	Развитие способности устанавливать закономерность Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Обучение навыкам запоминания образца, ситуации Обучение способности концентрации внимания на ощущениях своего тела Снятие мышечного и эмоционального напряжени	Картина «Новогодняя елка» «Что изменилось» «Бубен, колокольчик, дудочка», «Пульс» «Тряпичная кукла»
13	Развитие мелкой моторики Развитие умения классифицировать предметы по существенным признакам и обобщать Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие преднамеренного запоминания и припоминания, долговременной памяти Развитие слухового внимания, увеличение объема внимания Снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие воображения и фантазии	«Теремки», «Дорисуй картинку. Соедини линии по пунктирам» «Четвертый лишний» Картина «Конфета с сюрпризом» «Запомни и покажи» (Таблицы Ф.Е. Рыбакова) «Узор», «Выложи кружочки» «Скульптура»
14	Развитие мелкой моторики Развитие умения классифицировать предметы по существенным признакам и обобщать Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие преднамеренного запоминания и припоминания, долговременной памяти Развитие слухового внимания, увеличение объема внимания Снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие воображения и фантазии	«Теремки», «Дорисуй картинку. Соедини линии по пунктирам» «Четвертый лишний» Картина «Конфета с сюрпризом» «Запомни и покажи» (Таблицы Ф.Е. Рыбакова) «Узор», «Выложи кружочки» «Скульптура»
15	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность в изображении на основе зрительного и мыслительного анализа Развитие фантазии Обучение навыкам запоминания текста с помощью мнемонических приемов. Развитие умения переключать слуховое внимание, выполнять действия согласно показанной картинке Обучение целенаправленному управлению мышцами лица; обучение свойствам невербального общения	«Бабочка», «Обведи рисунок точно по линиям, не отрывая карандаш от бумаги» «Чего не хватает?» Картина «Конфета с сюрпризом» «Купим мы, бабушка...» «Узор», «Погода» «Улыбка»
16	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать	«Бабочка», «Обведи рисунок точно по линиям, не отрывая

	закономерность в изображении на основе зрительного и мыслительного анализа Развитие фантазии Обучение навыкам запоминания текста с помощью мнемонических приемов. Развитие умения переключать слуховое внимание, выполнять действия согласно показанной картинке Обучение целенаправленному управлению мышцами лица; обучение свойствам невербального общения	карандаш от бумаги» «Чего не хватает?» Картина «Купим мы, бабушка...» «Узор», «Погода» «Улыбка»
--	--	---

Декабрь

№ занятия	Познавательные цели	Содержание занятия
17	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Обучение навыкам запоминания образа, ситуации в условиях уменьшения времени Развитие концентрации внимания, переключения Усиление положительного эмоционального переживания	«Птица», «Дорисуй картинку. Соедини линии по пунктирам» «Зонтики» Картина «Что изменилось?» «Погода», «Найди отличия» «Встречаемся и прощаемся с улыбкой»
18	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Обучение навыкам запоминания образа, ситуации в условиях уменьшения времени Развитие концентрации внимания, переключения Усиление положительного эмоционального переживания	«Дорисуй картинку. Соедини линии по пунктирам» «Зонтики» Картина «Что изменилось?» «Найди отличия» «Встречаемся и прощаемся с улыбкой»
19	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность	«Гости», «Обведи рисунок точно по линиям, не отрывая карандаш от бумаги» «Загадка»

	Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Обучение способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания Усиление положительных эмоциональных переживаний; поднятие настроения	Картина «В огороде» «Спрячь игрушки» Дорисуй каждому домику окошко, яблоку – веточку, а цветочку – серединку, «Найди отличия» «От улыбки станет всем светлей ...»
20	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Обучение способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания Усиление положительных эмоциональных переживаний; поднятие настроения	«Гости», «Обведи рисунок точно по линиям, не отрывая карандаш от бумаги» «Загадка» Картина «В огороде» «Спрячь игрушки» Дорисуй каждому домику окошко, яблоку – веточку, а цветочку – серединку, «Найди отличия» «От улыбки станет всем светлей ...»
21	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Развитие фантазии Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Обучение способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Нарисуй внутри больших фигур постепенно уменьшающиеся фигуры, а вокруг маленьких – постепенно увеличивающиеся. «Квадрат» Картина «В огороде» «Найди игрушки» Найди выделенные фрагменты и обведи их «Тряпичная кукла»
22	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Развитие фантазии Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Обучение способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания Снятие мышечного и эмоционального напряжения	«Гости», Проведи карандашом от удочки до рыбки. Кто из ребят, какую рыбку поймал? Картина «Найди игрушки» Найди выделенные фрагменты и обведи их «Тряпичная кукла»
23	Развитие мелкой моторики Развитие мыслительных процессов обобщения, отвлечение, выделения существенных признаков Обучение составлению предложений по опорным словам,	Нарисуй внутри больших фигур постепенно уменьшающиеся фигуры, а вокруг маленьких – постепенно увеличивающиеся. «Найди лишнее слово» Картинки

	Развитие произвольной памяти Обучение способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания Снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие воображения и фантазии	«Рассмотри внимательно» Найди в квадрате следующие слова: мяч, слон, облако, дом. «Скульптура»
24	Развитие мелкой моторики Развитие мыслительных процессов обобщения, отвлечение, выделения существенных признаков Обучение составлению предложений по опорным словам, Развитие произвольной памяти Обучение способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания Снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие воображения и фантазии	«Гости», Проведи карандашом от удочки до рыбки. Кто из ребят, какую рыбку поймал? «Найди лишнее слово» Картина «В огороде» «Рассмотри внимательно» Найди в квадрате следующие слова: мяч, слон, облако, дом. «Скульптура»

Январь

№ занятия	Познавательные цели	Содержание занятия
25	Развитие мелкой моторики Развитие умения классифицировать предметы по существенным признакам и обобщать Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Развитие концентрации внимания Обучение приемам ритмичного дыхания для снятия напряжения;	«Теремки», Обведи рисунок точно по линиям, не отрывая карандаш от бумаги «Четвертый лишний» Картина «Кто не на месте?» «Чем отличаются картинки» «Дыхание»
26	Развитие мелкой моторики Развитие умения классифицировать предметы по существенным признакам и обобщать Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Развитие концентрации внимания Обучение приемам ритмичного дыхания для снятия напряжения;	«Теремки», Обведи рисунок точно по линиям, не отрывая карандаш от бумаги «Четвертый лишний» Картина «Кто не на месте?» «Чем отличаются картинки» «Дыхание»
27	Развитие мелкой моторики Развитие мыслительных операций анализа и сравнения Развитие фантазии Развитие произвольного внимания и	«Братья - ленивцы», Дорисуй картинку и раскрась. «Угадай предмет» Картина «Рассмотри внимательно»

	наблюдательности Развитие концентрации внимания Обучение целенаправленному управлению мышцами лица;	Распутай бусы. «Улыбка»
28	Развитие мелкой моторики Развитие мыслительных операций анализа и сравнения Развитие фантазии Развитие произвольного внимания и наблюдательности Развитие концентрации внимания Обучение целенаправленному управлению мышцами лица;	Дорисуй картинку и раскрась. «Угадай предмет» Картина «Рассмотри внимательно» Распутай бусы. «Улыбка»
29	Развитие мелкой моторики Развитие аналитического мышления Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Развитие концентрации внимания Усиление положительных эмоциональных переживаний	Дорисуй картинку и раскрась «Мячик» Картина «Кто не на месте?» Какие слова спрятались в рамочке? Прочитай. «Встречаемся и прощаемся с улыбкой»
30	Развитие мелкой моторики Развитие аналитического мышления Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Развитие концентрации внимания Усиление положительных эмоциональных переживаний	Дорисуй картинку и раскрась «Мячик» Картина «Кто не на месте?» Какие слова спрятались в рамочке? Прочитай. «Встречаемся и прощаемся с улыбкой»
31	Развитие мелкой моторики Развитие мыслительных операций анализа и сравнения Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Развитие концентрации внимания Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Нарисуй по клеткам точно такой же рисунок «Угадай предмет» «Кто не на месте?» Посчитай и запиши, сколько раз встречается каждая буква и цифра «Тряпичная кукла»
32	Развитие мелкой моторики Развитие мыслительных операций анализа и сравнения Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Развитие концентрации внимания	«Заготавливаем капусту» Нарисуй по клеткам точно такой же рисунок «Угадай предмет» «Кто не на месте?» Посчитай и запиши, сколько раз встречается каждая буква и

	Снятие мышечного и эмоционального напряжения	цифра «Тряпичная кукла»
--	--	----------------------------

Февраль

№ занятия	Познавательные цели	Содержание занятия
33	Развитие мелкой моторики Развитие мыслительных ассоциативных связей Развитие фантазии Развитие объема кратковременной слуховой памяти Обучение способности концентрации, объема Снятие мышечного и эмоционального напряжения	«Птица», Дорисуй вторую половинку картинку. «Мостик» Картина «Попугай Петруша» «Каскад слов» Расставь значки в соответствии с цифрами «Скульптура»
34	Развитие мелкой моторики Развитие мыслительных ассоциативных связей Развитие фантазии Развитие объема кратковременной слуховой памяти Обучение способности концентрации, объема Снятие мышечного и эмоционального напряжения	«Птица», Дорисуй вторую половинку картинку. «Мостик» Картина «Попугай Петруша» «Каскад слов» Расставь значки в соответствии с цифрами «Скульптура»
35	Развитие мелкой моторики Развитие аналитического мышления Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Развитие зрительной памяти Обучение способности концентрации, объема Расслабление, снятие напряжения, эмоциональная разрядка	Нарисуй на второй паре носочков и рукавичек точно такой же рисунок. «Аналогии» Картина «Попугай Петруша» «Запомни картинки» Найди все предметы, которые спрятались на рисунке «Кляксы»
36	Развитие мелкой моторики Развитие аналитического мышления Обучение составлению предложений по опорным словам, развитие речи. Развитие зрительной памяти Обучение способности концентрации, объема Расслабление, снятие напряжения, эмоциональная разрядка	Нарисуй на второй паре носочков и рукавичек точно такой же рисунок. «Аналогии» Картина «Попугай Петруша» «Запомни картинки» Найди все предметы, которые спрятались на рисунке «Кляксы»

37	Развитие мелкой моторики Развитие аналитического мышления Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие произвольного внимания Формирование внимания, развитие скорости реакции Обучение переходу из одного эмоционального состояния в противоположное	Раскрась игрушки на елке в соответствии с их формой. «Мячик» Картина «Настоящий друг» «Рассмотри внимательно» «Кого называли, тот и лови» «Шапка – невидимка»
38	Развитие мелкой моторики Развитие аналитического мышления Обучения навыкам анализа и рассуждения Развитие произвольного внимания Формирование внимания, развитие скорости реакции Обучение переходу из одного эмоционального состояния в противоположное	Раскрась игрушки на елке в соответствии с их формой. «Мячик» Картина «Настоящий друг» «Рассмотри внимательно» «Кого называли, тот и лови» «Шапка – невидимка»
39	Развитие мелкой моторики Развитие аналитического мышления Развитие фантазии Развитие зрительной памяти Обучение способности концентрации внимания Обучение управлению своим состоянием	Раскрась картинку в соответствии с цифрами «Аналогии» Картина «Запомни картинки» «Колпак мой треугольный» «Качели»
40	Развитие мелкой моторики Развитие аналитического мышления Развитие фантазии Развитие зрительной памяти Обучение способности концентрации внимания Обучение управлению своим состоянием	Раскрась картинку в соответствии с цифрами «Аналогии» Картина «Запомни картинки» «Колпак мой треугольный» «Качели»

Март

№ занятия	Познавательные цели	Содержание занятия
-----------	---------------------	--------------------

41	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать закономерность Развитие навыка пересказывания Развитие слуховой памяти Развитие объема внимания Расслабление, снятие напряжения	Разобрать горох и фасоль в разные емкости «Сыщик» Слушаем и пересказываем «Стихотворение» «Исключение лишнего» «Радуга»
42	Развитие мелкой моторики Развивать способности выделять черты сходства и различия Учить составлять рассказ по вопросам Развитие целенаправленного запоминания Развитие моторно-двигательного внимания Расслабление, снятие напряжения	Разобрать гречку и рис в разные емкости «Сравнение предметов» «Рассказ» «Стихотворение» - повторение «Черепашки» «Отдых на море»
43	Развитие мелкой моторики Развитие умения классифицировать Составление предложения по опорным словам Развитие объема кратковременной слуховой памяти Развитие моторно-двигательного внимания Расслабление, снятие напряжения	Выложить узор из спичек по образцу «Четвертый лишний» «Предложения» «Каскад слов» «Колпак мой треугольный» «Дождь в лесу»
44	Развитие мелкой моторики Развитие способности к анализу Пополнения запаса знаний Развитие зрительной памяти Развитие сенсорного внимания Расслабление, снятие напряжения	Выложить узор из спичек по образцу «Сложи узор» «Почемучка» «Запомни картинки» «Поставь столбик на место» «Поза покоя»
45	Развитие мелкой моторики Развитие мыслительных процессов Развитие способности к анализу Развитие зрительной памяти Развитие слухового внимания Снятие напряжения	Раскрась картинку в соответствии с цифрами. «Найди лишнее слово» Проблемная картинка «Запомни, а затем ответь на вопросы» «Узнай по голосу» «Подснежник»
46	Развитие мелкой моторики Развитие способности выделять свойства предметов; развитие логического мышления Развитие фантазии Развитие долговременной памяти Обучение концентрации внимания Расслабление, снятие напряжения	Графический диктант «Тонет – не тонет» Проблемная картинка Разучивание стихотворения «Муха» «Зернышко»
47	Развитие мелкой моторики Развитие способности к анализу Составление предложения по опорным словам	Графический диктант «Сложи узор» «Предложения»

	Развитие долговременной памяти Развитие слухового внимания Расслабление, снятие напряжения	Повторение стихотворения «Что слышно» «Путешествие в волшебный лес»
48	Развитие мелкой моторики Развитие способности выделять свойства предметов; развитие логического мышления Развитие активного внимания Обучение слушанию и пересказыванию Развитие зрительной памяти Снятие напряжения	Дорисуй вторую половинку картинки. «Тонет – не тонет» «Деревья, птицы, овощи, фрукты» Рассказ «Запомни и ответь на вопросы» «Песенка дельфина»

Апрель

№ занятия	Познавательные цели	Содержание занятия
49	Развитие мелкой моторики Развитие мышления Развитие умения рассуждать Развитие зрительной памяти Развитие активного внимания	Графический диктант «Найди овощу свое место» «Сюжетная картинка» «Запомни и ответь на вопросы» «Съедобное - несъедобное»
50	Развитие мелкой моторики Развитие мышления Пополнение запаса знаний Развитие слуховой памяти Развитие моторно-мышечного внимания	Разобрать горох и фасоль «Исключение лишнего» «Вопросы» Разучивание стихотворения «Сороконожка»
51	Развитие мелкой моторики Развитие способности выделять черты сходства и различия по существенным признакам Развитие фантазии Развитие слуховой памяти Развитие активного внимания Снятие напряжения, развитие эмпатии	Выложить узор из счетных палочек Сравни две картинки «Сюжетная картинка» Чтение стихотворения и вопросы «Что под шляпой» «Торт»
52	Развитие мелкой моторики Развитие способности выделять черты сходства и различия по существенным признакам Развитие умения пересказа Развитие навыков запоминания образа Развитие слухового внимания	Разобрать гречку и рис Сравни предметы между собой «Рассказ» «Что изменилось?» «Кто знает, пусть дальше считает»
53	Развитие мелкой моторики Развитие умения классифицировать по существенным признакам и обобщать Развитие умения составлять рассказ по	Пальчиковая гимнастика «Классификация» «Рассказ»

	вопросам Развитие объема кратковременной памяти Развитие осознанного внимания	«10 слов» «Чудесный мешочек»
54	Развитие мелкой моторики Развитие способности устанавливать последовательность событий Развитие умения дополнять незаконченные предложения Развитие умения использовать мнемонические приемы для запоминания текста Развитие слухового внимания	Графический диктант «Что сначала, что потом» «Я читаю» «У оленя дом большой» «Испорченный телефон»
55	Развитие мелкой моторики Развитие логического мышления Развитие умения связывать концовки и начало предложений Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Развитие концентрации и объема внимания	Обведи рисунок точно по линиям, не отрывая карандаш от бумаги «Логика» «Я читаю» «Кто не на месте» Нанизывание бусинок по образцу
56	Развитие мелкой моторики Развитие способности к умозаключениям Развитие умения составлять рассказ по вопросам Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Развитие слухового внимания	Проведи линию по середине дорожки «Закончи предложения» «Рассказ» «Спрячь игрушки» «Испорченный телефон»

Май

№ занятия	Познавательные цели	Содержание занятия
57	Развитие мелкой моторики Развитие способности к умозаключениям Развитие умения составлять рассказ по вопросам Развитие целенаправленного запоминания и припоминания Формирование внимания, скорости реакции Закрепление положительного эмоционального эффекта	Нарисуй узор «Закончи предложения» «Рассказ» «Найди игрушки» «Кого называли, тот и лови» «Доброе животное»
58	Развитие мелкой моторики Развитие логического мышления Развитие фантазии Развитие зрительной памяти Формирование внимания, скорости реакции Закрепление положительного эмоционального эффекта	Дорисуй картинку «Логика» «Сюжетная картинка» «Запомни картинку» «Кого называли, тот и лови» «Эстафета дружбы»

59	Развитие мелкой моторики Развитие способности к умозаключениям Пополнение запаса знаний Развитие слуховой памяти Обучение способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания Закрепление положительного эмоционального эффекта	Нарисуй внутри больших фигур постепенно уменьшающиеся фигуры, а вокруг маленьких – постепенно увеличивающиеся. «Правильно ли рассуждают ребята» «Почемучка» Разучивание стихотворения «Корректурные пробы» «Эстафета дружбы»
60	Развитие мелкой моторики Развитие пространственного мышления Развитие умения составлять предложения по опорным словам Развитие слуховой памяти Развитие слухового внимания Закрепление положительного эмоционального эффекта	Разбери гречку и рис Подбери подходящий фрагмент «Предложения» Повторение стихотворения «Узор» «Солнечные лучики»
61	Развитие мелкой моторики Развитие пространственного мышления Развитие умения пересказа Развитие объема кратковременной слуховой памяти Развитие слухового внимания Закрепление положительного эмоционального эффекта	Графический диктант Подбери подходящий фрагмент «Пересказ» «Каскад слов» «Узнай по голосу» «Доброе животное»
62	Развитие мелкой моторики Развитие пространственного мышления Развитие умения составлять рассказ по вопросам Развитие объема кратковременной слуховой памяти Развитие переключения внимания Снятие напряжения	Выложи узор по образцу Подбери подходящий фрагмент «Рассказ» «Каскад слов» Быстрее нарисуй «Торт»
63	Развитие любознательности Развитие внимания Развитие опосредованного запоминания Развитие мышления Снятие напряжения	Разминка «Найди 10 отличий» «Дорисуй узоры» «Опосредованное запоминание» «Загадки», «Добавляйте пропущенные слова» «Оценка»
64	Развитие моторной ловкости Развитие любознательности Развитие памяти Развитие мышления	«Выкладывание из счетных палочек» Разминка «10 слов» «Загадки», «Задачи-шутки»

	Развитие речи Развитие внимания	«Рассказываем сказку» «Большой - маленький»
--	------------------------------------	--

Для успешного проведения занятий необходимо следующее оборудование:

- Демонстрационный и раздаточный дидактический материал;
- Различные развивающие игры;
- Магнитофон, диски с записями;
- Цветные карандаши;
- Простые карандаши;
- Тетрадь;
- Простые карандаши;
- Доска;
- Компьютер с презентациями;
- Колокольчик;
- Мяч.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 500 загадок для детей. – М.; 2003.
2. Абрамова Г.С. Психолог в начальной школе. Волгоград, 1998.
3. Агапова И. А., Давыдова М.А. Комплексная подготовка детей к школе. Книга для детей и взрослых. – М.; 2003.
4. Айзман М.И. и др. Подготовка ребенка к школе. Томск, 1994.
5. Береславский Л.Я. Задачки на внимание. – М.: Махаон, 2008.
6. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Готов ли ваш ребенок к школе? М.; 1994.
7. Венгер А., Дьяченко О.М., Говорова Р.И., Цеханская Л.И. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста.-М.,1999.
8. Гатина О.И. Социально-личностная готовность старших дошкольников к школе./ Воспитатель ДООУ. 2009. - №12. С.48-53.
9. Гуткина Н.И. Новая программа развития детей старшего дошкольного возраста и подготовки их к школе. /Психолог в детском саду. 2007. - №4 С. 47-65.
10. Земцова О.Н. Запомни картинки. Развиваем память. – М.: Махаон, 2007.
11. Земцова О.Н. Грамотейка. Интеллектуальное развитие. – М.: Махаон, 2007.
12. Земцова О.Н.Найди отличия. Развиваем внимание. – М.: Махаон, 2007.
13. Земцова О.Н.Задачки для ума. Развиваем мышление. – М.: Махаон, 2007.
14. Косина Е. Гимнастика для пальчиков. Развиваем моторику – М.; 2004.
15. Ковалев В.И. Развивающие игры:10 шагов к успеху. -М., 2004.
16. Клецова Т.Л. Программа по развитию внимания для детей старшего дошкольного возраста – Тюмень, 2005.

17. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.; 2000.
18. Султанова М.Н. Развиваем логику. – М.: Махаон, 2008.
19. Севостьянова Е.О. Хочу все знать! Развитие интеллекта детей 5-7 лет: Индивидуальные занятия, игры, упражнения. – М.; 2005.
20. Тихомирова Л.Ф. Формирование и развитие интеллектуальных способностей ребёнка. Дошкольники. – М.: Рольф, 2000.
21. Фокина Э. Д. И др. Планирование занятий по развитию познавательных способностей и речи детей в образовательном учреждении. – СПб.; 1995.

ПРИЛОЖЕНИЯ

В этом разделе описываются игры и упражнения на развитие мелкой моторики, на развитие внимания, памяти, мышления.

Игры и упражнения, способствующие развитию мелкой моторики

Пальчиковая гимнастика позволяет развивать не только мелкую моторику и внимание, но и произвольность поведения, за счет стремления четко и правильно выполнить все упражнения. Гимнастику необходимо проводить каждый день до, и после выполнения других упражнений.

1. Массаж пальчиков. Ребенок сам или с помощью взрослого делает массаж каждого пальчика левой и правой руки, начиная с кончиков пальцев через поглаживающие движения, растирающие движения, круговые движения. Повторять массаж пальчиков обеих рук в течение 1-2 минут, заканчивать поглаживающими движениями. Массаж пальчиков проводится в начале, середине (при возникновении усталости) и в конце работы. Массаж ведущей руки делается чаще.

2. Приветствие футболистов. Дотронуться до каждого пальчика-«члена команды» и поздороваться: «Здравствуй! Здравствуй!». Ребенок последовательно, в нарастающем темпе, соединяет большой палец руки с указательным, средним, безымянным, мизинцем и обратно

3. Волны. Ребенок пытается сделать «волны» кистями рук (как «умирающий лебедь»).

4. Крестики-нолики. Ребенок поочередно делает «крестики» из указательного и среднего, безымянного пальца и мизинца, а затем повторяет упражнение 2 для этих же пальцев.

5. Колокольчики. Ребенок в течение 30-60 секунд потряхивает кистями рук.

6. Музыка. Ребенок совершает волнообразные движения (вверх-вниз) всеми пальцами руки так, как будто играет на фортепиано.

7. Ножницы. Ребенок пытается соединить пальчики парами и развести пары как можно дальше. Повторить 5 раз. Затем ребенок пытается отвести указательный пальчик от остальных, крепко сжатых.

8. Круги. Ребенок пытается рисовать «круги» в воздухе каждым пальчиком обеих рук.

Игры и упражнения, способствующие развитию внимания

♦ «Да и нет не говорите, черный с белым не носите». Взрослый задает ребенку вопросы. Ребенок отвечает на них, но при этом не должен называть запрещенные цвета и не говорить «да» и «нет».

- ♦ Игры – головоломки.
- ♦ Загадки.
- ♦ «Найди отличия».
- ♦ «Найди два одинаковых предмета».
- ♦ «будь внимателен». Выполнение гимнастических упражнений по словесной команде.

♦ «Волшебное слово». Взрослый показывает упражнение, а ребенок их повторяет только в том случае, если взрослый говорит: «Пожалуйста!».

♦ «Где что было». Ребенок запоминает предметы, лежащие на столе; затем он отворачивается. Взрослый передвигает предметы; а ребенок указывает, что изменилось.

♦ «Назови, что ты видишь». Ребенок за 1 мин должен назвать как можно больше предметов, находящихся в комнате.

♦ «Карлики и великаны». Ребенок должен выслушать словесную инструкцию взрослого, не обращая внимания на его действия.

Игры и упражнения для развития памяти

♦ «Запомни предметы». Учить запоминать и воспроизводить информацию.

♦ «Детектив». Развивать произвольное запоминание; ребенок в течение 15 мин. Рассматривает 15 картинок, после чего картинки убирают; ребенок должен назвать картинки, которые запомнил.

♦ «Пирамида». Развивать кратковременную механическую память. Взрослый называет ребенку сначала одно слово, ребенок должен сразу же повторить его; затем взрослый называет два слова, ребенок повторяет их; затем взрослый называет три слова, ребенок – повторяет и т.д.

♦ «Что ты видел в отпуске?» Взрослый задает ребенку вопросы о происходящих в отпуске событиях.

- ◆ «Следопыт». Взрослый показывает ребенку игрушку и говорит, что сейчас ее спрячет в комнате; ребенок отворачивается; взрослый прячет игрушку; а ребенок должен ее найти.
- ◆ «Что ты ел на обед?». Ребенок должен перечислить все, что ел на обед.
- ◆ «Одежда». Ребенок должен вспомнить, в каком порядке он надевал предметы одежды утром.
- ◆ «Нарисуй такой же». Ребенок рисует на листе бумаги какой – либо простой предмет; затем лист переворачивается и ребенок должен нарисовать такой же предмет.
- ◆ «Я положил в мешок». Взрослый на глазах ребенка кладет в мешок разные предметы; ребенок должен вспомнить, что лежит в мешочке.
- ◆ «Короткий рассказ». Взрослый читает короткий рассказ; ребенок должен повторить его.
- ◆ «Башня». Ребенку показывают схематическое изображение башни, состоящей из множества геометрических фигур; ребенок должен запомнить эти фигуры и назвать их.
- ◆ «Фигурка из палочек». Взрослый выкладывает фигурку из палочек; ребенок запоминает ее и по памяти выкладывает такую же.

Игры и упражнения для развития мышления

- ◆ «Разложи картинки». Учить учитывать последовательность событий.
- ◆ «Закончи слово». Учить заканчивать слово по начальному слогу.
- ◆ «Найди лишний предмет», «Найди в ряду лишнюю фигурку». Учить классифицировать предметы по признакам и назначению.
- ◆ «Творческий подход». Ребенку показывают предметы, не имеющие определенного назначения; ребенок должен придумать, как можно использовать данный предмет.
- ◆ «Антонимы». Ребенку называют слово, а он должен назвать противоположное по смыслу. Например: «тяжелый - легкий», «сильный - слабый», «Твердый - мягкий» и т.д.
- ◆ «Уникуб», «Лото», «Домино», мозаики, конструкторы.
- ◆ Загадки.

Психомышечная тренировка (комплекс упражнений)

1. *Давай понюхаем цветок.* Покажи, как ты нюхаешь цветы. Раз — поднеси обе руки к носу, представляя, что в них цветы, вдохни их аромат, улыбнись, задержав дыхание. Два — опусти руки, делая выдох. (3—4 раза.)

2. *Давай попьем колодезную водичку.* Раз — набери воду из колодца. Два — поднеси ладонь с водой ко рту. Смотри, не расплескай воду. Три — попей, сделай вдох. Четыре — стряхни воду с рук и сделай выдох. (3—4 раза.)

3. Я вижу впереди яблоньки с яблоками! Ты хочешь попробовать эти яблочки? Тогда давай пойдем быстрее. *(Ребенок встает.)*

Раз — подними правую ногу, поддержи ее в таком положении, задержи дыхание. Два — опусти ногу, сделай выдох. Три — подними левую ногу, сделай вдох, поддержи ногу в таком положении, задержи дыхание. Четыре — опусти левую ногу, сделай выдох. (3—4 раза.)

4. Ложись на пол (на ковер). Поплывем на другой берег реки. *(Ребенок ложится на живот, руки вдоль туловища.)* Раз — руки вперед со вдохом, задержи дыхание. Два — руки вдоль туловища. Выдох. (2—3 раза.) Теперь перевернись на спину, руки вдоль туловища. Раз — руки вверх со вдохом, задержи дыхание. Два — руки вдоль туловища. Выдох. (2—3 раза.)

5. Смотри, на нашей дорожке появился медведь! Давай испугаемся и сожмемся в комочек. *(Ребенок ложится на пол, на ковер.)*

Раз — повернись на правый бок и свернись в клубок, делая вдох. Прислушайся, затаив дыхание. Два — выпрямись, делая выдох. Три — повернись на левый бок и свернись в клубок, делая вдох. Четыре — выпрямись, делая выдох. (3—4 раза.)

6. Давай попробуем разглядеть все, что нас ждет в конце пути. Раз — поверни голову направо, делая вдох. Приглядишься, задержи дыхание. Два — поверни голову вперед, делая выдох. Три — поверни голову налево, делая вдох. Еще раз приглядишься, задержи дыхание. Четыре — поверни голову вперед, делая выдох. (3—4 раза.)

7. Выпрямить кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак. Поочередно выполнять каждой рукой. (5 раз.)

8. Руку плотно положить на стол ладонью вниз и поочередно сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочередно каждой рукой. (5 раз.)

9. Выпрямить кисть и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний к указательному. (5 раз.)

10. Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях. Сначала поочередно каждой рукой. (5 раз.) Затем — двумя руками одновременно. (5 раз.)

11. Сгибать и разгибать пальцы. Пальцы раздвинуть как можно шире, затем сомкнуть и так 5 раз поочередно каждой рукой, затем 5 раз сразу обеими руками.

12. Положить руки ладонями вверх. Поднимать по одному пальцы сначала на одной руке, потом на другой. Повторять это упражнение в обратном порядке. (5 раз.)

13. Ладони положить на стол. Поочередно поднимать пальцы сразу обеих рук, начиная с мизинца. (5 раз.)

14. Зажать карандаш средним и указательным пальцами. Затем сгибать и разгибать эти пальцы. (5 раз.)

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью 16 (шестнадцать)
листов
Заведующий О.А. Дмитриева

