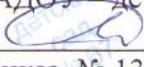


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 67

---

Принято:  
Педагогическим советом  
МАДОУ-детского сада № 67  
 С.А.Гильмуллина  
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждено:  
Заведующий  
МАДОУ – детским садом № 67  
 Федчук И.В.  
Приказ № 138/4 от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«НЕЙРОГИМНАСТИКА»**

Возраст детей – 3-7 лет

Срок реализации – 4 года

Автор-составитель: Тараньжина Е.Э.

Педагог-психолог, нейропсихолог

Екатеринбург

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>стр.</b>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы дошкольного образования	4
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4	Возрастные психические особенности детей 3-7 лет	6
1.5	Планируемые результаты	11
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Содержание психолого-педагогической работы	12
2.2	Календарный учебный график	15
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Материально-техническое и методическое обеспечение программы	15
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	16
3.3	Список используемой литературы	17
	<b>Приложение 1</b>	18 - 44

## **I. Целевой раздел**

### *1.1. Пояснительная записка*

Хорошее интеллектуальное развитие обеспечивается нам не размером мозга, а количеством нервных связей между структурами мозга и хорошим мозговым кровообращением. Именно с помощью движения мы создаём новую нейронную связь. Любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно, если это будут координированные движения, непосредственно направленные на развитие необходимых психомоторных функций.

Формирование мозга начинается еще в перинатальный период, а затем продолжается в младенческом, детском и подростковом возрасте. Причем мозговые структуры развиваются неравномерно, участками, а психические функции тесно связаны с физиологией. Прохождение ребенка по родовым путям, грудное вскармливание, период ползания у младенца, его первые шаги – каждый из этих естественных этапов запускает механизм активного развития очередного участка мозга. Если каждый из этих был нарушен, возможны изменения и в формировании мозговых функций. В последнее время такие случаи стали массовыми. Стимуляции родов, кесарево сечение, искусственное вскармливание – каждое из подобных ситуаций может отразиться на развитие мозга.

Отсюда можно сделать вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.), общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Нейрогимнастика включает в себя комплексы упражнений, направленных на развитие подкорковых структур, межполушарных связей, связей между корой и подкорковыми структурами и будет особенно полезна детям:

- Возбудимым, с нарушенным вниманием, агрессивным;
- Тревожным, неуверенным;
- С плохой координацией;
- С речевыми нарушениями;
- С трудностями в овладении школьными навыками: чтением, письмом.
- С низкой устойчивостью к нагрузкам, быстрой утомляемостью;
- С трудностями координации движений; отсутствием плавности движений, не удержанием равновесия;
- Для медлительных детей;
- С трудностями управления движениями, саморегуляции;
- С наличием мышечных зажимов, нарушениями мышечного тонуса;
- Испытывающих трудности в общении;
- Переживающих эмоциональное напряжение.

Актуальностью программы является и то, что бы каждый ребенок был способен продуктивно обучаться и усваивать большие объемы информации, для того чтобы ему было легче обучаться далее в школе.

### *1.2. Цели и задачи реализации программы*

Цель программы: развитие межполушарных связей головного мозга, развитие подкорковых структур, улучшение координации правого и левого полушарий.

Задачи программы:

1. Развитие мелкой и крупной моторики детей, зрительно-моторной координации.

2. Развитие речи, памяти, внимания детей через кинезиологические упражнения.
3. Развитие взаимодействия тела и интеллекта, что способствует улучшению самоконтроля, координации, ориентации в пространстве.
4. Развитие интеллектуальной деятельности.
5. Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы.

### *1.3. Принципы и подходы к реализации Программы*

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, учения о нейропсихологии А.Лурия.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

#### *1.4. Возрастные особенности детей:*

##### **От 3 до 4 лет**

**Ведущая потребность** – в общении, в уважении, в признании самостоятельности ребенка.

**Ведущая деятельность** – игровая, происходит переход от манипулятивной игры к ролевой.

**Ведущая функция** – восприятие.

##### **Особенности возраста:**

1. Кризис 3-х лет. Формирование «системы Я».
2. Развитие воображения через функции замещения одного предмета другим.

3. Проявление смысловой структуры сознания.
4. Ребенок добивается нового статуса, вследствие чего проявляет упрямство, негативизм.
5. Развитие происходит через общение. Со взрослым общение становится внеситуативно - познавательным.
6. Удерживает внимание 7 – 8 минут.
7. Может выполнять мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение.
8. При освоении новой деятельности необходимо поэтапное объяснение («делай как я»).
9. Может вести себя некоторое время нормально (хорошо).
10. Способен играть с другими детьми в игрушки и фантазийные игры.
11. Может помогать взрослым.
12. Может быть в какой-то мере чутким к переживаниям других людей.
13. Допускает внесение незначительных изменений в обещания взрослых.

#### **Цели и задачи для взрослых:**

1. Помогать осваивать разные способы взаимодействия со взрослыми и сверстниками в игре и в повседневном общении.
2. Способствовать проявлению всех видов активности ребенка.
3. Формировать первые «нравственные эмоции»: хорошо – плохо.
4. Формировать умение действовать по правилам.
5. Формировать умение сопереживать, сочувствовать, а также эмоциональную отзывчивость.
6. Способствовать формированию позитивной самооценки ребенка в процессе общения со взрослым.

#### **Новообразования в этом возрасте:**

1. Усвоение первичных нравственных норм.
2. Самооценка.

### 3. Появление элементов партнерского общения.

#### От 4 до 5 лет

**Ведущая потребность** — познавательная активность; потребность в общении.

**Ведущая деятельность** - сюжетно-ролевая игра.

**Ведущая функция** — наглядно-образное мышление.

#### **Особенности возраста:**

1. Речь начинает выполнять контролирующую функцию.
2. Усложняются волевые проявления (умение подчинять свое поведение правилам в игре).
3. Повышенная познавательная активность.
4. Продолжает сохраняться ситуативно-деловая форма общения со сверстником.
5. Интерес к другому ребенку как к своему отражению. Чаще видит в другом отрицательные черты. Происходит рефлексия своих поступков через реакцию другого ребенка.
6. Усложнение сюжетно-ролевой игры.
7. Появление осознанности собственных действий.

#### **Цели и задачи для взрослых:**

1. Создавать условия для развития творческого воображения.
2. Продолжать формировать умение подчинять свои действия правилам, усложняя деятельность через увеличение количества правил.
3. Создавать условия для проявления познавательной активности.
4. Способствовать проявлению эмоциональной отзывчивости.
5. Создавать условия для перехода детей от соучастия к сотрудничеству в разных видах деятельности.

#### **Новообразования:**

1. Контролирующая функция речи.
2. Появление элементов творческого воображения в сюжетно-ролевой игре.
3. Появление элементов произвольности.
4. Появление внеситуативно-личностной формы общения с взрослым.

### **От 5 до 6 лет**

Ведущая потребность — потребность в общении; творческая активность.

Ведущая деятельность — сюжетно-ролевая игра.

Ведущая функция — воображение.

Особенности возраста:

1. Проявление элементов произвольности всех психических процессов.
2. Общение с взрослым внеситуативно-личностное.
3. В общении со сверстником происходит переход от ситуативно-деловой формы к внеситуативно-деловой.
4. Проявление творческой активности во всех видах деятельности. Развитие фантазии.
5. Половая идентификация.

Цели и задачи для взрослых:

1. Формировать элементы произвольности психических процессов у детей во всех видах деятельности.
2. Поддерживать и создавать условия для развития творческого потенциала ребенка.
3. Способствовать развитию эмпатийных проявлений.
4. Побуждать детей к проявлению инициативы и самостоятельности мышления во всех видах деятельности.
5. Организовывать совместную деятельность с целью развития элементов сотрудничества.
6. Обучать детей умению планировать предстоящую деятельность.

7. Использовать воображение как предпосылку развития у детей внутреннего плана действий и осуществлять внешний контроль посредством речи.

**Новообразования:**

1. Предвосхищение результата деятельности.
2. Активная планирующая функция речи.
3. Внеситуативно-деловая форма общения со сверстником.

**От 6 до 7 лет**

**Ведущая потребность** — общение.

**Ведущая деятельность** — сюжетно-ролевая игра.

**Ведущая функция** — воображение.

**Особенности возраста:**

1. Проявление произвольности всех психических процессов. Но не сформирована учебная деятельность школьного типа.
2. Переход к младшему школьному возрасту.
3. Проявление кризиса 7 лет (капризы, паясничанье, демонстративное поведение).
4. Повышенная чувствительность.
5. Полное доверие взрослому, принятие точки зрения взрослого. Отношение к взрослому как к единственному источнику достоверного знания.
6. Ведущим продолжает оставаться наглядно-образное мышление.

**Цели и задачи для взрослых:**

1. Способствовать формированию учебно-познавательного мотива.
2. Способствовать развитию мышления.
3. Формировать произвольность всех психических процессов.
4. Способствовать удержанию внутренней позиции ученика.
5. Способствовать формированию коммуникативных навыков сотрудничества в общении со сверстником.
6. Способствовать формированию самосознания и адекватной самооценки.

7. Способствовать формированию внутреннего плана действий через интериоризацию структуры деятельности.

8. Продолжать формировать этические представления.

#### **Новообразования:**

1. Внутренний план действий.

2. Произвольность всех психических процессов.

3. Возникновение соподчинения мотивов.

4. Самосознание. Обобщенное и внеситуативное отношение к себе.

5. Возникновение первой целостной картины мира.

6. Появление учебно-познавательного мотива.

#### ***1.5. Планируемые результаты***

##### **Занятия способствуют:**

Развитию памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;

Развитию межполушарного взаимодействия;

Повышению умственной работоспособности;

Оптимизации интеллектуальных процессов;

Коррекции проблем поведения, развитию саморегуляции;

Развитию способностей к межличностному взаимодействию;

Совершенствованию способности к концентрации внимания;

Стабилизации эмоционального фона;

Развитию плавности, ритмичности, точности движений;

Оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;

Преодолению стеснительности, робости;

Оздоровлению организма, мобилизации ресурсов;

Ребенок становится более самостоятельным и уверенным;

Лучше ориентируется в окружающем мире;

Легче налаживает отношения со сверстниками;

Повышается работоспособность;

Повышается развитие двигательной и пространственной сферы;

Повышается самооценка ребенка;

Повышается развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания;

Приобретает базу для успешной дальнейшей учебы в школе.

Форма отслеживания результатов усвоения образовательной программы предполагает индивидуальное наблюдение при выполнении практических приемов детьми.

## **II. Содержательный раздел**

### *2.1. Содержание психолого-педагогической программы «Нейрогимнастика»*

Программа «Нейрогимнастика» является программой оздоровительной направленности, предназначена для детей от трех до семи лет и рассчитана на 4 года реализации. Занятия проводятся в группах, включающих в себя не более 10 человек.

Программа содержит упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие, которые способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате ребенок может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

Также в данную программу включены упражнения, повышающие энергию тела, они обеспечивают необходимую скорость протекания нервных процессов между клетками головного мозга, поднимают эмоциональный тон ребенка и способствуют формированию саморегуляции.

Далее включены упражнения, нормализующие мышечный тонус (растягивающие упражнения). Они направлены на расслабление сухожилий и

снятие мышечного напряжения. Способствуют снятию стресса, улучшению внимания и концентрации.

Упражнения для повышения позитивного мышления. Они стабилизируют нервные процессы, в результате чего ребенок учится сохранять спокойствие в стрессовой ситуации. Описание игр и упражнений представлены в **Приложении 1**.

Для удобства реализации программы, все упражнения и игры распределены по модулям:

1 модуль. **Дыхательные упражнения** направлены на насыщение всех органов и тканей тела кислородом, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости. Особое внимание в программе уделяется выработке правильного дыхания у детей, для нормализации газообмена и кровообращения. Важнейшей целью организации правильного дыхания является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции, так как ритм дыхания, единственный из всех ритмов тела, подчиняющийся сознательной и активной регуляции со стороны человека.

Научив детей контролировать дыхание, можно тем самым включить функции произвольной саморегуляции.

2 модуль. **Глазодвигательные упражнения**. Ребенок с 3 лет способен оценивать пространство на 180 градусов по вертикали и 180 градусов по горизонтали, а также отслеживать это пространство без поворота головы, но очень часто у детей сужены поля зрительного восприятия и ребенок видит только то, что находится перед ним, остальное он замечает только с помощью поворота головы и туловища. Такой ребенок более травматичен и быстрее устает. Такая фрагментарность распространяется и на другие сферы, например речевую.

Глазодвигательные упражнения, включенные в данную программу, помогают расширить объем зрительного восприятия и косвенно влияют на другие психические функции (речь, внимание, память). Кроме этого,

глазодвигательные упражнения направлены на устранение патологических синкинезий.

### **3 модуль. Растяжки, самомассаж и упражнения двигательного характера.**

Упражнения такого характера направлены на устранение мышечных дистоний и гипертонуса. Напряжённые мышцы при гипертонусе сообщают мозгу о том, что организм находится в стрессе и к обучению (получению новых знаний) не готов. Тогда все сенсорные стимулы от ствола мозга не поднимаются к коре больших полушарий, потому что лимбическая система их не пропускает, воспринимая их как стрессовую ситуацию. Как только мышцы во время растяжки и самомассажа расслабились — наш мозг готов к обучению, и лимбическая система воспринимает их как приключенческий и познавательный опыт, сигналы беспрепятственно поднимаются к коре мозга.

**4 модуль. Упражнения на развитие межполушарных связей:** для согласованной работы обоих полушарий, для развития аналитико-синтетической деятельности мозга, речи, улучшения скорости переработки информации. Данный модуль включает в себя упражнения и игры, в которых требуется пересечение срединной линии тела, одновременное выполнение разных действий двумя руками/ногами, сочетание пения, произношения стихов и движений, а также тренировка зрительного и слухового анализаторов с последующим кинестетическим действием.

Все упражнения и игры представлены в **Приложении 1**

### Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть (2-3 минуты).

Упражнения на развитие внимания, настройка готовности к занятию.

2. Основная часть (11-20 минут).

3. Заключительная часть (2-3 минуты). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

\* - длительность занятий для детей разного дошкольного возраста устанавливается согласно ФГОС:

3–4 года – не более 15 минут;

4–5 лет – не более 20 минут;

5–6 лет – не более 25 минут;

6–7 лет – не более 30 минут.

## *2.2. Календарный учебный график*

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования; Уставом учреждения; требованиями СанПиН и основной образовательной программы МАДОУ – детский сад № 67.

Оздоровительная программа «Нейрогимнастика» может проводиться в любой период календарного года. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 7 лет составляет 46 недель с периодичностью 2 раза в неделю.

## **III. Организационный раздел**

### *3.1. Материально-техническое и методологическое обеспечение Программы.*

Для реализации программы «Нейрогимнастика» необходимо следующее оснащение пространственной среды:

- столы, стулья;

- музыкальный центр,

- массажные и гладкие мячики;
- массажные коврики;
- гимнастические коврики;
- деревянные ложки;
- простые и цветные карандаши, фломастеры;
- писчая бумага формата А4;

### *3.2. Особенности организации пространственной среды.*

Занятия по «Нейрогимнастике» проводятся в просторном помещении, достаточном для свободного перемещения и активной деятельности в нем 10-12 людей (музыкальный или спортивный зал детского сада, а также подходящий по площади кабинет для занятий).

### *3.3 Список используемой литературы*

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / Под. Ред. Л.С. Цветковой. – М. МПСИ, 2010.
2. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5-7 лет. – М.: Теревинф, 2004
3. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. М., Педагогика, 1983
4. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. – 1 и 2 изд. – М.: «Айрис - пресс», 2024.
5. Кузнецова А.Е. Лучшие развивающие игры для детей 3-7 лет. – М.: РИПОЛ классик, 2011
6. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека. – СПб.: Питер, 2008
7. Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста. \_ СПб.: Питер, 2008
8. Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники. / под. Ред. А.В.Семенович. М, Дрофа, 2014
9. Плотникова Н.В. Игры на сплочение детского коллектива. – СПб: Речь, 2012
10. Речедвигательная ритмика / под.ред. А.Я. Мухиной. – М.: АСТ, 2009
11. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста – 3-е издание. М., Генезис, 2010
12. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2002
13. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза – 5-е издание. – М., Генезис, 2013

14. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников. – Ярославль: «Академия развития», 1998

## Приложение 1

### Игры и упражнения для программы «Нейрогимнастика»

#### Модуль 1. Дыхательные упражнения

1. «Вдох-выдох». Ребенок лежит на полу, голова прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты к друг другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами. Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох», ребенок делает глубокий вдох носом (рот закрыт), затем «выдох» через широко открытый рот (шумно). Выполнить 5 раз.
2. «Воздушный шарик – 1» Сидя на полу. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.
3. «Воздушный шарик – 2» Ребенок лежит на спине. 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. Можно представить, что в животе находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Дышать по команде взрослого «вдох – выдох» (5 раз).
4. «Буквы» (развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма, активизация работы правого и левого полушарий) И.П. –

сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з-з-з. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му; а-а-а.

5. «Продуваем двигатели» (активизация работы правого и левого полушарий) И.П. – сидя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.
6. «Горячий чай» Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.
7. «Воздушный шарик – 3» И.П. – лежа на спине. Делать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «руку поднимаем (счет до пяти), держим (счет до четырех), руку опускаем (счет до пяти), держим (счет до четырех), ногу поднимаем (счет до пяти), держим (счет до четырех), ногу опускаем (счет до пяти), держим (счет до четырех)». Единица счета – одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего четыре вдоха – выдоха). Упражнение выполняется 2 - 3 раза.
8. «Ах» оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение. 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.
9. «Воздушный шарик – 4» И.П. – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «руку поднимаем (счет до

пяти), держим (счет до четырех), руку опускаем (счет до пяти), держим (счет до четырех), ногу поднимаем (счет до пяти), держим (счет до четырех), ногу опускаем (счет до пяти), держим (счет до четырех)». Единица счета – одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего четыре вдоха – выдоха). Упражнение выполняется 2 - 3 раза.

10. «Воздушный шарик – 5» И.П. – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «руку поднимаем (раз-два-три), держим (раз-два-три), руку опускаем (раз-два-три), держим (раз-два-три). Во время вдоха поднять правую руку и правую ногу и удерживать их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускать их. На следующем вдохе поднимать левую ногу и также удерживать их на время задержки дыхания. На выдохе опускать руку и ногу. Упражнение выполняется 5 - 8 раз.

11. «Насос» Упражнение «Насос» выполняется в парах. Один участник – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой участник – насос, он накачивает игрушку воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-сс» на выдохе. Игрушка постепенно наполняется воздухом, ее части наполняются воздухом. Затем кукла снова сдувается. Участники меняются ролями.

12. «Воздушный шарик – 6» И.П. – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 6, задержка дыхания – счет до 5. Единица счета – одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку и левую ногу. Удерживать их в

воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опустить их. На следующем вдохе поднимать левую руку и правую ногу. На выдохе опустить их. Упражнение выполняется 5 - 8 раз.

13. «Кит» И.П. – лежа на спине. Надуть живот, а затем с шумом выпустить воздух.
14. «Воздушный шарик –7» И.П. – стоя, 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. Отсчет: вдох, выдох – счет до девяти, задержка – счет до пяти.
15. «Воздушный шарик – 8» И.П. – сидя на пятках, 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 низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5 - 8 раз. Отсчет: вдох, выдох – счет до десяти, задержка – счет до пяти.
16. «Мыльные пузыри» Представить, что надуваешь разного размера (от маленьких до огромных) много мыльных пузырей. Дуть на мыльные пузыри (воображаемые или реальные), сначала слабо, затем все сильнее, чтобы они поднимались все выше и выше.
17. «Дровосек». Стопы должны находиться в устойчивом положении параллельно друг другу. Левую руку легко сжать в кулак и охватить его правой (как будто держите топор). Руки выпрямлены и находятся перед собой. Поднять их вверх, готовясь разрубить полено. При замахе слегка прогнуться назад и сделать глубокий вдох через нос. С резким выдохом через рот со звуком «ха» податься корпусом вниз.

Опустившись, расслабить руки, плечи, шею, корпус и поясницу – позвоночник полностью расслаблен. Задержаться на несколько секунд в таком положении. Сохранять расслабленной верхнюю часть туловища, словно отдыхая после тяжелой работы. На очередном вдохе, выпрямляясь, замахнуться, чтобы «разрубить следующее полено». Сделать так 3-5 раз. Прогиб назад, вдох через нос, при наклоне активный выдох со звуком «ха». Нарубив дрова, можно отдохнуть, повиснув, как тряпичная кукла.

## **Модуль 2. Глазодвигательные упражнения**

1. «Тик-так». По команде взрослого ребенок двигает глазами вправо и влево, при этом голова остается неподвижной. Цель – увеличение диапазона бокового зрения. Усложнение – добавляем противоположное движение языка. Глаза смотрят вправо, а язык, вытянутый изо рта – влево, и наоборот.
2. «Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо – влево, вверх – вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.
3. «Следим за орлом». Сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Добавить движения языка. Усложнение – следить за большим пальцем вытянутой руки, движущейся по диагонали, из нижнего левого угла в верхний правый и наоборот, голова остается неподвижной.
4. «Пистолет». Вытянутые руки сложены в виде пистолета, ноги на ширине плеч, либо чуть шире, двигаем вытянутые руки вправо и влево, при этом следим глазами на большими пальцами, в движении принимает участие весь корпус, стопы остаются неподвижными и лишь подстраиваются под изменения положения тела.

5. «Спиралька». Глазами, начиная от точки в пространстве перед собой рисуем воображаемую спиральку, постепенно увеличивая ее диаметр, до максимально возможным размеров, затем закручиваем ее обратно в точку, с помощью глаз. Упражнение можно выполнять как с привлечением движения головы и шеи, так и изолированно глазами.
6. «Фигуры». Психолог рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать.
7. «Глазки». Провести массаж век и области вокруг глаз. Легонько похлопать кончиками пальцев по закрытым векам, указательным и средним пальцами провести круги от внутреннего уголка глаза через виски и обратно. 3 - 5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Быстро поморгать. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.
8. «Собачка». Лежа, сидя, либо стоя. Язык всунут и лежит расслабленно на нижней губе. Поворачивая голову вправо, ребенок делает вдох, возвращая голову обратно к центру – выдох. Затем то же самое в другую сторону.
9. «Маляр». Стоя в одном из трех вариантов позы Ромберга (на усложнение), вытягиваем одну руку перед собой с поднятым большим пальцем. Двигаем руку от центра вверх и вниз, следя за пальцем глазами. Это же упражнение повторяем, двигая руку от центра вправо и влево. Усложнение – движение руки по диагонали. Упражнение может выполняться как с движением головы, так и с изолированным движением глаз.

Поза Ромберга:

Вариант 1 – Стоя, ноги вместе.

Вариант 2 – Стоя, одна нога упирается пяткой в средний палец другой ноги.

Вариант 3 – Стоя, стопа одной ноги, согнутой в колене, прижата пяткой к колену другой ноги.

Вариант позы Ромберга подбирается индивидуально, сложность увеличивается постепенно, в зависимости от возможностей каждого ребенка.

### **Модуль 3. Растяжки, самомассаж и упражнения двигательного характера**

1. «Лодочка». Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед, параллельно друг другу. Ноги прямые. Ребенок поднимает прямые руки и ноги, прогибается и качается на животе вперед и назад. Выполнить 5-6 раз.
2. «Скручивание». Ребенок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Руки разведены в стороны, ладони прижаты к полу. Пальцы прижаты к друг другу. Ноги прямо. По команде «Раз», ребенок поднимает прямые ноги вверх, «Два» - опускает их вправо от себя, «Три» - снова вверх, «Четыре» - влево от себя, «Пять» - возвращает в исходное положение.
3. «Кобра». Ребенок лежит на животе, касаясь лбом пола, руки согнуты в локтях и прижат к бокам, ладони лежат на полу, на уровне плеч, пальцы прижаты к друг другу. Ноги прямые, не перекрещены. Подсчет взрослого от одного до пяти, ребенок сначала поднимает голову, затем поднимает плечи, вытягивает руки, вытягивает шею и аккуратно запрокидывает голову назад, на счет «пять» возвращается в исходное положение.
4. «Лягушечка». Ребенок лежит на полу, под счет взрослого от одного до трех, ребенок сначала сгибает одну ноги в колене и ставит ее на ступню рядом с коленом другой ноги, затем кладет согнутую ногу на

бок, прижав ступню к колену противоположной ноги, далее возвращает в согнутое положение коленом вверх и выпрямляет. Затем повторяем все то же самое на другую ногу. Усложнение – выполнять упражнение сразу двумя ногами.

5. «Медуза» Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.
6. «Яблочко на тарелочке» Сидя. Совершать круговые движения головой, перекачивая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекачивания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 5 – 7 движений в каждую сторону. Вначале делать осторожно.
7. «Волны». Сидя. Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразные движения руками, тем самым разминая кисти.
8. «Гребля». Сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводить руки в стороны, имитируя греблю веслами.
9. «Паровозик». Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 10 движений. Усложнение: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.
10. «Цветочек». Медленно опускаем все отделы позвоночника, начиная с шейного, доходим до положения, когда ладони упираются в пол и начинаем раскручиваться обратно, когда все тело выпрямлено вертикально, поднимаем руки вверх над головой и тянемся к солнышку, вставая на цыпочки и делая вдох, опускаем руки через стороны вниз делая выход.

11. «Ручки-лодочки». Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и стоят стопами на полу, руки вытянуты вверх и соединены в форме лодочки, на счет педагога «раз», руки опускаются вправо, а согнутые колени – влево, «два» - возвращаемся в исходное положение, «три» - аналогичное движение в другую стороны, «четыре» - обратно. Во время поворота верхняя рука скользит по нижней, при возвращении в положение на спине, руки соединяются.

12. «Корова» Сесть на пятки (между пятками), носки в сторону. Сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой – вниз. Меняя руки, выполнить замок то с одной, то с другой стороны.

13. «Здравствуй, солнце» Состоит из трех упражнений: «Гора», «Приветствие», «Полумесяц».

Упражнение «Гора» эффективно при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности к окружающему миру. И.П. – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению.

«Приветствие» И.П. – сохранять основную стойку. Руки согнуты в локтях, на выдохе соединить ладони на уровне грудной клетки под углом 30 градусов (немного вверх и вперед).

«Полумесяц» Из положения «Приветствие», на вдохе плавно выпрямляя руки, потянуть их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделать легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени – в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу.

14. «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.
15. «Дерево». Стоя, ноги вместе. Расставить пальцы левой ноги для равновесия и держать ее прямо. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню и пятку к внутренней части бедра как можно выше. Удерживать равновесие, сосредоточив внимание на точке на стене или на полу перед собой. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для второй ноги. Возможно парное выполнение упражнения.
16. «Пальма» (помогает снять напряжение и болевые ощущения, развивает координацию движений, освежает и взбадривает). И.П. – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. На вдохе медленно поднять руки в стороны и вверх, повернуть ладонями внутрь и расставить на ширину плеч. На выдохе качнуть руками вправо и на вдохе вернуться обратно. На выдохе качнуть руками влево.
17. «Кошка». Стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину во всех отделах позвоночника поочередно. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Можно добавить разворот корпуса («кошка смотрит на свой хвост») в одну и другую стороны. Добавьте «мурр» при прогибе и «мяу» при выгибании.
18. «Парусник» Выполняется стоя на коленях, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову

опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в исходное положение.

19. «Зайчик». Сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрывать глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на вдохе медленно выпрямиться.
20. «Маятник». Сидя на коленях и пятках. Произвести наклон 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.
21. «Энергизатор». Это упражнение хорошо выполнять для расслабления. Дети садятся и кладут руки на стол ладонями вниз. Опускают голову между руками, коснувшись стола лбом. Делаем выдох, а затем глубокий вдох, наполняя воздухом всю грудную клетку. Затем, легко не напрягаясь, поднимаем голову, начиная со лба, шею и верхнюю часть туловища. Плечи и нижнюю часть туловища держим расслабленными. Выдохните и опустите подбородок на грудь, стараясь максимально расслабить и как бы удлинить задние мышцы шеи и спины. Оставайтесь расслабленными и дышите ровно и спокойно. Время выполнения каждого упражнения не более минуты.
22. Массаж «Молоток» Руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулаки; резкие удары выполнять сначала кулаками, обращенными вверх, а затем – вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

- 23.«Кнопки». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.
- 24.«Уточка» Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки. Упражнение «Лягушка» развитие межполушарного взаимодействия. Положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак. Другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.
- 25.«Язычок». Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же – языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях. Упражнение «ухо и нос»левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
- 26.«Обезьяна расчесывается» Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии); в такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно. Упражнение «Лезгинка»
- 27.«Глазки» Закрывать глазки. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 раз массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

28. Массаж «Рыбки» Рот приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.
29. «Зевота» активизация всех мышц лица, глаз, рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо, и по этому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию, согласованной работе глаз, снижению стресса. И.П. – сидя. Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти.
30. «Ушки» упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение. Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательными движениями растираются в другом направлении (по горизонтали), (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз.
31. Массаж «Сильные ручки» Указательным пальцем правой руки с усилием нажимать на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторить тоже для другой руки.
32. «Бычок» работа с локальными мышечными зажимами дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара. Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться

наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз.  
Аналогично ладони на лоб.

33.«Ножки». Сидя на полу. Гладить и растирать ноги от пятки к кончикам пальцев.

34.«Волшебная мельница» стоя. Представить, что руки – это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание – на ощущениях в разминаемых суставах: 1. вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении, затем в противоположных (правая – вперед, левая – назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения; 2. вытянуть прямые руки в стороны, согнуть их в локтях и свободно раскачивать предплечья, затем вращать их по кругу; аналогично предыдущему – вращать руки в локтевых суставах (при этом плечи и кисти неподвижны); 3. вращать руки в лучезапястном суставе (руки вытянуты вперед, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

35.«Вертолет». Правая рука движется от себя по кругу, левая в противоположном направлении.

#### **Модуль 4. Функциональные игры и упражнения на развитие межполушарных связей**

1. «В лесу» (снижение агрессии, импульсивности, выход энергии)  
Участники садятся в круг, скрестив ноги «по – турецки», и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом до пола.
2. «Кто летает?» (развитие концентрации внимания) Участники садятся полукругом, психолог называет предметы. Если предмет летает – участники поднимают руки, если не летает, то руки опущены. Когда

психолог сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднять руки.

3. «Четыре стихии» (развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов); Участники сидят в кругу. Ведущий договаривается, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперед, «воздух» - поднять руки вверх, «огонь» - потрясти руками (развитие внимания, снижение импульсивности).
4. «Море волнуется...» (развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снижение импульсивности). Участникам предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Психолог произносит считалку: Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура – замри! Участники замирают в одной из поз. По команде психолога «отомри!» упражнение продолжается.
5. «Морская звезда». Дети сидят на полу парами, касаясь друг друга бедрами. Смотреть вперед. Вытянуть ноги вперед. Повернуться лицом к партнеру, вытянуть обе руки в стороны на уровне плеч, соединив их руками партнера.
6. «Велосипед» Участники садятся на пол лицом друг к другу, согнув колени и касаясь друг друга пальцами ног. Ухватив друг друга за запястья, партнеры соединяют подошвы и поднимают ноги, стараясь их выпрямить. Затем согнуть ноги в коленях и начать движения ногами, имитируя езду на велосипеде.
7. Функциональное упражнение «Хлопки» (развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов); Участники свободно передвигаются по комнате, на один хлопок ведущего каждый участник должен присесть на корточки, на два – сделать «ласточку», на три встать с поднятыми вверх прямыми руками.

8. «Пчелки» (развитие двигательного контроля и снижение импульсивности). Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу психолога: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.
9. Упражнение «Аисты и лягушки» (тренировка внимания, контроль двигательной активности); Все участники идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, необходимо остановиться и принять позу «Аиста». Когда психолог хлопнет два раза – принять позу «Лягушки». На три хлопка – возобновить ходьбу.
- 10.«Черепашки» Все участники стоят у стены. По сигналу начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2 - 3 минуты подается сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался последним.
- 11.«Дерево дружбы» Партнеры становятся бок о бок, опустив руки вниз и не касаясь друг друга. Оба участника сгибают дальнюю друг от друга ногу в колене и прижимают ступню к внутренней части бедра второй ноги над коленом. Можно помогать себе руками. Оба участника поднимают соседние руки вверх и соединяют их, сплетя пальцы. Затем участники поднимают дальние руки, соединив их на уровне груди, и помогая друг другу удерживать равновесие.
12. «Ладушки». Сесть или встать друг напротив друга (в парах). 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 постепенно увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов.

- 13.«Перекрестные шаги». Шагайте на месте, касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараемся нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При выполнении упражнения не зажимаем рот, губы должны быть свободны и расслаблены. Для детей скорость выполнения упражнения не важна.
- 14.«Ленивые восьмерки». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытяните перед собой правую руку, сжатую в кулак, с выпрямленным большим пальцем. Взгляд направлен на кончик пальца. Начиная движение вправо-вверх, рисуем перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне со срединной линией тела. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца. Выполнив упражнение, несколько раз меняем руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делаем несколько раз. После этого сцепляем две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делаем ленивую восьмерку двумя руками. Взгляд не отрываем от перекрестья больших пальцев. Головой не вертим, следим только глазами.
- 15.«Слон». Встаньте прямо, немного согните ноги в коленях, прижмите правое ухо к правому плечу и вытяните правую руку вперед. Вытянутой рукой рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку, начиная от центра и вправо-вверх. Глаза следят за кончиками пальцев. Двигается только верхняя часть туловища. Выполнив упражнение, несколько раз меняем руки.
- 16.«Колпак для думания». Берем себя за уши. Большой палец сзади, а указательный впереди. Массируем себя, как бы слегка растягивая уши и выворачивая их назад, каждую точку на кромке ушной раковины. Затем поворачиваем голову максимально вправо, снова берем себя за

уши и продолжаем массировать, позволяя своей голове поворачиваться все дальше и дальше вправо. Как только голова остановится, поворачиваем ее до упора влево и снова массируем уши, позволяя голове поворачиваться, но на этот раз уже влево.

- 17.«Рокер». Это упражнение нейрогимнастики является вариантом ленивых восьмерок, но выполняется на полу и ногами. Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол или на коврик. Откиньтесь назад и обопритесь на руки. Ноги согните в коленях. Колени выполняйте движение по восьмерке, рисуя ее в горизонтальной плоскости.
- 18.«Цыганочка». Встать ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене левая нога поднимается вперед и вверх), вернуться в исходное положение, затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в исходное положение. Повторить, соответственно, для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.
- 19.«Похлопай, как я». Сделать три тихих быстрых хлопка, один громкий. Варианты могут быть разные.
20. Нейропесенки. Пальчиковая гимнастика с заучиванием текста/мелодии и проговариванием/пением действий. «Вьюшки вью», «Бежали бегемотики», «Грибочки», «Пи-пи-пи», и т.д.
- 21.«Зарядка для пальчиков со стихами» Раз, два, три, четыре, пальцы вытянем по шире, раз, два, три, четыре, пять, пальцы будут танцевать, на носок, потом на пятку, пальцы делают зарядку.
- 22.«Весело шагать». Раз, два, три, четыре, пять, будем весело шагать. Ножки с коврика спустили и присели, три – четыре. Снова встали мы на коврик, потянулись высоко мы. Ножки с коврика спустили и присели три-четыре. Дружно все на коврик встали и ногами пошагали, слезли с коврика опять и за носик себя хватать.левой ручкой держим

носик, правой гладим мы животик. Дальше весело шагаем и на месте замираем. Глубоко теперь вдохнули и друг другу подмигнули. Помахали ручками и обнялись кучками.

- 23.«Разминка с мячами - ёжиками». Заучивание и проговаривание движений во время выполнения упражнения. «Мячик сильно я сжимаю и ладошку поменяю. По столу круги катаю из-под рук не выпускаю. Взад – вперед его качу, вправо – влево, как хочу. Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец. Сверху левой, снизу правой, я его катаю – браво. Поверну, а ты поверь – сверху правя теперь!»
- 24.«Хлопни, топни, подпрыгни». Цель: развивать слуховое внимание и память, учить выполнять инструкции в строгой последовательности. Ребенку дается инструкция: «Увидишь карандаш красного цвета – хлопнешь в ладоши, увидишь зеленый цвет карандаша – топнешь, увидишь желтый цвет – подпрыгнешь».
- 25.«Кричалки - шепталки - молчалки» (регулирование поведения, развитие наблюдательности, волевой регуляции);
- 26.«Мастер - фломастер» (взять в правую и левую руки фломастер и одновременно начать рисовать одинаковые фигуры – линии, волны, спирали, круги, квадраты, ромбики, далее с каждым занятием задание постепенно усложняется, н-р: - солнышко в облаках, дождевая тучка, растения, домики, фигурки животных, людей, сюжет картины).
- 27.«Левша» (три варианта) 1 вариант. Детям дается задание старательно и красиво нарисовать по образцу простую фигуру, предмет, картинку сначала правой рукой, затем левой рукой. С каждым разом, при выполнении этого задания будет получаться левой рукой также хорошо, как правой. Если ребенок левша, то пока не начнет получаться лучше правой рукой. 2 вариант «Зеркало». Детям дается задание внимательно (симметрично) дорисовать недостающую половину фигуры, предмета, картинку, рисунка левой рукой, затем раскрасить обе половинки

зеркально друг другу, повторяя направление штриховки и узоры. На листе заранее прорисовываются половинки фигур, предметов (бабочка, корзинка с яблоками, ваза с цветами, разноцветный платок, тарелка с узорами и т.д.). 3 вариант. Нарисовать фломастерами на листе половины ватмана (формат А-3, разделить фломастером пополам) или (на доске цветными мелками) с закрытыми глазами (сначала правой рукой и закрытыми глазами), затем левой рукой и с закрытыми глазами любое животное, которое умеем рисовать (кота, зайца, собаку, медведя и т.д.).

28. Упражнение «Циркач - ловкач» и игра «Веселые жонглеры» (три варианта). Для развития крупной моторики рук, ловкости, точности, координации движения правой и левой руки. 1 вариант. Сначала с согнутыми в локтях руками, затем на расстоянии вытянутых рук, надо выпустить карандаш из левой руки, а правой рукой сразу же его поймать и выполнить задание наоборот. Повторить несколько раз. 2 вариант. В руки берем сначала один пластиковый шарик, перебрасываем из одной руки в другую, затем берем два одинаковых по цвету пластиковых шарика и перебрасываем из одной руки в другую, увеличиваем скорость перебрасывания, затем берем два разноцветных пластиковых шарика, перебрасываем из одной руки в другую, увеличиваем скорость перебрасывания, жонглируем. 3 вариант. Игра «Веселые жонглеры» (выполняется в паре или мини – группе с педагогом – психологом, учителем, родителем). Сначала один, затем два, следом три шарика, перебрасываются между детьми, если дети усвоили, добавляется еще один шарик. Жонглируем двумя, тремя шариками, увеличиваем скорость перебрасывания, жонглируем, добавляем четвертый шарик и т.д. Меняемся местами и начинаем выполнять переброску шариков в обратном направлении, начиная с

первого, затем постепенно увеличиваем количество шариков и скорость, все жонглируют.

- 29.«Будильник». Можно выполнять как стоя, так и сидя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник, легонько стукнуть по макушке.
- 30.«Нос-пол-потолок» указательным пальцем правой руки, под диктовку психолога поочередно указываем на нос, пол, потолок. Ускорение является усложнением данного упражнения.
- 31.«Хомяк» Хомяк идет по лесу. Вот такой он – сытый, а такой голодный (шагать с закрытыми ртами. Надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу). Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую (поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону. Где надутая щека.
32. «Червячок в яблоке». Дети показывают два кулачка (яблочки), на первом кулачке выставляют большой палец вверх (червячок), затем по хлопку меняем, теперь на левом кулачке показываем палец, а на правом убираем. Нельзя, чтобы два червячка встретились. Сопровождаем стихотворением:  
*Червяк дорогу сверху вниз  
В огромном яблоке прогрыз.*
33. «Фонарики». Ладони перед собой выпрямив и раздвинув пальцы. Сопровождаем стихотворением:  
*Мы фонарики зажжем,  
А потом гулять пойдем.  
Вот фонарики сияют,  
Нам дорогу освещают!*
34. «Печка на полянке». Одна рука согнута в локте перед собой, на уровне груди. Другая рука согнута в локте и перпендикулярна первой. Кисть

второй руки согнута в кулак. По хлопку меняем руки. Ладонь поднятой вверх руки всегда сложена в кулак. Сопровождаем стихотворением:

*На полянке большой*

*Стоит печка с трубой.*

35. «Молоток - пила». Ребром одной ладони совершаем движения вперед назад (пилим), кулаком другой руки стучим (забиваем).

36. Перекресты стоя. Правая рука на поясе, левая на правом плече, по хлопку меняем положение рук. Усложнение в увеличении темпа и добавлении речевого сопровождения: стихи, песенки, слова, счет. (Подбираем индивидуально для каждой группы детей, в соответствии с их возможностями).

37. «Колечки». Замыкаем кольцом все пальцы попеременно с большим. Сначала на одной руке, затем на другой. Усложнение – на двух руках в разном порядке.

38. «Ушко - нос».левой рукой держим за нос, правой – за противоположное руке ушко. По хлопку меняем. Усложнение в ускорении и добавлении речевого сопровождения (счет, стихи, песенки и т д)

39. «Оладушки». Стихотворение, сопровождается двигательными действиями руками:

Ладушки, ладушки, мы печем оладушки,

Замешаем тесто, тесту станет тесно,

Тесто вылезло на стол, тесто шлепнулось на пол

В тесте бровки и глаза, в тесте бантик и коса.

Тесто убежало – начинай сначала!

#### **4.1 Скороговорки**

1. «Трава» выработка правильной речи, тренировка произношения звука «р». «На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора».
2. «Полкан» выработка правильной речи, тренировка произношения звука «л». «Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал».
3. «Жук» выработка правильной речи, тренировка произношения звука «ж». «Жутко жуку жить на суку».
4. «Шакал» выработка правильной речи, тренировка произношения звуков «ш» и «л». «Шакал шагал, шакал скакал».
5. «Виноград» выработка правильной речи, тренировка произношения звука «р». «На горе Арарат рвала Варвара виноград».
6. «Водовоз» выработка правильной речи, тренировка произношения звуков «в» и «д». «Водовоз вез воду из-под водопровода».
7. «Краб крабу» » выработка правильной речи, тренировка произношения звука «б». «Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями грабь граб».
8. «Тридцать три корабля» выработка правильной речи, тренировка произношения звуков «р» и «л». «Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали».
9. «Простокваша» выработка правильной речи, тренировка произношения звука «ш». «Мамаша Ромаше дала сыворотку из – под простокваши».
- 10.«Кукушка» выработка правильной речи, тренировка произношения звука «к». «Кукушка кукушонку купила капюшон. Как в капюшоне он смешон».

С целью развития и совершенствования межполушарных связей, а именно формирования и повышения эффективности ВПФ, таких как речь, внимание, мышление, воля, воображение и др, после заучивания скороговорок, добавляем к их произношению движения, сочетанные по

ритму. Усложнением является ускорение и повышение сложности движений.

## **4.2 Работа с нейрокарточками (нейроигры)**

1. «Художник» или «Раскрась по образцу». Детям предоставляются разнообразные карточки с фигурами, раскрашенными разными цветами, расположенными на одной половине листа, а на другой – такие же фигуры, но не раскрашенные. Задача ребенка повторить раскрашивание аналогично имеющемуся.
2. «Сыщик». Найди одинаковые предметы и укажи на них одинаковыми пальцами разноименных рук. Нейропсихолог в специально подобранном темпе поочередно называет предметы, а ребенок ставит на картинку одноименные пальцы правой и левой руки. Усложнение в ускорении темпа и количестве, размере картинок на листе.
3. «Бесконечность». На листе бумаги изображена перевернутая восьмерка. Ребенок одной рукой пытается прокатить маленький силиконовый шарик от центра по часовой стрелке по всему рисунку, вернувшись в исходную точку. Упражнение повторяется другой рукой. Усложнение в ускорении и выполнении упражнения двумя руками, а также увеличении размера рисунка.
4. «Веселые поиски». Карточки для корректурных проб. Листы с указанием разнообразных геометрических фигур, цифр, букв, среди которых нужно выделить (обвести, зачеркнуть, раскрасить, отметить) указанные.
5. «Веселые лабиринты». Разнообразные лабиринты для прохождения одной и двумя руками одновременно. Усложнение – маршрут лабиринта и выполнение двумя руками, а также скорость.
6. «Зеркальное рисование». На чистом листе бумаги, взяв в обе руки по карандашу/фломастеру одновременно рисовать зеркально-

симметричные рисунки (предметы, животные, геометрические фигуры, разнообразные линии, точки и т д ).

Усложнение – вид рисунка и его размер.

7. «Я могу!». Рисование двумя руками. На предложенных картинках нужно соединить пунктирные линии одновременно правой и левой руками.
  8. «Фантазер». На листе бумаги нарисованы некоторые детали рисунка (линии, точки, круги), либо их сочетание. Ребенку предлагается додумать, проявив фантазию, воображение и дорисовать рисунок, используя в нем уже имеющиеся детали.
  9. «Я сочиняю сказку». Каждому ребенку нейропсихолог выдает по три разных картинки. В течение заданного времени нужно придумать сказку, в которой будут использованы все изображения. В случае затруднения – оказываем помощь, приводим примеры, стимулируем к тому, чтобы у ребенка получилось додумать свой рассказ.
  10. «Дорисуй». Детям предлагаются листы бумаги с изображением только половины рисунка, вторую половину необходимо дорисовать самому, либо при помощи педагога.
  11. «Пианино». На карточках изображены фигуры, либо цвета (точка, круг, галочка, плюсик, квадрат, треугольник и т д) в определенном порядке (допустимо расположение в строку, либо в таблице). Ребенку предлагается «ключ», с указанием соответствия пальцев и изображений. Необходимо попеременно совмещать соответствующий палец и изображение. Усложнением является ускорение ритма выполнения и работа одновременно двумя руками.
- Важно! Объяснить каждому ребенку принцип выполнения данного задания. Начинать рекомендуется с наиболее простого шифрования, постепенно повышая уровень сложности до максимально выполнимого, используя принцип зоны ближайшего развития.

12. «Продолжи рисунок». С правого края листа нанесен определенный орнамент, детям предлагается продолжить его до конца строки
13. «Найди лишнее». На карточке изображен ряд предметов, среди которых один является лишним. Предлагается его найти и объяснить свой выбор.
14. «Художник». Одной рукой рисуем на листке бумаги круг, другой рукой одновременно – квадрат/треугольник. Затем меняем руки. Усложнением является добавление речевого сопровождения: песенка, стихотворение, счет, пение звуков.
15. «Соедини точки». На листе бумаги изображена фигура/животное/предмет с помощью крупных точек, по контуру изображения. Предлагаем детям соединив точки, получить готовый рисунок. (Для детей 3- 4 лет).
16. «Графический диктант». Под диктовку педагога от исходной точки ведем линию до конечного пункта, используя движение по клетке вверх/вниз/вправо/влево. (Для детей 5-7 лет).
17. «Рисуем двумя руками». Ребенку предлагаются карточки с симметричными, относительно средней линии, рисунками и с указанием направления движения пальцев. Целью является провести одноименными пальцами двух рук от сказанных начальных точек до конца рисунка. Для детей 3 – 4 лет выбираем простые рисунки – яблоко, груша, снеговик, домик, елка и т п, для детей более старшего возраста усложняем задание повышением графической сложности изображения, это могут быть абстрактные фигуры с многочисленными элементами.
18. «Повтори узор». На выданных карточках изображены животные, под каждым из которых указано графическое изображение, соответствующее данной картинке (может быть любым), ребенку выдается карточка с теми же животными, но в другом порядке,

необходимо повторить узор под каждым животным согласно образцу.  
Усложнение – в увеличении количества карточек и уменьшении времени на выполнение задания. А также добавление вербального компонента – проговаривание стихов, поговорок, скороговорок или запоминание последовательности произвольных, не связанных по смыслу слов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 236974096600190725148554730312779445101175801450

Владелец Федчук Ирина Викторовна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025