

«Рассмотрено и принято»
на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №4»
г. Стерлитамак РБ
протокол № 1
от 26.08 2025 г.

«Утверждено»
Заведующий МАДОУ «Детский сад №4»
г. Стерлитамак РБ
Насырова А.Г.
Приказ № 90
от 26.08 2025 г.



Адаптированная дополнительная образовательная программа социально-гуманитарной направленности «Ступеньки роста»

Составила: воспитатель
Михайлова А.М.

2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной образовательной программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи реализации программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	50
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации адаптированной дополнительной образовательной программы	51
2.1. Календарный учебный график	51
2.2. Условия реализации программы	51
2.3. Формы подведения итогов реализации программы	53
2.4. Оценочные материалы	53
2.5. Методический материал	57
Список литературы	59

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

Адаптированная дополнительная образовательная программа социально-гуманитарной направленности «Ступенька роста» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2023 № 302 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467;"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы)»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Закон Республики Башкортостан от 01.07.2013 г. № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/463504509>;
- Постановление Правительства Республики Башкортостан от 1 ноября 2022 года №690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года»;
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 4» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан.

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной образовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная

Необходимость разработки данной программы определяется увеличением числа детей с нейропсихологической симптоматикой с дефицитом эффективных нейропсихологических коррекционно-развивающих программ, направленных на обеспечение психолого-педагогического сопровождения данной категории детей с учетом их психофизиологических и индивидуально-типологических особенностей.

Актуальность. Коррекция и развитие детей с ограниченными возможностями здоровья - одна из актуальных проблем современной медицины, педагогики, дефектологии и психологии. Данной категории детей в силу различных причин свойственны слабость замыкательной функции коры головного мозга и процессов активного внутреннего торможения, нарушение взаимодействий первой и второй сигнальной систем.

Наряду с этим наблюдаются отклонения в развитии двигательной сферы: нарушение произвольной регуляции движений, недостаточная координированность, и наиболее страдает моторика кистей и пальцев рук. При умственных нагрузках у таких детей отмечается повышенная утомляемость и истощаемость центральной нервной системы, которая приводит не только к неустойчивости внимания, но и к раздражительности, беспокойству и негативному поведению. У большинства детей отмечается несформированность межполушарного взаимодействия от глубинных

уровней и до мозолистого тела. Наличие данных характеристик способствует возникновению трудностей в воспитании и обучении детей с проблемами в развитии. Программа предназначена для коррекции и развития психических процессов и эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста с помощью нейропсихологических, игровых, словесных, наглядных, исследовательских, инструктивно-репродуктивных, двигательных методов коррекции.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что данная программа позволяет через игровые упражнения нормализовать психические процессы и способствует формированию сбалансированной работы головного мозга.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Объем программы: 16 часов.

Форма обучения: очная.

Условия набора в группу. Принимаются дети 5-7 лет с разным уровнем подготовки, по заявке родителей.

Количественный состав группы – 4 обучающихся. Контингент: воспитанники старшего и подготовительного дошкольного возраста.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

5-6 лет старшая группа – 25 минут

6-7 лет подготовительная группа – 30 минут

Формы проведения занятий: групповое практическое занятие, занятие – игра, фронтальное открытое занятие

Особенности организации образовательного процесса. Обучение осуществляется в группах. Состав группы постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы: профилактика и коррекция психических процессов, двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли

Задачи программы:

Образовательные:

-обеспечение приемов и тонкого анализа модально-специфической информации (тактильной, двигательной (кинестетической, динамической), зрительной, слуховой);

- регуляция и нормализация мышечного тонуса с помощью растяжек, реципрокных упражнений.
- обеспечение и регуляция общего энергетического, активационного фона, на котором развиваются все психические функции;
- функциональная активация подкорковых образований мозга;
- стабилизация межполушарного взаимодействия;

Развивающие:

- развитие высших психических функций;
- развивать межполушарные связи с помощью нейродинамической гимнастики.

Воспитательные:

- повышение у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков.
- обеспечить охрану и укрепление здоровья ребенка;
- воспитывать, усидчивость, целеустремленность, волю, организованность, уверенность в своих силах, самостоятельность в принятии решений.
- При обучении детей с ОВЗ, следует учитывать их особенности: недостаточность внимания, памяти, логического мышления, пространственной ориентировки, быструю утомляемость. Учитывая нарушение процессов запоминания и сохранения информатизации у детей с ОВЗ, некоторые темы изучаются ознакомительно с опорой на наглядность.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 курс

Старшая группа

№ п/п	Названиераздела,темы	Количество часов			Формааттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Занятие №1. Знакомство. «Воздушный шарик»	1	1	1	Знакомство. Объяснение. Выполнение практической работы.
2	Занятие №2 «Путешествие в зоопарк»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
3	Занятие №3 «Аист и лягушка»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
4	Занятие №4 «Лодочка»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
5	Занятие №5 «Кузнецы и сенокосцы»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.

6	Занятие №6 «Гусеницы»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
7	Занятие №7 «Поймай колокольчик»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
8	Занятие №8 Итоговое занятие «Упражнение с теннисным мячом»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.

Учебный план 2 курс

Старшая группа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Занятие №1. Знакомство. «Цветок из восьмерок»	1	1	1	Знакомство. Объяснение. Выполнение практической работы.
2	Занятие №2 «Перекрестный шаг»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
3	Занятие №3 «Запутанные руки»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
4	Занятие №4 «Игры в кругу»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
5	Занятие №5 «Правильно-не правильно»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
6	Занятие №6 «Бабочка»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
7	Занятие №7 «Подвижная колесница»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
8	Занятие №8 Итоговое занятие «Упражнение с теннисным мячом»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.

Содержание обучения

Первый курс

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается.. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).
2.	Игры с мячом	Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и

		ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.
3.	Растяжки	« Струночка ». « Качалка ». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.
4	Глазодвигательные упражнения	« Конвергенция -1 ». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Партизан ». Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. « Здороваемся » (учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать). « Почувствуй своё тело » (движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук.

Занятие 2

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	« Дышим под счет » Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. Упражнение выполняется 5-8 раз.
2.	Общий двигательный репертуар	« Зоопрак-2 ». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (навнутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.
3.	Игры с мячом	« Катание мяча ». Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне. Они перекачивают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
4.	Растяжки	« Полетели -1 » . Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук,

		высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз.
5.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение для глаз. Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Каракатица». Ребенок ложится на спину, кладет сцепленные в замочек руки за голову и приподнимает её, а ноги сгибает в коленях. «Здороваемся»(учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать). «Почувствуй своё тело» ребёнок лежит на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела «Кнопочки»(два человека прижимают свои ладони попарно и поочередно меняют силу давления на ладони; учимся контролировать мышечное напряжение и расслабление). Усложнение: «Толкашки ногами» Контроль – отталкивать напарника согнутыми ногами, лёжа на спине.

Занятие 3

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное движение». Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Аист и лягушка». Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4.	Игры с мячом	«Катание мячей». Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.

5.	Растяжки	«Полетели-1». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. «Полетели-2». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» - руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).
6.	Глазодвигательный репертуар	«Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Партизаны» Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет.
8.	Мелкая моторика	«Барабанщики-1». Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 4

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное движение». Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка),

		держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	« Аист и лягушка ». Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4.	Игры с мячом	« Катание мячей ». Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.
5.	Растяжки	«Полетели-1 ». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. «Полетели-2 ». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» - руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая - правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	« Конвергенция -1 ». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Партизаны » Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему.
8.	Мелкая моторика	« Барабанщики-1 ». Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное движение». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок- 3 хлопка - двойной хлопок- 3 хлопка- двойной хлопок-3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Кузнецы и сенокосцы». Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву.
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мяч и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.
5.	Растяжки	«Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая - правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	«Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Партизаны» Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах

	ребенка и помогает ему. «Лошадки» (стоя на четвереньках). Задача: научить перетекать из одного состояния в другое; научить стоять на тех опорах, какие есть. Потом человек должен удерживать позу, а я толкаю, отрываю то руку, то ногу и т.д. «Колбаски». Ребёнок лежит на мате ноги вместе, руки вверху на мате; нужно прокручиваться колбаской до конца мата (усложнение: хлопок – колбаска крутится, второй-руки вниз глаза закрыты). «Каракатица»– лёжа на спине ,ноги согнуты в коленях, руки за головой, ребёнок вперёд головой должен добраться до края мата (усложнение-1 : ногами вперёд);(усложнение -2 соревнование каракатиц!)
--	--

Занятие 6

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе во время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.
2.	Общий двигательный репертуар	«Гусеница». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
3.	Игры с мячом	«Игры в кругу». В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры : один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка- мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении.
4	Растяжки	«Активные растяжки-2». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, <i>правая нога</i>-вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала

		правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами- сначала правой, а потом левой. «Кошка». Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз
5	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
6	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
7	Мелкая моторика	«Барабанщики».

Занятие 7

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4

		хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка. Единица счета – одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Кувьрки».
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мяч сначала из одной своей руки в другую, а затем в руку соседа слева.
5.	Растяжки	«Активные растяжки-3». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, а <i>левая нога</i> –вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой.
6.	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) «Тряска или Прокачка» (ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю,

		потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
8	Мелкая моторика	« Ладушки ». Дети играют в ладушки .

Занятие 8

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка),руку опускаем (5 хлопков),держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка),ногу опускаем (5 хлопков),держим (4 хлопка)». Единица счета- одна секунда. Упражнение выполняется 2-3 раза
2.	Общий двигательный репертуар	« Гусиный шаг ». Дети передвигаются на корточках и мысочках.
3.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).
4	Растяжки	« Активные растяжки-4 ». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, <i>правая рука</i> лежит на <i>левой руке</i> , а <i>правая нога</i> лежит на <i>левой ноге</i> . По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога. « Дотянись ». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами- сначала правой, а потом левой.
5	Глазодвигательный репертуар	« Поймай колокольчик ». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. « Конвергенция -2 ». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении

		предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) «Растяжки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. «Ползание на четвереньках-1». Ребенок встает на четвереньки. Поднимает правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» за «шагающей» рукой. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
7.	Мелкая моторика	« Пальчиковые ладушки ». Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

Второй курс

Занятие 1

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Запретное слово ».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под хлопы: двойной хлопок- 6 хлопков – двойной хлопок- 5 хлопков- двойной хлопок- 6 хлопков-двойной хлопок- 5 хлопков. Единица счета- одна секунда. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	« Водонос ». Дети ходят, положив на голову какой-нибудь предмет(как-будто у них кувшин с водой на голове) стараясь ходить так, чтобы он не упал.
4.	Игры с мячом	« Лепёшечка » прокатывание мяча по спине ребёнка от пяток до макушки и обратно (4-5 раз).
5.	Растяжки	« Активные растяжки-5 ». Ребёнок лежит на спине, руки вверху над

		головой, левая рука на правой руке, а левая нога на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде- все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.
6.	Глазодвигательный репертуар	« Поймай колокольчик ». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. «Ползание на четвереньках-2». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Цветок из восьмерок ». Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок.
9.	Мелкая моторика	« Карандашики ». Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочередно по секундомеру.

Занятие 2

№	Сфера развития	Упражнение
---	----------------	------------

1.	Развитие внимания	«Запретное слово».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: « Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)».
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестный шаг». Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4.	Игры с мячом	«Лепёшечка» прокатывание мяча по спине ребёнка от пяток до макушки и обратно (4-5 раз).
5.	Растяжки	«Велосипед». Ребенок лежит на спине. Правая ладонь- под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях.левой рукой нужно обхватить колено левой ноги. Наклониться вперед, локтем правой руки коснуться правого колена (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15-20 раз.
6.	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.

		«Ползание на четвереньках-3». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем ребенок делает шаг другой рукой и ногой и т.д. Задача- не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Елка». Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию.
9.	Мелкая моторика	«Карандашики». Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочередно по секундомеру.

Занятие 3

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запутанные руки-1». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача - как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2,3 и т.д.)
2.	Общий двигательный репертуар	«Канатоходец». Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к носочку.
3.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой.
4.	Растяжки	«К солнцу». Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается» (3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.
5.	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим

		колокольчиком языком, глаза закрыты.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) «Тряска или Прокачка» (ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) «Растяжки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Зеркало». Лист или доска делится пополам. Ребенок должен представить, то правая часть листа- это зеркало. И когда он будет рисовать то-то слева, то этот рисунок будет отражаться на правой стороне листа. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов
8.	Мелкая моторика	«Карандашики». Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочередно по секундомеру.

Занятие 4

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запутанные руки-2». Вместо передачи мяча дети по очереди хлопают руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая - два раза, следующая за ней - снова один раз и т.д.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков- пауза- 5 хлопков-пауза- 9 хлопков-пауза- 5 хлопков. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестный шаг». Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4.	Игры с мячом	«Игры в кругу». Взрослый произносит слово и кидает мя, а ребенок

		ловит мя и называет слово, связанное со словом взрослого. Например, взрослый говорит : «Небо», а ребенок отвечает «Облако» кидает мяч.
5.	Растяжки	«Флюгер-1». Сидя, скрестить ноги, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. а) Голова поворачивается в ту же сторону, что и тело. б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и голова.
6.	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках- 5». Ребенок встает на четвереньки, причем руки перекрещены. Ребенок делает шаг правой ногой и одновременно рукой, которая находится сзади (за одной из рук), переставляет вперед. Язык медленно «переезжает» в противоположную от шагающей руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели. «Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться.
8	Мелкая моторика	«Пальчики здороваются». Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают друг на друга («здороваются»). Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. После этого здороваются большой и указательный пальцы правой руки и большой палец и мизинец – левой и т.д. (от мизинца к большому пальцу на одной руке и от большого к мизинцу- на второй).

Занятие 5

№	Сфера развития	Упражнение
---	----------------	------------

1.	Развитие внимания	«Правильно-неправильно-1». Психолог говорит: «Сейчас я буду называть части правильно, а показывать неправильно, вы должны делать правильно, то есть так, как говорю». Затем психолог, например, кладет руки на плечи, а говорит «колени». Дети должны положить руки на колени.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков - пауза- 5 хлопков - пауза-10 хлопков-пауза-5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестные и односторонние движения». Дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в колене, и дотрагиваются рукой до правой ноги, а левой рукой до левой ноги. Затем они дотрагиваются левой рукой до правой ноги, а правой рукой до левой ноги. Взрослый прохлопывает каждый шаг. Ритм можно ускорять.
4.	Игры с мячом	«Лепёшечка»
5.	Растяжки	«Флюгер-2». Встать на колени, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. а) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и тело.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) «Тряска или Прокачка» (ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу;

		Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. «Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Геометрические фигуры-2». С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.
9.	Мелкая моторика	«Здравствуй»

Занятие 6

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Правильно-неправильно-2». Упражнение проводится так же, как предыдущее, однако теперь дети должны делать так, как психолог показывает, а не говорит (психолог делает правильно, а говорит неправильно)
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку, удерживает позу, задерживает дыхание на выдохе - опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе - меняет руки местами и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Голова-шея-руки». Дети вращают головой, качают ею в разные стороны, поднимают- опускают плечи (вместе и по отдельности), а также совершают вращательные движения: руки поднимаются вверх и падают, затем вращаются в плечевом суставе вместе и по отдельности.
4.	Игры с мячом	«Игры в кругу». Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.

5.	Растяжки	«Бабочка». Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого: - пальцы сжимаются в кулак; - руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу; - голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок; - плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад; - плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулачками вверх, а голова остается запрокинутой вверх; - голова приходит в исходное положение; - руки разгибаются и разводятся в стороны; - кулачки разжимаются.
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так же, как в занятии 13, но исходное положение другое. Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хожение на коленях-1». Руки вытянуты в стороны. Пальцы рук прижаты друг к другу. Ладонь правой руки «смотрит в сторону», пальцы руки «смотрят вверх». Ладонь левой руки «смотрит в пол», а пальцы «смотрят в сторону». Стоя на коленях головой по направлению к цели, ребенок делает правой ногой шаг и одновременно с этим меняет положение ладоней- ладонь правой руки направляется в пол, а левая рука обращается вверх. После того как ребенок усвоит это упражнение, можно добавить еще одно действие; язык следует за ладонью, смотрящей вверх.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Восьмерки-1». Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть ровными.

Занятие 7

№	Сфера развития	Упражнение
1	Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, руки расставлены в стороны - правая рука согнута в локте, а левая рука прямая, - при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на

		задержке дыхания останавливаются в позе- обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе : руки описывают полукруг через и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка- 5 хлопков.
2	Общий двигательный репертуар	« Подвижная поясница ». В положении стоя дети выпячивают живот, прячут его назад, затем делают вращательные движения тазом.
4.	Игры с мячом	« Лепёшечка »
5.	Растяжки	« Флюгер-3 ». Необходимо встать, спина прямая;руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. А) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. Б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и тело.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт. Упражнение выполняется так же, как на занятии 13, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Хожение на коленях-2 ». Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при этом язык следует за ладонью, смотрящей вверх, а глаза - в противоположную сторону от языка. Затем, наоборот, глаза следуют за ладонью, смотрящей вверх, а язык в противоположную от глаз сторону.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Восьмерки-1 ». Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть ровными.
9.	Мелкая моторика	« Крокодил »

Занятие 8

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Охота на фигуры ». Ребенку предлагается бланк с набором различных

		фигур. Задача ребенка - как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. С вдохом пальцы меняются местами, с выдохом – опять меняются местами и т.д. На задержке – удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	« Равновесие ». Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.
4.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». Ребенок кидает об стену теннисный мяч правой рукой, а ловит левой. Затем наоборот- левой кидает, а правой ловит.
5.	Растяжки	« Маятник ».Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном направлению глаз. . Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Хожение у стены-1 ».Ребенок встает к стене, ноги на ширине плеч. Руки согнуты, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на несколько метров вправо, а затем влево следующими способами: Руки и ноги параллельны друг другу (приставным шагом); Руки перекрещены, ноги параллельны; Ноги перекрещены, руки параллельны; Руки и ноги перекрещены. « Парашютисты » Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты,

		матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. «Спасатели-2»-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнен
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Дом». Разделительной линии уже нет. Надо приготовить несколько разноцветных карандашей. Ребенок рисует два дома: слева и справа. Обязательно с окнами, дверью. Можно внутри со шторами. Важно, чтобы дом выглядел так, как будто в нем кто-то живет. Домики надо раскрасить.
9.	Мелкая моторика	«Кошка»

Учебный план 1 курс
Подготовительная группа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Занятие №1. Знакомство. «Цапля»	1	1	1	Знакомство. Объяснение. Выполнение практической работы.
2	Занятие №2 «Параютисты»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
3	Занятие №3 «Упражнение с теннисным мячом»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
4	Занятие №4 «Передай мяч»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
5	Занятие №5 «Правильно-не правильно»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
6	Занятие №6 «Перекрестный шаг»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
7	Занятие №7 «Маятник»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
8	Занятие №8 Итоговое занятие «Почувствуй свое тело»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.

Учебный план 2 курс
Подготовительная группа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Занятие №1. Знакомство. «Корзиночка»	1	1	1	Знакомство. Объяснение. Выполнение практической работы.
2	Занятие №2 «Линейные растяжки»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
3	Занятие №3 «Птица, рыба зверь»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
4	Занятие №4 «Четыре стихии»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
5	Занятие №5 «Запретное слово»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
6	Занятие №6 «Бабочка»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
7	Занятие №7 «Месим тесто»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.
8	Занятие №8 Итоговое занятие «Катание мяча»	1	1	1	Объяснение. Выполнение практической работы.

Содержание обучения

Первый курс

Занятие 1

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Найди и обведи букву ». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка - найти все буквы «А» в бланке и обвести их как можно быстрее.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая вниз; на выдохе – опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	« Рисуем и пишем в воздухе ». Дети рисуют или пишут в воздухе сначала всей рукой, потом только предплечьем, затем только кистью фигуры, цифры, слова, предложения.
4.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». У взрослого в каждой руке по теннисному мячу. Он одновременно кидает мячи ребенку, который должен их поймать и бросить обратно взрослому.
5.	Растяжки	« Гусеница ». Ребенок встает на ноги и руки так, чтобы его тело букву «Л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!»

		ребенок шагает только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» ребенок доходит ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что, не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хождение у стены-2». Упражнение выполняется так же, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в стену, а язык двигается в сторону шагающей руки. Затем, наоборот, язык неподвижен, а глаза смотрят в сторону шагающей руки. «Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. «Спасатели-2»-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Восьмерки-2». Ребенок рисует двумя руками одновременно две восьмерки: правой рукой вертикальную, а левой рукой –горизонтальную. Разделительная линия не ставится.
9.	Мелкая моторика	« Пусть отдохнут пальчики»

Занятие 2

№	Сфера развития	Упражнение
---	----------------	------------

1.	Развитие внимания	« Найди и зачеркни букву ». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – найти все буквы «С» в бланке и зачеркнуть их как можно быстрее.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе-постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание.
3.	Общий двигательный репертуар	« Полоса препятствий ». Дети идут по линии, затем перешагивают через формы, затем прыгают с одной формы на другую, потом прыгают на одной ноге, затем приседают и подпрыгивают и т.д.
4.	Игры с мячом	« Катаем мяч ». Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку- вправо, влево)
5.	Растяжки	« Потягивание ». Ребенок стоит. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку»
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так- же, как в занятии 17, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Парашютисты » Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. « Цапля » Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. « Спасатели » Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. « Спасатели-2 »-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с	« Восьмерки-3 ». Ребенок рисует двумя руками две восьмерки, как на прошлом занятии, но теперь, наоборот, правой рукой – горизонтальную, а левой рукой - вертикальную.

	опорой на графическую деятельность	
9.	Мелкая моторика	«Отдыхают руки»

Занятие 3

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Охота на буквы-1». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «П», зачеркнуть все буквы «Д», подчеркнуть все буквы «О».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе - обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживается. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Гусеница». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
4.	Игры с мячом	«Чеканка». Ребенок ударяет большим мячом об пол одной и двумя руками. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед. «Упражнение с теннисным мячом». Ребенок кидает теннисный мяч об стенку одной рукой, стоя на одной ноге, и ловит его одной рукой.
5.	Растяжки	«Скручивание корпуса». И.п. ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой

		рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой- горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Хожение у стены-4 ». Упражнение выполняется так же, как на занятии 16, но с закрытыми глазами.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Дуги-1 ». Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вверх, а левой рукой дугу, выгнутую вниз.

Занятие 4

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Охота на буквы-2 ». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «Б», зачеркнуть все буквы «Т», подчеркнуть все буквы «И».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	« Передай мяч ». Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону, и продолжаю игру.
4.	Игры с мячом	« Чеканка ». Ребенок ударяет большим мячом об пол попеременно правой и левой рукой. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед.
5.	Растяжки	« Бабочка ». Сидя на полу.Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение

		бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой- горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. «Спасатели-2»-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Дуги-2». Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вниз, а левой рукой дугу, выгнутую вверх.

Занятие 5

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Правильно-неправильно-2». Упражнение проводится так же, как предыдущее, однако теперь дети должны делать так, как психолог показывает, а не говорит (психолог делает правильно, а говорит

		неправильно)
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку, удерживает позу, задерживает дыхание на выдохе - опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе - меняет руки местами и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Голова-шея-руки». Дети вращают головой, качают ею в разные стороны, поднимают- опускают плечи (вместе и по отдельности), а также совершают вращательные движения: руки поднимаются вверх и падают, затем вращаются в плечевом суставе вместе и по отдельности.
4.	Игры с мячом	«Игры в кругу». Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.
5.	Растяжки	«Бабочка». Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого: - пальцы сжимаются в кулак; - руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу; -голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок; -плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад; -плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулачками вверх, а голова остается запрокинутой вверх; -голова приходит в исходное положение; - руки разгибаются и разводятся в стороны; -кулачки разжимаются.
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так же, как в занятии 13, но исходное положение другое. Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хожение на коленях-1». Руки вытянуты в стороны. Пальцы рук прижаты друг к другу. Ладонь правой руки «смотрит в сторону», пальцы руки «смотрят вверх». Ладонь левой руки «смотрит в пол», а пальцы «смотрят в сторону». Стоя на коленях головой по направлению к цели, ребенок делает правой ногой шаг и одновременно с этим меняет положение ладоней- ладонь правой руки направляется в пол, а левая рука обращается вверх.

		После того как ребенок усвоит это упражнение , можно добавить еще одно действие; язык следует за ладонью, смотрящей вверх.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Восьмерки-1». Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть ровными.

Занятие 6

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное слово».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: « Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)».
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестный шаг». Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4.	Игры с мячом	«Лепёшечка» прокатывание мяча по спине ребёнка от пяток до макушки и обратно (4-5 раз).
5.	Растяжки	«Велосипед». Ребенок лежит на спине. Правая ладонь- под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях.левой рукой нужно обхватить колено левой ноги. Наклониться вперед, локтем правой руки коснуться правого колена (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15-20 раз.
6.	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней

	сенсомоторные взаимодействия	прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) «Растяжки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. «Ползание на четвереньках-3». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем ребенок делает шаг другой рукой и ногой и т.д. Задача- не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Елка». Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию.
9.	Мелкая моторика	«Карандашики». Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочередно по секундомеру.

Занятие 7

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Охота на фигуры». Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача ребенка - как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. С вдохом пальцы меняются местами, с выдохом – опять меняются местами и т.д. На задержке – удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.

3.	Общий двигательный репертуар	«Равновесие». Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок кидает об стену теннисный мяч правой рукой, а ловит левой. Затем наоборот- левой кидает, а правой ловит.
5.	Растяжки	«Маятник». Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит без опоры на стуле, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном направлению глаз. . Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хожение у стены-1». Ребенок встает к стене, ноги на ширине плеч. Руки согнуты, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на несколько метров вправо, а затем влево следующими способами: 5) Руки и ноги параллельны друг другу (приставным шагом); Руки перекрещены, ноги параллельны; Ноги перекрещены, руки параллельны; Руки и ноги перекрещены. «Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. «Спасатели-2» -дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнен

8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Дом». Разделительной линии уже нет. Надо приготовить несколько разноцветных карандашей. Ребенок рисует два дома: слева и справа. Обязательно с окнами, дверью. Можно внутри со шторами. Важно, чтобы дом выглядел так, как будто в нем кто-то живет. Домики надо раскрасить.
9.	Мелкая моторика	«Кошка»

Занятие 8

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	«Дышим под счет» Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. Упражнение выполняется 5-8 раз.
2.	Общий двигательный репертуар	«Зоопрак-2». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (навнутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.
3.	Игры с мячом	«Катание мяча». Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне. Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
4.	Растяжки	«Полетели -1» . Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз.
5.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение для глаз. Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Каракатица». Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки за голову и приподнимает её, а ноги сгибает в коленях. «Здороваемся»(учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать). «Почувствуй своё тело» ребёнок лежит на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела «Кнопочки»(два человека прижимают свои ладони попарно и поочередно меняют силу давления на ладони; учимся контролировать мышечное напряжение и расслабление). Усложнение : «Толкашки ногами» Контроль – отталкивать напарника согнутыми ногами, лёжа на спине.
----	--------------------------------------	---

Второй курс

Занятие 1

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Таблицы Шульте».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).
3.	Общий двигательный репертуар	«Канатоходец».
4.	Игры с мячом	«Мяч по кругу». Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мяч поочередно то правой рукой, то левой.
5.	Растяжки	«Корзиночка». Лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, направо-налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево — и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе

		(сведение глаз к центру) и от себя.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ладушки». а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером —«левая —правая», хлопок, хлопок с партнером —«правая—левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами; б) «кулак—ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак—ладонь» делает с вами. Еще более сложный вариант — удар «кулак—ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука); в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами); г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Квадрат и круг-1». Ребенок рисует одновременно правой рукой квадрат, а левой рукой круг.
9.	Мелкая моторика	«Щелчки». Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором этапе попеременно то одной рукой, то другой.

Занятие 2

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	И. п.— встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

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

Занятие 3

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Птица, рыба, зверь...». Дети стоят в кругу. Первый ребенок называет птицу, а изображает в это время рыбу, следующий называет рыбу, а

		изображает зверя, следующий за ним называет зверя, а изображает птицу и т.д. Сделавший ошибку выбывает из игры.
2.	Дыхательные упражнения	На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) —«притягивающее движение». На выдохе —«отталкивающее движение»— опускаются вдоль тела ладонями вниз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестный шаг».
4.	Игры с мячом	«Передай мяч». Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и, бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону и продолжают игру.
5.	Растяжки	«Струночка». Лежа на животе. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.
6.	Глазодвигательный репертуар	Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки на месте на двух ногах: а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу, между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног); б) чередование прыжков ноги врозь и ноги перекрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног). Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем —в противоположную.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую	«Заяц». Рисование обеими руками.

	деятельность	
9.	Мелкая моторика	« Выкладывание узора ». Дети выкладывают узор из мелких деталей.

Занятие 4

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Четыре стихии ». Дети сидят (стоят) в кругу. Психолог договаривается с ними, что, если он скажет слово <i>земля</i> , все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например <i>травы</i> ; изобразить <i>змею</i>). Если сказано слово <i>вода</i> , надо вытянуть руки вперед (изобразить <i>волны</i> , <i>водоросли</i> ; сказать <i>водопад</i> и т. п.); при слове <i>воздух</i> — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить <i>полет птицы</i> ; сказать <i>солнце</i>); при слове <i>огонь</i> — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить <i>костер</i> ; сказать <i>саламандра</i> и т. п.).
2.	Дыхательные упражнения	Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.
3.	Общий двигательный репертуар	« Равновесие ». Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.
4.	Игры с мячом	« Мяч по кругу ». Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мяч поочередно – то правой рукой, то левой.
5.	Растяжки	« Звезда ». Лежа на животе. Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.
6.	Глазодвигательный репертуар	Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака — напротив переносицы). Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же — другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то

		расстояние, на котором он рисуется.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног: а) чередование прыжков нога врозь и нога перекрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге; б) чередование прыжков ноги врозь, руки перекрестно перед собой и ноги перекрестно, руки перед собой параллельно друг другу. Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются в разных направлениях.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Кот». Рисование обеими руками.
9.	Мелкая моторика	«Плетение кос». Дети плетут косы из веревки.

Занятие 5

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное движение». Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Аист и лягушка». Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4.	Игры с мячом	«Катание мячей». Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки.

		Мячи не должны сталкиваться.
5.	Растяжки	«Полетели-1». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. «Полетели-2». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» - руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая - правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	«Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Партизаны» Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему.
8.	Мелкая моторика	«Барабанщики-1». Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 6

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.
2.	Дыхательные	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов

	упражнения	ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка. Единица счета – одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Кувьрки».
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мя сначала из одной своей руки в другую, а затем в руку соседа слева.
5.	Растяжки	«Активные растяжки-3». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, а <i>левая нога</i>–вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой.
6.	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут)

		«Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
8	Мелкая моторика	«Ладушки». Дети играют в ладушки .

Занятие 7

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка),руку опускаем (5 хлопков),держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка),ногу опускаем (5 хлопков),держим (4 хлопка)». Единица счета- одна секунда. Упражнение выполняется 2-3 раза
2.	Общий двигательный репертуар	«Гусиный шаг». Дети передвигаются на корточках и мысочках.
3.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).
4	Растяжки	«Активные растяжки-4». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, <i>правая рука</i> лежит на <i>левой руке</i>, а <i>правая нога</i> лежит на <i>левой ноге</i>. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами- сначала правой, а потом левой.
5	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей.

		Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) «Растяжки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делаая пальцами кольцо. «Ползание на четвереньках-1». Ребенок встает на четвереньки. Поднимает правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» за «шагающей» рукой. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
7.	Мелкая моторика	« Пальчиковые ладушки ». Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

Занятие 8

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	« Дышим под счет » Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. Упражнение выполняется 5-8 раз.
2.	Общий двигательный репертуар	« Зоопрак-2 ». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (навнутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.
3.	Игры с мячом	« Катание мяча ». Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне. Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от

		себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
4.	Растяжки	«Полетели -1» . Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз.
5.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение для глаз. Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Каракатица». Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки за голову и приподнимает её, а ноги сгибает в коленях. «Здороваемся» (учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать). «Почувствуй своё тело» ребёнок лежит на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела «Кнопочки» (два человека прижимают свои ладони попарно и поочередно меняют силу давления на ладони; учимся контролировать мышечное напряжение и расслабление). Усложнение : «Толкашки ногами» Контроль – отталкивать напарника согнутыми ногами, лёжа на спине.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

В результате реализации программы планируется достижение следующих результатов:

Личностные результаты: развитие адаптационных возможностей ребенка, формирование коммуникативных навыков, способностей саморегуляции. Развитие памяти, внимания, мышления, речи.

Метапредметные результаты: умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; развитие творческого подхода к решению задач.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации адаптированной дополнительной образовательной программы

2.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастная группа	
	Старшая группа	Подготовительная группа
Начало учебного года	01.09.2025 г.	
Кол-во недель в учебном году	49	
Продолжительность рабочей недели	5 дней	
Недельная образовательная нагрузка	25 мин.*2р.=50 мин.	30 мин. *2р.=50 мин. (1 ч.)
Продолжительность образовательной деятельности	не более 25 мин.	не более 30 мин.
Перерыв между образовательной деятельностью	не менее 10 мин.	не менее 10 мин.
Максимально допустимый уровень нагрузки во 2 половине	25 мин.	30 мин.
Праздничные дни, каникулы	11.10.2025 г. День Республики Башкортостан 04.11.2025 г. День народного единства 01.01 2025 -08.01.2026 г. Новый год 23.02.2026 г. День Защитника Отечества 09.03.2026 г. 8 марта 20.03.2025 г. Ураза-байрам 01.05.2025-05.05.2026 г. Праздник Весны и Труда 09.05.2025-11.05.2026 г. День Победы 27.05.2026 г. Курбан-байрам	
Окончание учебного года	29.05.2026 г.	
Летний период	01.06.2026 –31.08. 2026 г.	

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия

Наименование помещения	Кабинет старшего воспитателя
Расположение	2этаж
Площадь(кв.м ²)	23,5
Естественноеосвещение	Юго-восток

Количество окон	2
Площадь окон (кв.м)	5,86

Виды помещения	Оснащение помещения	Материалы для непосредственной работы с детьми
Кабинет допобразования	Аудиовизуальные Мольберт Стол Стулья Демонстрационная доска	Демонстрационный материал Дидактические игры Художественная и вспомогательная литература Фотографии Иллюстрации Игры Образцы Листы бумаги, карандаши цветные, краски, кисти Коврики гимнастические Мячи теннисные

Учебно – методическое информационное обеспечение

Парциальная программа с указанием выходных данных	Программа по нейропсихологической коррекции с детьми дошкольного возраста «Умняша»/Ксензика А.А., Самойлова Н.Н., 2019
Методическое обеспечение	Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч. 1, Ч. 2 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2015. – 144 с.: ил. – (Культура здоровья и детства) Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М.: Генезис, 2019
Технические средства обучения	Ноутбук, принтер, сканер, видеокамера

Кадровое обеспечение

ФИО педагога	Усманова Алия Венировна
Образование	
Уровень образования	Высшее
Стаж работы и квалификационная категория	
Общий	14 лет
Педагогический	14 лет
В данном учреждении	14 лет
Квалификационная категория	Высшая квалификационная категория
Курсы повышения квалификации	

ФИО педагога	Михайлова Анастасия Михайловна
Образование	
Уровень образования	Высшее
Стаж работы и квалификационная категория	
Общий	12 лет
Педагогический	12 лет
В данном учреждении	1 год
Квалификационная категория	Первая квалификационная категория
Курсы повышения квалификации	
ООО «Высшая школа делового администрирования» учебный центр, «Содержание психолого-педагогической работы в дошкольной образовательной организации в условиях реализации ФГОС», 72ч.	

2.3 Формы подведения итогов реализации программы.

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятие

2.4. Оценочные материалы

Правила диагностики:

Дружелюбная среда (однако, ребенку можно напомнить, что это про школу и поэтому есть свои правила. Например, «я спрашиваю, ты отвечаешь, почти как в школе») *Уважение к ребенку* (Я – взрослый, который готов тебе помочь, для этого хочу понимать, как ты развиваешься). Чем младше ребенок, тем больше игровых элементов.

Корректная обратная связь (учитывает возрастные потребности, родители получают обратную связь либо в нейтральной форме, либо в позитивной, с позиции, что надо делать, на что обратить внимание, где произвести изменения)

Нейтральность (не слишком хвалим ребенка, не ругаем и не оцениваем. Можно немного подбадривать, если видим, что ребенок тревожится за результат, или переживания неудачи разрушает способность отвечать)

Знакомство. На что обращаем внимание: Как ребенок владеет речью? Какие речевые конструкции использует? Все ли буквы выговаривает? Окончания? Как

переключается от вопроса к вопросу? На сколько ему легко дается общение с посторонним взрослым? Какие эмоции у него вызывает школа? Есть ли признаки учебной мотивации?

Общая осведомленность

Общая осведомленность	На что обращать внимание
Вопросы	
1. Как тебя зовут?	Имя, фамилия. Использует ли отчество (или знает, что есть, но не использует)
2. Сколько тебе лет? А сколько будет через год? А через два?	На сколько легко и точно дается ответ
2. Где ты живешь?	Есть ли понятие адрес? Есть ли последовательность Город, улица, дом, квартира. Обращает ли внимание ребенок на такие категории.
4. Как зовут твоих родителей? Где и кем они работают?	Использование ФИО. Разбирается ли в профессиях, есть ли категория профессии.
5. Какое сейчас время года?	Ориентировка во временах года. Обращает ли внимание на то, что происходит вокруг. На сколько легко? Имеет ли для ребенка это какой-то смысл или он заучено это говорит.
6. Сколько глаз у куклы?	Как быстро отвечает?
7. Сколько пальцев на руке?	Есть ли затруднения при ответе
8. Сколько ног у собаки? А у петуха? У кого больше?	
9. Напиши свое имя	

Межполушарная асимметрия.

На что обращаем внимание: 1. Как принимает инструкцию 2. Есть ли четкое предпочтение или ребенок пытается менять глаза. Комбинации глаз, рука и ухо могут быть любыми. Важно! К 7 годам у большинства детей латеральный профиль полностью сформирован и уже не будет меняться. В более раннем возрасте подвижки возможны.

Дополнительные пробы:

Межполушарное взаимодействие.

Обратите внимание на: • Легко ли ребенок понял инструкцию

- Как зрение помогает выполнять пробу
- Ошибки
- Скорость (быстро, медленно)

Произвольные движения и действия.

Обратите внимание и отметьте для себя: Как выполняет инструкцию, как двигается.

Скорость выполнения.

1. Контроль выполнения за ходом выполнения (от начала к концу)
2. критичность по отношению к ошибкам
3. запоминание положения руки
4. утомление (способность выполнять задание более 30 сек без потери темпа и ошибок).

Графическая проба

На что обратить внимание:

1. Проба выполняется карандашом, а не ручкой и фломастером.
2. Как меняется нажим при выполнении
3. Какой темп
4. Какие ошибки при выполнении, есть ли критичность, как реагирует на критику
5. Легко ли переключается от забора к забору
6. Есть ли укрупнения букв
7. Удерживает ли горизонтальную линию.
8. Как помогает себе

Копирование по образцу

На что обратить внимание:

1. Перед выполнением уточните, знает ли ребенок прописные буквы. Он не должен их знать. Если ребенок знает прописные буквы, то пропустите это задание или дайте написание на иностранном языке.
2. Сохраняет ли ребенок строку
3. На сколько точно копирует, все ли элементы точно повторяет
4. Критичность (замечает ли свои ошибки и пытается исправить)
5. Темп (на сколько быстро справляется)
6. Утомляемость (вызывает ли задание утомление от начала к концу)
7. Тонус в руке (легко ли писать, есть ли особенности нажима).

Фонематический слух.

Запишите ошибки

Память.

- Обратите внимание, как ребенок запоминал, использовал какие-то средства и придумывал себе помощь?
- Были ли трудности? Особенности?

Восприятие пространства

На что обратить внимание:

1. Как ребенок использует предлоги. Легко ли он находит и называет отношения между предметами.
2. В какой последовательности ребенок выбирает картинки. Есть ли последовательность или выбор осуществляется хаотично.

Особенности поведения ребенка в процессе: Оцените состояние ребенка к концу обследования (устал,росло/снизилось напряжение, оживился) (учитывайте время дня и длительность встречи) Когда ребенку было легче выполнять задания вначале или конце. Какие пробы в целом давались легче, где надо было двигаться или отвечать на вопросы. Как реагирует родитель на критику, на самокритику ребенка. Обращается ли ребенок за поддержкой к родителю/взрослому и как ребенок ее чувствует. Как родитель дает поддержку и как справляется с ошибками ребенка. Ответьте на вопрос (по желанию): Готов ли ребенок к школе? Почему вы сделали такой вывод?

Протокол фиксации результатов и оценки динамики

Ф.И. _____ возраст _____

	Начало года	Конец года
Общее развитие		
Межполушарная асимметрия	Ведущая рука Ведущее ухо Ведущий глаз	Ведущая рука Ведущее ухо Ведущий глаз
Межполушарное взаимодействие	Понимание инструкции Участие зрения Ошибки Скорость	Понимание инструкции Участие зрения Ошибки Скорость
Произвольность движений и действий	Графическая проба Копирование по образцу	Графическая проба Копирование по образцу
Фонематический слух		
Память		
Восприятие пространства	Предлоги Понимание направлений	Предлоги Понимание направлений
Вывод:		

2.5. Методический материал

Формы совместной деятельности взрослых и детей при реализации программы

Методы и технологии

В программе используются разные методы, которые направлены на развитие психических процессов, стимуляцию межполушарного взаимодействия мозга и снятие напряжения. Эти методы могут быть двигательными, когнитивными и релаксационными.

Двигательные

Кинезиологические упражнения – движения, которые активизируют различные участки мозга. Например

- «Ухо-нос» Правой рукой возьмитесь за левое ухо, а левой рукой коснитесь кончика носа. Затем постарайтесь быстро поменять положение рук: теперь левой рукой нужно взяться за правое ухо, а правой — дотронуться до носа.
- Пальчиковая гимнастика - это комплекс упражнений для пальцев рук, который направлен на развитие мелкой моторики. Чаще всего проводится в игровой форме, часто сопровождается короткими стихами и ритмичной речью
- Игры, сочетающиеся крупную моторику с мелкой – например, упражнение «Марширующие пальчики» сочетает крупную и мелкую моторику: ребёнок «шагает» пальцами по столу в такт движениям ног

Когнитивные - это подход, направленный на стимуляцию когнитивных функций с помощью специальных игр, разработанных с использованием знаний о нейробиологии и когнитивном развитии. Цель — воздействовать на определённые участки мозга, активируя различные психические процессы, такие как внимание, память, мышление, координация движений и эмоциональное восприятие.

- Игры на внимание и концентрацию — задачи, которые требуют от ребёнка сосредоточенности на мелких деталях, что развивает избирательное внимание. Пример — игра «Найди отличия», где ребёнку необходимо находить малейшие изменения на двух похожих изображениях.
- Игры на развитие памяти — дети должны запомнить последовательности объектов или действий и воспроизвести их через некоторое время.
- Игры для тренировки пространственного мышления — программы, где дети должны располагать объекты в определённом порядке или собирать пазлы, способствуют развитию способности ориентироваться в пространстве.

- Эмоционально-когнитивные игры — направлены на развитие эмоционального интеллекта, помогают детям распознавать и управлять своими эмоциями. Например, игры, где нужно идентифицировать эмоции по выражениям лиц персонажей.

Релаксационные

- Упражнения на релаксацию - способствуют расслаблению, снятию напряжения. Например, прогрессивная мышечная релаксация - поочередное напряжение и расслабление различных групп мышц: сначала осознанно напрягают мышцу, затем отпускают напряжение и концентрируются на ощущении расслабления.
- Зеркальное рисование - улучшает координацию «рука-глаз» и выполнение творческих заданий, интегрирует работу обоих полушарий

Список литературы.

1. Айрес Э. Джин Ребенок и сенсорная интеграция Год: 2009 Отрасль

2.Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

3.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.

4.Лынская М.И. Значение сенсорного воспитания в работе с детьми, страдающей алалией. Проблемы современного образования № 2 / 2013

5.Садовская Ю.Е. Нарушение сенсорной обработки и диспраксии у детей дошкольного возраста: дис. д-ра мед.наук.– М., 2011.– С.26

6.Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.

7.Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.

8.Семенович А.В.Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.:Генезис,2010.-474с.

9.Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера,2002.-80с.

10.Хомская Е.Д. Нейропсихология.-СПб.:Питер,2007.-496с.

