

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

162390, Вологодская обл., г. Великий Устюг, Советский пр., д. 78,
тел. 8(81738) 2-29-07, e-mail: mboudo.cdo@mail.ru

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

педагогическим советом МБОУ ДО «ЦДО»,
протокол № 04 от 29.05.2025

УТВЕРЖДЕНО

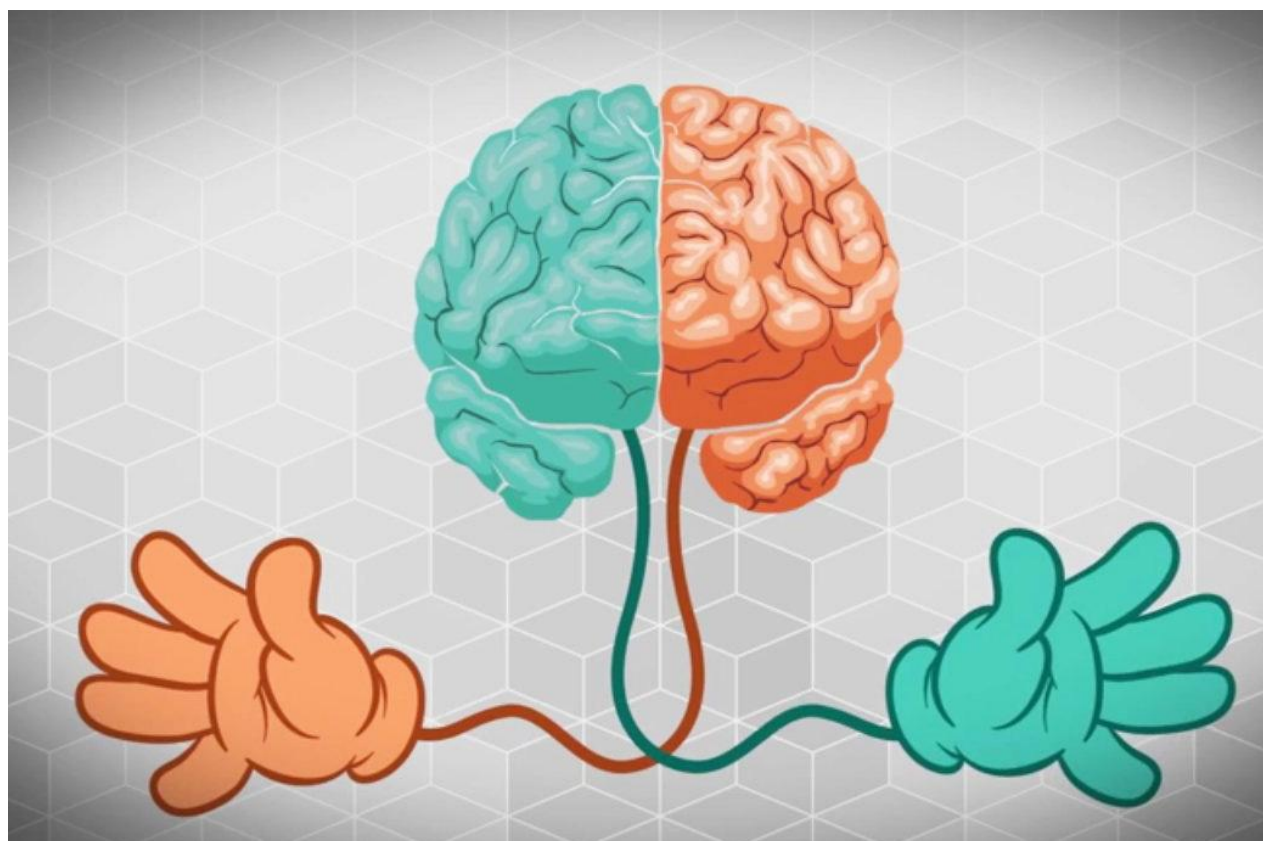
приказом директора МБОУ ДО «ЦДО»,
приказ № 96-ОД от 18.06.2025



директор Ямова Е.М. Е.М. Ямова

АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«НЕЙРОМОТОРИКА от А до Я: обучение через движение»



Форма реализации программы: очная
Год обучения: первый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ямова Екатерина Михайловна
Квалификационная категория - высшая

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Содержание программы	5
1.4	Планируемые результаты	9
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		9
2.1	Календарный учебный график	9
2.2	Условия реализации программы	10
2.3	Формы аттестации	11
2.4	Методические материалы	12
Раздел № 3. Список литературы		17
3.1	Список литературы	17
Приложения		18

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Направленность программы: социально-гуманитарная

Вид: адаптированная

Уровень: стартовый

1.1.2 Актуальность программы

Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 75 п.1).

Обеспечение реализации прав детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики (Методические рекомендации по реализации АДОП... от 29.03.2016 № ВК-641/09). Дополнительное образование данной категории обучающихся обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**НЕЙРОМОТОРИКА**» (далее - Программа) направлена на улучшение синхронизации и взаимодействия полушарий головного мозга, взаимодействие вестибулярной, зрительной, тактильной и кинестетических систем. Данная Программа активизирует полноценную работу левого и правого полушария головного мозга, помогает управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью. Нейромоторика повышает уровень сформированности мелкой моторики и оказывает положительное влияние на развития мозжечка. Мозжечок — самый быстродействующий механизм в мозге. Он быстро перерабатывает информацию, поступающую из других частей мозга, и определяет скорость работы всего головного мозга в целом. Это наш мощнейший компьютер и ключ ко многим процессам развития ребенка, в том числе психомоторным и эмоциональным. Нарушения работы ствола и мозжечка могут проявляться в виде неуклюжести, нарушения баланса и координации движений, особенно у детей с ЗПР, ЗППР, УО и поражениями ЦНС.

Актуальность данной Программы заключается в том, что нейропсихологические упражнения представляет собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию через различные игры. Важным элементом нейропсихологии являются кинезиологические упражнения. Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии». Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. Они позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 № ВК-641/09.
7. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

1.1.3 Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность данной Программы в том, нейромоторика и кинезиология отражают связь движения тела с функциями мозга. За внешней простотой и детскостью предлагаемых движений стоит глубокая нейрофизиологическая работа тела. Научно доказано, что с помощью определенных физических упражнений деятельность тела и мозга интегрируется, а работа обоих полушарий мозга становится сбалансированной. Кроме этого, при выполнении телесных движений снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что данная Программа направлена на развитие энергетического блока мозга, активизацию речевого развития; формирование необходимого уровня слухо-зрительнодвигательной координации, развитие чувства ритма; развитие артикуляционной, лицевой, общей и мелкой моторики; развитие эмоционально – личностных качеств обучающегося.

1.1.4 Адресат Программы

Возраст обучающихся: программа разработана для детей 13-17 лет с ОВЗ

Основные особенности обучающихся с ОВЗ и инвалидностью

Главные проблемы детей с ОВЗ/инвалидностью заключаются в нарушении их связи с миром, в ограничении мобильности, в бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченности доступа к культурным ценностям, а иногда – к элементарному образованию. Эти дети изолированы от общества, у них отсутствует положительный опыт общения, недостаточно развито видение окружающего мира.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое. Отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое. Отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон – так называемое мозолистое тело.

Нарушения в работе мозолистого тела искажают познавательную деятельность ребенка. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет

на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи, асинхронно. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может полноценно читать и писать, воспринимая информацию зрительно или на слух.

Нарушения межполушарного взаимодействия характерны и для детей с задержкой психического развития. Это проявляется в общей психической незрелости, низкой познавательной активности во всех видах деятельности, дефицитности психических функций, своеобразии развития речи. У значительной части детей наблюдается недостаточность фонетикофонематического восприятия, снижения слухоречевой памяти. Значительно отстают в развитии лексическая, семантическая, фонетическая стороны речи. Дети с ЗПР испытывают трудности в ориентировании во времени и пространстве. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Однако дети с ОВЗ/инвалидностью всегда способны использовать оказанную им в процессе работы помощь, усваивают принцип решения задания и переносят этот принцип на выполнение других сходных заданий, т.е. они могут впоследствии выполнить самостоятельно то, что в данный момент выполняют с помощью педагога. В связи с вышесказанным, обучение данной категории обучающихся требует применения особых форм, приемов и методов обучения и воспитания, специальных дидактических материалов, позволяющих активизировать познавательную деятельность детей с ОВЗ/инвалидностью путем усиления мотивации, сосредоточения внимания обучающихся на задании.

1.1.5 Объем Программы

Срок реализации Программы: Программа рассчитана на один год обучения.

Режим организации занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа).

1.1.6 Форма обучения: очная, на дому или в образовательной организации.

1.1.7 Методы обучения

Методы, наиболее часто используемые в Программе: беседы, демонстрация графических изображений, показ видео материалов, наблюдение, сопоставление пиктограмм и фотоматериалов, нейропсихологические упражнения, разбор иллюстраций и наглядных пособий, изобразительная деятельность, психологические сказки, арттерапия, игровые методы, методы символического самовыражения,

Тип занятий: комбинированный.

Формы проведения занятий: индивидуальные. Устное изложение темы, развивающее творческую мыслительную деятельность обучающегося и практическое занятие.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель программы: обеспечение полноценного физического, нравственного и интеллектуального развития лиц с ОВЗ через нейропсихологические и кинезиологические упражнения.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать формированию у обучающегося определенного уровня знаний и умений в соответствии с его физиологическими и психологическими особенностями;
- развивать индивидуальные способности обучающегося;
- активизировать познавательный интерес;
- формировать приёмы умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия);
- формировать умения и навыки (умения обдумывать и планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий и т. д.).

Развивающие:

- развивать межполушарную специализацию;

- развивать межполушарное взаимодействие;
- развивать комиссур (межполушарных связей);
- синхронизировать работу полушарий;
- развивать мелкую моторику;
- развивать способности;
- развивать память, внимание;
- развивать речь;
- развивать мышление.

Воспитательные:

- воспитывать волю ребенка;
- формировать умение работы в команде;
- воспитывать настойчивость, терпение, способность к саморегуляции своих действий и самоконтроля;
- воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, добросовестность, честность).

Эстетические:

- развивать эстетический и художественный вкус у обучающихся;
- воспитывать аккуратность, культуру поведения.

Ожидаемый результат:

Применение нейропсихологических и кинезиологических упражнений дает следующие результаты:

- в ходе систематических занятий у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, мелкая моторика, улучшается память, мышление и концентрация внимания;
- в связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей повышается умственная работоспособность, наблюдается значительный прогресс к управлению своими эмоциями;
- нейропсихологические и кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности;
- к концу обучения корректируется проблема поведения, развивается саморегуляция, оптимизируется мышечный тонус, снимаются телесные зажимы, ребенок становится более самостоятельным и уверенным, лучше ориентируется в окружающем мире.

Принципы и подходы к формированию Программы.

В основу Программы заложен принцип комплексной коррекции психических процессов лиц с ОВЗ, развитие умственных способностей и физического здоровья, активизация различных отделов коры головного мозга.

Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

1.3 Содержание Программы

Нейропсихологические и кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие (приложение 1, приложение 2).

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

1) Кинезиологические упражнения.

Все кинезиологические упражнения делятся на четыре группы.

Первая группа включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий

мозга и включают механизм «единства мысли и движения». Примером упражнения из этой группы может служить упражнение «Перекрестные шаги» или «Колено – Локоть». Исходное положение: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой (6-8 раз).

Вторая группа - это упражнения, энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции, и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания. Примером упражнения из этой группы может быть упражнение «Энергетическая зевота». Исходное положение: сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

Третья группа - растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса, и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле. Полезный результат: улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах. Примером упражнений из этой группы может быть упражнение «Слон». Исходное положение: стоя. Встать в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклонить голову к плечу. От этого плеча вытянуть руку вперед, как хобот. Рука рисует «ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой, прижатой к левому уху и столько же правой рукой, прижатой к правому уху.

Четвертая группа - упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы в организме, помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому. Полезный результат - повышается способность к организованной деятельности, активизируется работа памяти, учебных навыков. Эти упражнения снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогают при чтении вслух. Например, упражнения «Позитивные точки», «Крюки». Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестить лодыжки ног, как удобно. Затем вытянуть руки вперед, скрестив ладони, друг с другом, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

2) Нейропсихологические игры.

Виды используемых нейропсихологических игр:

- а) на липучках: «маленький, средний, большой», «большой, маленький», «цвет и форма», «цвет, форма и предмет», «чей малыш», «кто что ест», «найди пару «зонтик – сапожки», «колбочки (наполнить цветными шариками по схеме)», «укрась снеговика», «подбери девочке веночек по схеме», «пингвины (разложить по цветам и по схеме)», «гусеница», «птички», «морковка», «горшочек с цветами», машинки и др.;
- б) пазлы: животные, машинки;
- в) танграммы;
- г) сортеры: с животными, с машинками, с шариками, с гномиками;
- д) карточки Домана;

- е) пиктограммы: «Куручка Ряба», «Колобок», «Заячья изба», «Репка», «Теремок» и др.;
- ж) головоломки;
- з) игровые наборы: мозаика «машинки», «паровозик», «рыбка», «стульчики», «бусы», кубики, мячики, «умные» цепочки, «умные замочки», «кольцеброс», «болты и гайки», «молния», «кетчбол», «мешочек» и др.
- и) звуковые наборы;
- к) наборы для рисования: «обведи рисунок», «паутинка», «зигзаги» и др.
- л) межполушарные доски Рисоватор;
- м) нейродорожка «руки, ноги»;
- н) тактильные мячики, кольца, мешочки.

1.3.3 Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Нейропсихологические игры.	0,5	1,5	2
2	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
3	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
4	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
5	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
6	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
7	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
8	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
9	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
10	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
11	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
12	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
13	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
14	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
15	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
16	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
17	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
18	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
19	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
20	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
21	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2

22	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
23	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
24	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
25	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
26	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
27	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
28	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
29	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
30	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
31	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
32	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
33	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
34	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
35	Нейропсихологические игры и кинезиологические упражнения.	0,5	1,5	2
36	Итоговое занятие. Итоговый контроль. Нейропсихологические игры.	0,5	1,5	2
Всего		18	54	72

1.3.4 План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
2	Участие в праздничной программе, посвященной Дню инвалида	декабрь	ЦДО
3	Участие в районном конкурсе для детей с ограниченными возможностями	март	ЦДО
4	Акция «День добра»	май	ЦДО

1.3.5 План работы с родителями

№	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1	Индивидуальные консультации	в течение года	ЦДО
2	Анкетирование	сентябрь, май	ЦДО

1.4 Планируемые результаты

Важнейшие результаты реализации поставленных целей и задач в целом:

1. Оптимальное сочетание практических и теоретических занятий.
2. Закрепление на практике изученного теоретического и практического материала.

Показатели в личностной сфере ребенка:

интерес к познанию мира.

Обучающиеся смогут:

демонстрировать результаты своей работы;

Личностные результаты:

1. Адаптация.
2. Удовлетворенность своей деятельностью.
3. Формирование ценностных ориентиров.
4. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов.
5. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: ответственность, социальный интерес, патриотизм и др.

Метапредметные результаты:

1. Развита мотивация к практической деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
2. Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
3. Сформированы универсальные учебные действия.
4. Умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; умеет донести свою позицию до других. Слушать и понимать речь других.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:
 - начало учебного года: с 01 сентября;
 - начало учебного года по программе первого года обучения: с 01 сентября;
 - окончание учебного года: 31 мая;
 - количество учебных недель: 36;
 - срок летних каникул: с 01 июня по 31 августа.
2. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.
3. Продолжительность занятий: 35 минут;
Перерыв между занятиями: 10 минут.
4. Итоговый контроль проводится в конце года.
5. Календарный учебный график:

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Учебные часы	1	1	1	1	1	1	1	1	1

2.2 Условия реализации Программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

- Кабинет для занятий объединения.
- Шкаф для хранения таблиц, дисков, пособий, справочных материалов, игр.
- Сканер, принтер, цифровой аппарат, флэш-накопитель. Компьютеры, с установленным программным обеспечением Microsoft Windows 7, Adobe Photoshop.
- Бумага для принтера, папки для бумаг, канцелярские принадлежности.
- Наглядные пособия.
- Иллюстративный материал (таблицы, фотоматериалы, рисунки).
- Канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, клей, тетради).
- Компьютерные презентации по темам программы.
- Информационный материал к темам программы.
- Видеофильмы по теме занятий.
- Раздаточный материал (карточки, таблички с алгоритмами выполнения заданий).
- Методические пособия (тесты по темам, задания, опросники)

- Правила поведения на занятии.

Материалы и инструменты:

Основной рабочий материал: наборы нейропсихологических игр (межполушарные доски Рисоватор, «умные» замочки, «умные» цепочки, «умные» квадратики, мячики, тактильные полукolečки и колечки, карандаши, кетчбол и др.), набор кинезиологических упражнений, рабочие тетради по развитию межполушарного взаимодействия, рабочие прописи и др.

Техника безопасности

Инструктаж по организации рабочего места.

Инструктаж по правилам поведения в помещении.

Инструктаж по работе с предметами, используемыми на занятии.

2.2.2 Структура занятий

Все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей детей и степени выраженности дефекта. Формы работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание как традиционных приемов и методов, так и инновационных технологий.

Настроение детей, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов занятий.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

1. Введение в тему занятия и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные задания. Ритуал - приветствие и разминка – для разогрева используются ритмичные упражнения, телесно-ориентированные техники. Разогрев способствует свободе и спонтанности психологической атмосферы.

2. Основная часть, которая может быть реализована в двух вариантах:

1) если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление;

2) если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами.

Основная часть: упражнения, игры, творческая работа, направленная на введение в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы.

3. Подведение итогов: рефлексия результатов занятия, осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чём шла речь, в чём польза нового материала).

2.3 Формы аттестации

2.3.1 Контроль знаний и умений

Контроль знаний и умений осуществляется в течение всего периода реализации Программы. Используются самые различные формы и методы контроля: педагогическое наблюдение, педагогический анализ и тестирование. Успехи, достижения обучающегося сравниваются не с каким-то стандартом, а с исходными возможностями.

2.3.2 Способы отслеживания результатов

1. Начальный (или входной) контроль проводится с целью определения уровня развития детей на первых занятиях. Выполняются технологические пробы и различные упражнения в работе с материалом.

2. Текущий контроль осуществляется с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала на каждом занятии.

3. Тематический контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала по определенной теме.

4. Промежуточный контроль осуществляется с целью определения результатов обучения через проведение итоговых занятий по окончании каждой темы.

5. Итоговый контроль проводится через проведение итоговых занятий с целью определения изменения уровня развития обучающихся по окончании изучения Программы.

3 уровня усвоения Программы

Диагностика усвоения Программы проводится два раза в год. Данная диагностика носит рекомендательный характер, позволяет оценить общий уровень развития познавательных процессов обучающихся.

Все результаты заносятся в сводную таблицу в начале и в конце учебного года. Сравнение первоначальных и итоговых результатов позволяет оценить уровень усвоения Программы.

Критерии оценки усвоения Программы:

1. Высокий уровень.

Ребенок владеет знаниями и умениями, в соответствии с требованиями Программы, имеет определенные достижения в своей деятельности, заинтересован конкретной деятельностью, активен и инициативен. Ребенок выполняет задания без особых затруднений.

2. Средний уровень.

Ребенок владеет основными знаниями и умениями, в целом, с Программой справляется, но в чем-то испытывает трудности. Занятия для него не обременительны, занимается с интересом, но больших достижений не добивается.

3. Низкий уровень.

Ребенок в полном объеме Программу не усвоил. Имеет основные знания и умения, но реализовать их в своей деятельности не может. Занимается без особого интереса, самостоятельности не проявляет.

Помимо принятых форм оценки достижений обучающегося оценку результатов образования обучающегося с ОВЗ осуществляю с помощью технологии «портфолио» обучающегося, отражающего процесс индивидуального развития за время его обучения и участия в общественной жизни объединения и учреждения.

Способы определения результативности:

1. педагогическое наблюдение;
2. педагогический анализ результатов тестирования,
3. выполнения обучающимися диагностических заданий,
4. участие в мероприятиях (конкурсы, выставки, викторины).

2.3.3 Формы подведения итогов реализации Программы:

открытые занятия для родителей.

2.3.4 Мониторинг личностного развития обучающегося

Цель: Выявление динамики личностного развития ребенка, как одного из важных показателей качества организации образовательной деятельности в детском объединении.

Мониторинг осуществляется в тесном сотрудничестве педагога дополнительного образования, методиста, психолога, дефектолога и заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Для наблюдения за динамикой личностного развития подобраны отдельные методики диагностики личностной сферы обучающегося:

Методика «Альтернатива», разработанная С.Д. Дерябо и В.А. Ясвиным, направленная на диагностику ведущего типа мотивации взаимодействия обучающихся с природными объектами.

Методика Савенкова А.И. «Палитра интересов».

Программа педагогического изучения детей с нарушениями развития в условиях образовательного учреждения, разработанная С.Д. Забрамной.

Карта анализа поведения ребенка на занятиях.

Для родителей подобраны анкеты:

Анкета «Мир увлечений моего ребенка».

Опросник «Направленность личности».

Анкета «Степень удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в ЦДО».

В ходе реализации Программы для определения динамики личностного развития обучающегося возможно применение других методик.

2.4 Методические материалы

2.4.1 Методическое обеспечение образовательного процесса

Средствами реализации Программы являются интегрированные занятия комплексного характера, в которых репродуктивная деятельность переходит в частично поисковую, самостоятельную творческую работу с помощью педагога.

Используемые методики

Методика Марии Монтессори.

Особенность методики Монтессори прежде всего в отношении к ребёнку как к уникальной, неповторимой личности. Суть её - в помощи ребёнку в его непростом и главном занятии на протяжении всего детства - в развитии и адаптации в окружающем мире. Главный принцип педагогической системы Монтессори можно выразить коротко: «Помоги мне это сделать самому!». Данная методика позволяет ребёнку развиваться в соответствии с его возможностями, то есть в собственном темпе, что немаловажно для детей, имеющих отклонения в развитии.

В целом, методика Монтессори направлена на всестороннее развитие, воспитание самостоятельности, соединение в сознании ребенка предметного мира и мыслительной деятельности. Основная цель педагога при применении данной методики сводится к пробуждению у ребёнка интереса к окружающему миру, желанию и умению его исследовать, задавать вопросы и самостоятельно находить ответы. В задачи работы педагога входит: развитие в ребёнке инициативности, самостоятельности, уверенности; формирование умения делать выбор и нести за него ответственность.

Основными методическими приемами при реализации Программы являются: индукция, самоконструкция, социоконструкция, социализация, разрыв, коррекция, творческое конструирование знания (рефлексия).

Дидактический и лекционный материал

Таблицы, эскизы, схемы, плакаты, картины, дидактические карточки, игры, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства, методики по исследовательской работе, тематика исследовательской работы, литература по методике преподавания.

Обеспечение Программы методическими видами продукции - средствами обучения

Методические пособия для педагога: литература по направлению, справочные материалы, тематические подборки, конспекты занятий, конспекты бесед к занятиям, методические разработки игр, бесед, конкурсов, конференций, ознакомление с методической литературой, новыми педагогическими теориями и технологиями, наличие рабочей учебной программы.

2.4.2 Педагогическая деятельность

Процесс формирования личности обучающегося опирается на принципы систематичности, непрерывности, междисциплинарности и строится на взаимосвязи глобального, регионального и краеведческого подходов к раскрытию современных проблем.

Организация педагогического сопровождения обучающегося направлена на:

создание оптимальных условий обучения;

исключение психотравмирующих факторов;

сохранение психосоматического состояния здоровья обучающегося;

развитие положительной мотивации к освоению Программы;
развитие индивидуальности и одаренности каждого ребенка.

2.4.3 Подходы и принципы образовательной деятельности

Основные **педагогические подходы**, направленные на достижение целей личностно-ориентированного обучения детей с ОВЗ:

- **Субъект-субъектный подход**

Господствующая форма обучения основывается на субъект-объектных отношениях, опирающихся на приоритет педагога в процессе образования. Без такого взаимодействия решение экологических проблем, в том числе и средствами образования, представляется маловероятным.

Такой подход в обучении позволяет решать следующие образовательные задачи:

повышение мотивации к обучению;

активизация процесса обучения;

активизация мышления;

выстраивание субъект-субъектных отношений в системе человек — природа;

разрушение барьеров между обучающимся и педагогом;

установление диалогических отношений;

содействие проявлению личностных качеств, творческих способностей, стремлению к сотрудничеству и социальной активности.

- **Интерактивный подход**

Интерактивный подход в обучении основан на непрерывном открытом и свободном общении, наблюдении педагога за реакцией обучающегося и оптимизации образовательной среды для повышения эффективности процесса обучения.

Интерактивное обучение - «обучение, погруженное в общение». К интерактивным видам деятельности относятся: игровые технологии, дискуссии, инсценировки, моделирующие ситуации.

Такой подход в обучении позволяет решать следующие образовательные задачи:

содействие более глубокому пониманию учебного материала;

развитие навыков комплексного решения проблем;

содействие установлению диалога всех участников образовательного процесса.

- **Холистический подход**

В основе этого подхода — учет различий функций левого и правого полушария головного мозга (рационального и эмоционального типов познавательной деятельности) и гибкое сочетание, варьирование, выбор наиболее эффективных для обучающегося форм, видов и методов образовательной деятельности, которые в том числе способствовали бы сбалансированной работе обоих полушарий. Это, в свою очередь, приводит к гармонизации личности, более полной реализации способностей обучающегося.

Особенно важным аспектом холистического подхода является то, что обучающиеся с доминирующим левополушарным типом познавательной деятельности более сильны в теории, чем в практических действиях. А в силу исторических причин в нашей стране наибольшее распространение получили образовательные методы, направленные на развитие именно левого полушария.

Холистический подход также требует учета различий в стилях восприятия окружающего мира и использования соответствующих форм, видов и методов образовательной деятельности, направленных на обучающихся с различными стилями восприятия.

Такой подход в обучении позволяет решать следующие образовательные задачи:

содействие комплексному (эмоциональному и рациональному) познанию окружающей среды;

коррекция исторически сложившегося уклона в сторону приоритетности развития рационального мышления;

гармонизация развития личности;

содействие всестороннему развитию способностей обучающегося, духовному и нравственному его становлению;

содействие целостному восприятию картины мира, целостному осознанию современных социально-экологических проблем.

- **Фасилитарный подход**

«Фасилитация» в образовательном контексте означает «создание благоприятных условий». Термин «фасилитация» от англ. глагола «facilitate» переводится, как *облегчать, помогать, способствовать*.

Данный подход подразумевает создание на занятиях среды, оптимальной для решения образовательных задач, на основе сотрудничества педагога с обучающимися, принятия и постоянной поддержки обучающихся, веры в их способности, взаимоуважения и доверия.

Фасилитарный подход создан на основе идей гуманистической психологии, одним из основоположников которой был выдающийся американский психолог К. Роджерс. Проведенные им и его последователями исследования показали, что по всем психолого-педагогическим позициям гуманистическая модель образования оказывается более эффективной, чем традиционная.

Перестройка традиционной модели, как считают психологи-гуманисты, должна осуществляться по следующим параллельным направлениям:

- создание атмосферы доверия в отношениях между педагогом и обучающимся, сотрудничества в принятии решений;

- изменение мотивации обучения;

- помощь обучающемуся в личностном развитии.

Основная образовательная задача, которую позволяет решать такой подход заключается в содействии наиболее полному удовлетворению познавательных и творческих потребностей, самореализации обучающегося.

Педагог, понимающий и принимающий внутренний мир своих обучающихся, ведущий себя естественно и в соответствии со своими внутренними переживаниями и, наконец, доброжелательно относящийся к обучающимся, создает тем самым все необходимые условия для обеспечения и поддержки (фасилитации) их осмысленного обучения и личностного развития в целом.

Принципы обучения

При реализации Программы я ориентировалась на следующие принципы:

- принцип активности и сознательности* - польза от занятий может быть только в том случае, когда дети осознают, что и для чего они делают;

- принцип доступности* – основывается на том, что все виды подготовительной работы для обучения детей были просты в обращении и доступны;

- принцип взаимосвязи обучения и развития* - носит развивающий характер и способствует эстетическому, нравственному, и интеллектуальному развитию детей;

- принцип индивидуального подхода* - основан на личностно-ориентированном взаимодействии;

- принцип от простого к сложному* - программа построена по принципу поэтапного усложнения и расширения объёма сведений. Такой позволяет повторять, закреплять и дополнять полученные знания и умения в течении первого года обучения.

- принцип наглядности* - выражается в том, что у детей более развита наглядно-образная память, поэтому мышление опирается на восприятие или представление;

- принцип индивидуализации* - обеспечивает развитие каждого ребенка;

- принцип успешности* - создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося на каждом занятии, с целью поддержания интереса к работе.

Основные используемые принципы:

1. Принцип наглядности.

Закономерности, отражаемые принципом:

у большинства обучающихся наибольшей чувствительностью обладают органы зрения. Это означает, что органы зрения пропускают в мозг больше информации, чем органы слуха и тактильные органы;

информация, поступающая в мозг от органов зрения, не требует значительного перекодирования, она запечатлевается в памяти легко, быстро и прочно.

Наглядность – принцип, согласно которому обучение строится на конкретных образцах, непосредственно воспринятых детьми не только через зрительные, но и тактильные ощущения.

Наглядным материалом могут служить:

образцы изделий из различных материалов; иллюстрации из сказок, открытки; схемы; таблицы.

Требования, лежащие в основе данного принципа:

обучение должно быть наглядным в той мере, которая необходима, чтобы каждое знание опиралось на живое восприятие и представление;

предоставляемый наглядный материал должен быть эстетически оформлен.

Правила, раскрывающие применение принципа наглядности:

наглядность не цель, а средство обучения, развития мышления детей;

обучая, необходимо использовать различные виды наглядности;

наглядность используется не только для иллюстрации, но и в качестве самостоятельного источника знаний, для создания проблемных ситуаций, организации эффективной поисковой и исследовательской работы обучающегося;

применяя наглядные средства, рассматривать их следует сначала в целом, потом – главное и второстепенное, затем – снова в целом;

применяя наглядность, необходимо развивать у обучающегося внимание, наблюдательность, мышление и конструктивное творчество;

показ наглядного материала и произнесение понятийного обозначения производится одновременно.

Результаты реализации принципа наглядности:

наглядность связывает процесс познания с практикой.

2. Принцип доступности.

Закономерности, отражаемые принципом:

соответствие учебного материала знаниям и умениям обучающегося;

соответствие учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося;

доступность организации учебного процесса, методов и приемов обучения.

Доступность – принцип, согласно которому образовательный процесс строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, в соответствии с уровнем его развития.

Требования, лежащие в основе данного принципа:

постепенное нарастание трудностей обучения и приучение обучающегося к их преодолению;

ранее полученные знания должны обеспечивать усвоение материала нового уровня.

Правила, раскрывающие применение принципа доступности:

соответствие учебного материала уровню развития и подготовленности обучающегося, учет его жизненного опыта;

использование такого учебного материала и способов обучения, которые бы опережали развитие обучающегося;

на первоначальном этапе изучается основной материал, затем при закреплении вводятся новые, уточняющие изученное, примеры и приемы;

использование для доступности таких методов работы как аналогия, сравнение, сопоставление, противопоставление и др.;

ориентация на каждого обучающегося;

обучение на оптимальном уровне трудности.

Результаты реализации принципа доступности:

доступность стимулирует мыслительную деятельность обучающегося;

доступность реализует интерес обучающегося к обучению;

доступность дает возможность достижения успеха каждому обучающемуся.

При реализации данной Программы наряду с принципами образовательной деятельности реализуются и *принципы коррекционной работы*:

индивидуальный подход к обучающемуся (индивидуальный маршрутный лист);

предотвращение наступления утомляемости;

проявление педагогического такта: поощрение за малейшие успехи;

использование методов, активирующих познавательную деятельность.

Раздел III. Список литературы

3.1 Список литературы для работы педагога:

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997.
2. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина. - 2009. - 3 (май-июнь).
3. Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. М., 1994.

4. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. - М.: Академия, 2002.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003.
6. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.
7. Теоретические аспекты кинезиологии в области интеллектуального развития детей дошкольного возраста// М.Э.Бабаян <http://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2016/12/06/teoreticheskieaspekty-kineziologii-v-oblasti>.
8. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.
9. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

**Растяжки, дыхательные упражнения, телесные упражнения,
упражнения на релаксацию и глазодвигательные упражнения.**

I. Растяжки.

1. «Снеговик».

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

2. «Дерево».

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

3. «Тряпичная кукла и солдат».

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

4. «Сорви яблоки».

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

II. Дыхательные упражнения.

1. «Свеча».

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом».

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Ныряльщик».

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. «Надуй шарик».

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. «Дыхание».

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

6. «Губы трубкой».

Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

III. Телесные упражнения.

1. «Перекрестное марширование».

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница».

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

3. «Паровозик».

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

4. «Робот».

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

5. «Колено – локоть».

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

6. «Яйцо».

Спрячемся от всех забот,
только мама нас найдет.

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

7. «Дерево».

Мы растем, растем, растем
И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево (10 раз).

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

VI. Упражнения на релаксацию.

1. «Дирижер».

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. «Путешествие на облаке».

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

3 Релаксация «Ковер-самолет».

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно

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

V. Глазодвигательные упражнения.

1. «Взгляд влево вверх».

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

2. «Горизонтальная восьмерка».

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

3. «Слон».

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. «Глаз – путешественник».

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

5. «Глазки».

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

6. «Глазки».

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

7. «Глазки».

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

Комплексы упражнений

КОМПЛЕКС 1

1. Массаж ушных раковин.

Сделайте массаж мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.

Кивание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.

Горизонтальная (ленивая) восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.

Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

Медвежье покачивание.

Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет.

Поза скручивания.

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер приулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.

Дыхательная гимнастика.

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче чем выдох.

Гимнастика для глаз.

Сделайте плакат-схему зрительно-двигательных траекторий максимальной величины. На ней с помощью специальных стрелок обозначены основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вниз, влево, вправо, по часовой стрелки и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый; № 4 – голубой; № 5 – зеленый. Упражнение выполняется только стоя.

КОМПЛЕКС 2

1. Массаж ушных раковин.

Цель – энергетизация мозга.

Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх-наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

2. Качание головой.

Покачаем головой - неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. «Домик».

Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

4. «Ладонь».

С силой на ладонь давим, сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

5. «Колечко».

Ожерелье мы составим, маме мы его подарим. Или

Шла купаться черепаха и кусала всех от страха:

«Кусь, кусь, кусь, кусь – никого я не боюсь!».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

6. «Кулак-ребро-ладонь».

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти.

7. «Лезгинка»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положения.

8. «Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.

9. «Дом-ёжик-замок»

«Дом» – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

«Ёжик» – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

«Замок» – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

10. Упражнение «Зайчик-колечко-цепочка»

Зайчик

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Прыгнул зайчик с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко не простое –

Блестит, словно золотое.

Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

11. Упражнение «Зайчик-коза-вилка».

Зайчик.

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Зайка серый скачет ловко.

В лапке у него морковка.

Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

Вилка.

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

12. Упражнение «Флажок-рыбка-лодочка».

Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.

Я в руке флажок держу

И ребятам им машу.

Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец.

Лодочка

Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.

13. Упражнение «Фонарики»

«Фонарики зажглись» – пальцы выпрямить. Фонарики погасли – пальцы сжать в кулак.

«Фонарик погас – фонарик зажётся» - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.

14. Упражнение «Ножницы-собака-лошадка»

Ножницы

Указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Собака

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

У собаки острый носик,

Есть и шейка, есть и хвостик.

Лошадка

Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

15. Упражнение «Гусь-курица-петух»

Гусь

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой.

Гусь сердитый зло гогочет:

Может быть, он кушать хочет?

Курочка

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении.

Наша курочка гуляла,

Травку свежую щипала.

Петух

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».

16. Упражнение «Сарай-дом с трубой-пароход»

Сарай

Пальцы рук соединить под углом - «крыша». Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом.

Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба».

Пароход

Обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы поднять вверх – это «труба».

Пароход плывет по речке

И пытит он, словно печка.

17. «Солнышко-заборчик-камешки»

Солнышко

Руки подняты вверх, пальцы обеих рук растопырены

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Заборчик

Руки подняты, ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу.

Камешки

Руки сжаты в кулаки.

17. «Ухо-нос»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

18. «Внимание»

Чтоб внимательными быть - нужно на ладонь давить.

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое с правой рукой.

19. «Поворот»

Голову ты поверни, за спиной что? Посмотри.

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

20. «Зеркальное рисование»

Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы (рисовать можно как на бумаге, так и в воздухе). При выполнении этого упражнения ребенок чувствует, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

21. Упражнения в переключении предмета (мешочка, малого мяча, кубика)

Переключивание мешочка (малого мяча) из одной руки в другую с поворотом в сторону;

Переключивание мешочка из одной руки в другую во время выполнения наклона (за коленями и ниже) - ноги вместе и ноги врозь (за каждой ногой);

Перекладывание мешочка из одной руки в другую под коленом (нога согнута в колене, вверх);

Из и.п. лежа на спине передача мяча за поднятыми прямыми ногами, за согнутыми в коленях ногами (колени подтягивать к груди).

22. Упражнения в подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета

Подбрасывание мешочка (малого мяча) правой (левой) рукой и ловля двумя руками; то же с хлопком;

Подбрасывание (или перебрасывание) мешочка (малого мяча) правой рукой и ловля левой; то же, меняя руки;

Бросок малого мяча об пол правой рукой и ловля после отскока левой; то же другой рукой;

Перебрасывание мешочка друг другу одной и двумя руками.

23. Упражнения в передаче мешочка (малого мяча) по кругу

Дети стоят в кругу, у каждого в руках мешочек. По сигналу начинают передавать мешочки друг другу по кругу вправо (влево);

Дети сидят по кругу по-турецки, в центре водящий с мешочком в руках. Подбрасывая мешочек вверх, водящий называет имя одного из игроков, тот должен поймать мешочек. Поймавший мяч становится водящим.

24. «Потанцуем» («Локоть к колену»)

Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать.

Поднять левую ногу: согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

25. «Велосипед»

И.п. – лежа на спине. Имитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же – до одноименного колена; затем снова – до противоположного колена.

Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие)

26. «Очищение» («Подыши одной ноздрей»)

Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать.

Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представить, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая болезненная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правая часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Цикл повторить три раза.

27. «Силачи»

Чтобы силу рукам дать - нужно крепче их сжимать.

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

28. «Ладонь»

На ладонь сильнее нажми, силу ты в неё вотри.

Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз (глазодвигательные упражнения)

29. «Глазки»

Чтобы зоркими нам быть - нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу - по 2-3 секунды.

Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле.

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.

Глазами делать круговые движения (из стороны в сторону).

Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

Быстро-быстро поморгай - отдых глазкам потом дай.

Быстро моргать в течение 1-2 минут.

Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

30. «Часовщик»

Часовщик прищурил глаз,

Чинит часики для нас.

Поочередно закрывать то один, то другой глаз.

31. «Ёлка»

Ёлка плакала сначала

От домашнего тепла,

Утром плакать перестала,

Задышала. Ожила.

Потереть глаза кулачками. Поморгать глазами. Подышать.