



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 «Золотая рыбка»
(МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
протокол от 25.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
№ 160 от 25.08.2023 г.
Директор МАДОУ «ДС №10
«Золотая рыбка»
В. Качур

Дополнительная образовательная программа
«Нейройога»
для детей дошкольного возраста

г. Мегион, 2023-2024 год.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	4
1.3.	Принципы реализации Программы	4
1.4.	Психологические особенности детей дошкольного возраста с ОВЗ	4
1.5.	Механизмы и сроки реализации Программы	7
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Этапы реализации Программы	9
2.2.	Календарно-тематическое планирование	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1.	Методическое обеспечение Программы	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «Диагностика»		28
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 «Содержание занятий»		31

Паспорт программы

Название программы	«Нейройога»
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Составитель Программы	Берлякова Оксана Валерьевна, педагог-психолог. Захарова Елена Витальевна, учитель-дефектолог.
Основания для разработки программы	В соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст.7598; 2019, № 30, ст.4134), пунктом 1 и подпунктом 4.2.5 пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации , утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 32, ст.5343); Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
Целевые группы	Обучающиеся дошкольного возраста с 4 до 7 лет.
Цель программы	Активизация работы мозга, улучшение общего неврологического статуса ребенка.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • развитие межполушарного взаимодействия; • высших психических функций; • крупной и мелкой моторики; • коммуникативных навыков и навыков самоконтроля; • снижение тревожности, импульсивности.
Организация образовательного процесса	Срок реализации программы – 1 год. Количество занятий – 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 20 минут. Общее количество в год – 96 занятий. Срок освоения программы – 12 месяцев. Форма занятий – индивидуальная. В Программу входят 11 комплексов упражнений, каждый из которых включает в себя простые растяжки-разминки, массаж и самомассаж, глазодвигательные и дыхательные упражнения, сложные растяжки, упражнения для развития общей и мелкой моторики, функциональные упражнения, релаксацию.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной системы; • снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности; • улучшение поведения;

	<ul style="list-style-type: none">• повышение усидчивости, умения организовать свою деятельность;• активизация всех высших психических функций ребенка: память, речь, мышление, моторика, внимание и др.
--	---

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В последние годы одним из приоритетных направлений развития российского образования стало повышение доступности качественного образования для детей с ОВЗ. У детей с ОВЗ наблюдается сложная структура нарушений: наряду со своеобразием психического развития (общая эмоциональная незрелость, задержанное развитие познавательных процессов, слабая регуляция произвольной деятельности, двигательная недостаточность), проявляются нарушения, обуславливающиеся органическим поражением нервной системы, сочетанными дефектами развития (аутистическими, психопатическими проявлениями и т.д.). Л.С. Выготский отмечал, что «дефект какого-нибудь анализатора не вызывает изолированного выпадения одной функции, а приводит к целому ряду отклонений».

До настоящего времени не существовало единой системы развития, которая подходила бы каждому ребенку: и достаточно здоровому, и имеющему серьезные трудности. И при этом в наибольшей степени способствовала бы развитию мозга, психики ребенка, укреплению нервной системы и тонуса организма. Этому запросу в полной мере отвечает система «Нейройога», которая базируется на положениях ведущих специалистов отечественной клинической психологии и нейропсихологии. Автор метода — нейропсихолог из Санкт-Петербурга Светлана Олеговна Кузнеченкова.

Нейройога – комплексная система оздоровления ребенка, включающая в себя как непосредственно нейропсихокоррекционные упражнения, так и упражнения йоги – самого древнего и основательно разработанного метода развития человека.

Нейропсихокоррекционные упражнения позволяют через тело мягко воздействовать на мозговые структуры и улучшать их слаженное взаимодействие. Нейропсихологическая коррекция способствует развитию мозга ребенка, улучшению процессов нервной деятельности, повышению умственных способностей, активизирует вестибулярный аппарат и работу лобных долей мозга, которые отвечают за поведение и контроль действий.

Детская йога может помочь ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние, а также быть более сосредоточенным в повседневной жизни.

Уже давно в исследованиях ученых подтверждена связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Нейройога — уникальный метод развития ребенка, позволяющий выполнять полезные упражнения, развивающие мозг, и играть одновременно. Нейройога — это новейшая оздоровительная, комплексная система упражнений, способствующая повышению деятельности головного мозга, улучшению психических процессов, активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, которые отвечают за контроль и поведение собственных действий, а коммуникативные упражнения ориентированы на понижение импульсивности, агрессивности и

гиперактивности. Поэтому Нейройога является наиболее подходящим методом коррекционной работы с детьми с ЗПР.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

1.3. Принципы реализации Программы

Принцип научности предполагает научный характер знаний, которые преподносятся детям, даже если эти знания адаптируются с учетом познавательных возможностей ребенка и носят элементарный характер.

Принцип доступности предполагает учет возрастных и психофизиологических особенностей детей, а также учет уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого из них. Все обучение ребенка с ЗПР должно строиться с опорой на «зону ближайшего развития», что соответствует требованиям ФГОС ДО, и предполагает выбор образовательного содержания повышенной трудности, при этом в равной мере нежелательно облегчать и чрезмерно повышать трудность предлагаемого материала.

Принцип последовательности и систематичности. Обучение любого ребенка строится от простого к сложному, что позволяет расширять и развивать умения детей на каждом последующем этапе обучения.

Принцип индивидуального подхода предполагает создание благоприятных условий в процессе коррекционной работы, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка, так и типологические особенности, свойственные данной категории детей.

1.4. Психологические особенности детей дошкольного возраста с ОВЗ

Психологические особенности детей с задержкой психического развития

Задержка психического развития (далее ЗПР) — это незрелость психических функций вследствие медленного созревания головного мозга, вызванного воздействием на него ряда неблагоприятных факторов.

Нарушения интеллекта у детей с задержкой психического развития носят легкий характер, однако затрагивают все интеллектуальные процессы: восприятие, внимание, память, мышление, речь.

Восприятие у ребенка с ЗПР фрагментарно, замедленно, неточно. Отдельные анализаторы работают полноценно, однако ребенок испытывает трудности при формировании целостных образов окружающего мира. Лучше развито зрительное восприятие, хуже – слуховое, поэтому объяснение учебного материала детям с задержкой психического развития должно сочетаться с наглядной опорой.

Внимание у детей с задержкой психического развития неустойчиво, кратковременно, поверхностно. Любые посторонние стимулы отвлекают ребенка и переключают внимание. Ситуации, связанные с концентрацией, сосредоточенностью на чем-либо, вызывают затруднения. В условиях переутомления и повышенного напряжения обнаруживаются признаки синдрома гиперактивности и дефицита внимания.

Память у таких детей характеризуется мозаичностью запоминания материала, слабой избирательностью, преобладанием наглядно-образной памяти над вербальной, низкой мыслительной активностью при воспроизведении информации.

У детей с задержкой психического развития более сохранно наглядно-действенное **мышление**; более нарушенным оказывается образное мышление ввиду неточности восприятия. Абстрактно-логическое мышление невозможно без помощи взрослого. Дети с ЗПР испытывают трудности с анализом и синтезом, сравнением, обобщением; не могут упорядочить события, построить умозаключение, сформулировать выводы.

Личностная сфера у детей с задержкой психического развития характеризуется эмоциональной лабильностью, легкой сменой настроения, внушаемостью, безынициативностью, безволием, незрелостью личности в целом. Могут отмечаться аффективные реакции, агрессивность, конфликтность, повышенная тревожность. Дети с задержкой психического развития часто замкнуты, предпочитают играть в одиночку, не стремятся контактировать со сверстниками. Игровая деятельность таких детей отличается однообразием и стереотипностью, отсутствием развернутого сюжета, бедностью фантазии, несоблюдением игровых правил. Особенности моторики включают двигательную неловкость, недостаточную координацию, часто – гиперкинезы и тики.

У детей с задержкой психического развития замедлен процесс формирования **межанализаторных связей**, которые лежат в основе сложных видов деятельности. Отмечаются недостатки зрительно-моторной, слухо-зрительно-моторной координации. В дальнейшем эти недостатки препятствуют овладению чтением, письмом. Недостаточность межсенсорного взаимодействия проявляется в несформированности чувства ритма, трудностях в формировании пространственных ориентировок.

Отмечаются проблемы в формировании **нравственно-этической сферы**: страдает сфера социальных эмоций, дети не готовы к «эмоционально теплым» отношениям со сверстниками, могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми, дети слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения.

Следует отметить некоторые особенности формирования **двигательной сферы** детей с задержкой психического развития. У них не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, ловкость, сила, координация. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей графомоторных навыков.

Психологические особенности детей с нарушением зрения

Нарушение зрения влечет за собой появление многочисленных вторичных отклонений. Нарушения зрительной системы наносят огромный ущерб формированию психических процессов и двигательной сферы ребенка, его физическому и психическому развитию.

Восприятие. Вследствие поражения органа зрения ведущие, ядерные отклонения затрагивают зрительное восприятие. Зрительное восприятие у слабовидящих детей отличается большой замедленностью, узостью обзора, сниженной точностью. Формирующиеся у них зрительные представления менее четкие и яркие, чем у нормально видящих сверстников. Часто зрительные представления искажены. Несмотря на это зрение остается ведущим анализатором. Слабовидящий пользуется зрением как основным средством восприятия. Осязание и слух не заменяют зрительных функций ребенка.

Внимание. Внимание – обязательное условие всякой деятельности. Развитие внимания в детском возрасте состоит в постепенном овладении произвольным вниманием, а также в увеличении объема внимания и его устойчивости, в улучшении его распределения и в более быстром его переключении. Так как у ребенка с аномалиями зрения низкая познавательная активность, то развитие внимания как непроизвольного, так в последствии и произвольного замедляется.

Память. Память дошкольников с патологией органа зрения также имеет свои особенности. Неточность зрительных представлений, малый чувственный зрительный опыт затрудняет формирование процессов памяти: запоминания, воспроизведения, узнавания и забывания. Наиболее уязвимыми оказываются процессы воспроизведения и узнавания зрительных образов. Это связано с особенностями зрительных ощущений и восприятий слабовидящих дошкольников. У детей с амблиопией и косоглазием затрудняется выработка системы сенсорных эталонов. Это вторичное отклонение в свою очередь влияет на качество запоминания зрительного материала и оказывает в дальнейшем негативное влияние на формирование мыслительных процессов.

Речь. Зрительная патология влияет на формирование речи дошкольников с амблиопией и косоглазием. Особенности формирования коммуникативной функции речи заключается в трудностях восприятия образцов артикуляции. Это осложняет формирование фонетической стороны устной речи. Затруднено и овладение словарным запасом, т. к. у слабовидящих дошкольников сужен объем воспринимаемого пространства и ограничено поле деятельности.

Мыслительные процессы. Особенности формирования мыслительных процессов у детей с косоглазием и амблиопией зависят от индивидуальных особенностей развития всех психических процессов ребенка. Отклонение любой функции организма, любой стороны психического развития влечет за собой изменения и перестройку всех функций и сторон. Мышление, как высшая форма отражения действительности, в детском возрасте связано со всеми психическими процессами. Особенности ощущения и восприятия, внимания и памяти влияют на формирование всех мыслительных процессов.

Психологические особенности детей с РАС

Расстройства аутистического спектра (РАС) – это комплексные нарушения психического развития, которые характеризуются социальной дезадаптацией и неспособностью к социальному взаимодействию, общению и стереотипностью поведения (многократные повторения однообразных действий).

Психологические особенности, свойственные детям с аутизмом, проявляются в следующих сферах: поведение, эмоционально-волевая сфера, познавательная сфера, деятельность.

Основным признаком аутизма является нарушение контакта ребенка с окружающим миром, и, прежде всего, с людьми. Ребенок с аутизмом погружен в мир собственных переживаний, отгорожен от окружающего мира, не стремится или не переносит межличностных контактов. Он замкнут и сторонится коллектива сверстников, у него отсутствуют живая выразительная мимика и жесты, он старается не смотреть в глаза окружающим. Эти дети избегают также телесных контактов, отстраняются от ласки близких. Лучше всего они себя чувствуют, когда их оставляют в покое. Ребенок с аутизмом как бы не замечает других людей; предоставленный самому себе, он может однообразно повторять одни и те же движения, что-то нашептывать, временами выкрикивать

отдельные, лишённые конкретного смысла слова или звуки. Если взрослый все же пытается вступить с ним в контакт, он возбуждается, становится напряженным, может проявлять негативизм, агрессию по отношению к окружающим.

Для детей с аутизмом характерна однообразная, как бы нецеленаправленная двигательная активность, которая проявляется в прыжках, беге на цыпочках, своеобразных движениях рук около глаз. Двигательное беспокойство может чередоваться с периодами заторможенности, застывания в одной позе.

Степень умственного развития при аутизме различна: в одних случаях интеллект может быть нормальным, в других ребенок может быть умственно отсталым, но среди аутистов встречаются и высокоодаренные дети.

Развитие речи также отличается большой вариативностью: некоторые дети по темпу и срокам развития речи опережают здоровых сверстников, другие отстают в речевом развитии. Однако во всех случаях наблюдается своеобразие речи детей с аутизмом. Прежде всего, это нарушения модуляции голоса: либо она очень бедная, либо гротескная, не адекватная смыслу.

Часто ребенок особенно громко и выразительно произносит отдельные звуки или слоги. При аутизме очень своеобразен тембр голоса: высокий, с нарастанием его высоты к концу фразы.

Речь детей с аутизмом часто содержит набор штампованных фраз, иногда наблюдается стремление к повторению малопонятных слов, услышанных ими от окружающих. Особенностью речи детей с аутизмом является речь о себе во втором и третьем лице.

Речь аутичного ребенка не направлена на общение с окружающими, а является как бы речью для себя. Ребенок получает удовольствие не от общения, которое возникает при помощи речи, а от манипулирования самими словами, звуками и фразами. В некоторых случаях речь у ребенка отсутствует полностью.

Для многих детей с аутизмом характерна любовь к музыке, они могут часами слушать любимые мелодии.

Они отличаются повышенной чувствительностью к своему окружению, с трудом переносят изменение привычной для них обстановки, часто испытывают страхи при встрече с незнакомыми предметами, иногда боятся самых обычных предметов обихода, например, света электрической лампы, звука пылесоса, некоторые из них боятся лифта, поездки в метро, животных и т. д.

1.5. Механизмы и сроки реализации Программы

Со стороны занятия нейройогой кажутся увлекательной и воодушевляющей игрой, но на самом деле - это серьезная работа по развитию или восстановлению слаженной полноценной работы мозга, опирающаяся на знания йоги и нейропсихологической науки.

Каждый комплекс — сюжетная история, которая превращает занятие нейройогой из простого выполнения упражнений в увлекательную игру. Программа включает аудио-или видео-сопровождение для комплексного воздействия на все каналы восприятия ребенка и наилучшего закрепления материала. Это можно сравнить с приключением, потому что каждое занятие – это своеобразное путешествие («Чудо остров», «Луг», «Море» и т. д.).

Каждый комплекс обязательно включает в себя следующие виды упражнений: простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики, массажи и самомассажи, глазодвигательные и артикуляционные упражнения, упражнения на

развитие мелкой и общей моторики, функциональные упражнения, дыхательные упражнения и релаксация. И именно в такой последовательности их желательно выполнять, т.к. каждый вид упражнений имеет определенный эффект: развивает ту или иную область мозга, усиливает ту или иную часть тела, координирует определенные действия.

- **Простые растяжки-разминки** с элементами суставной гимнастики тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела. Оптимизация тонуса является одной из самых сложных задач нейрйоги, поэтому выполнение растяжек-разминок необходимо не только для «разогрева», но и для поднятия общего тонуса организма ребенка. А суставная гимнастика дает ребенку необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы всего тела, разрабатывает суставы, укрепляет костную систему, делает позвоночник более гибким. Растяжки-разминки дают и психологический эффект. Они повышают активность ребенка, дают прилив энергии, улучшают настроение.

- **Массажи и самомассажи** – это стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал. Они необходимы для того, чтобы размять мышцы, подготовить их для выполнения более сложных упражнений.

- **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения и повышают энергетизацию организма.

- **Артикуляционные упражнения** необходимы для укрепления и развития речевого аппарата, улучшения произношения.

- **Упражнения на развитие общей и мелкой моторики** обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий (непроизвольных дополнительных движений). А также обеспечивают развитие высших психических функций, способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих в первую очередь за поведение, умение контролировать свои действия. Мелкая моторика также является серьезным тонизирующим фактором, ведь «наш ум находится на кончиках наших пальцев».

- **Функциональные упражнения** предназначены для развития коммуникативных навыков, внимания, снижения импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

- **Дыхательные упражнения** улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль над поведением, снижают гиперактивность и импульсивность, успокаивают и способствуют концентрации внимания, увеличивают объем легких, улучшают кровообращение, производят интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

- **Релаксация** предназначена для отдыха, расслабления, успокоения возбужденных мышц, перехода к обычной деятельности.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

- Повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной системы;

- снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;

- улучшение поведения;

- повышение усидчивости, умения организовать свою деятельность;

- активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания и т.д.

2. Содержательный раздел

2.1. Этапы реализации Программы

1 этап – первичное диагностическое обследование.

Диагностика актуального уровня развития детей 5-6 лет на начало учебного года. Исследуются психические процессы (память, внимание, мышление, восприятие), а также двигательная сфера, эмоционально-волевая сфера, зрительный и слуховой гнозис, восприятие пространства и времени, развитие мелкой моторики.

2 этап – организация и проведение цикла групповых занятий с детьми.

Работа с детьми осуществляется последовательно и систематически, путем включения в занятия специального материала. Все занятия имеют свою структуру, наполнены разным содержанием.

Приоритет отдается игре – наиболее значимой, а поэтому необходимой для ребенка-дошкольника деятельности. Ведущее положение игры позволяет сделать процесс интересным и увлекательным. В игре дети учатся подчинять свою деятельность определенным правилам добровольно и с удовольствием. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяет другой, что позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и неустойчивой.

3 этап – итоговое диагностическое обследование.

Исследуются те же параметры и используются те же диагностические методики, что и в начале учебного года. Сравнение результатов нейропсихологического исследования позволяет отследить динамику развития ребенка и результативность программы.

2.2. Календарно-тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Содержание
1 неделя октября	1. Знакомство	1. Приветствие «Сигнальчик» 2. «Снежный ком» 3. Правила поведения на занятиях 4. «Доброе животное» 5. «Хлопни в ладоши» 6. «Поймай комарика» 7. Подведение итогов, прощание
	2. «Путешествие на далекий остров»	1. Приветствие «Сигнальчик» 2. Простые растяжки-разминки: «Часики», «Бом-ку-ку», «До свидания», «Самолет», «Смотрим по сторонам», «Ушки зайчика» 3. Массаж: «Молоток» 4. Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5. Упр-я для общей и мелкой моторики: «Кнопки» 6. Сложные растяжки: «Заяц» 7. Функциональные упр-я: «Четыре стихии» 8. Дыхательные упр-я: «Продуваем двигатели» 9. Релаксация: «Пора отдохнуть» 10. Подведение итогов, прощание

2 неделя октября	3.«Путешествие на далекий остров»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Часики», «Бом-ку-ку», «До свидания», «Самолет», «Смотрим по сторонам», «Ушки зайчика» 3. Массаж: «Молоток» 4. Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Кнопки» 6. Сложные растяжки: «Заяц» 7. Функциональные упр-я: «Четыре стихии» 8. Дыхательные упр-я: «Продуваем двигатели» 9. Релаксация: «Пора отдохнуть» 10. Подведение итогов, прощание
	4.«Путешествие на далекий остров»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Часики», «Бом-ку-ку», «До свидания», «Самолет», «Смотрим по сторонам», «Тянемся к солнышку» 3. Массаж: «Молоток» 4. Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Кнопки» 6. Сложные растяжки: «Чемоданчик» 7. Функциональные упр-я: «Четыре стихии» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-1» 9.Релаксация: «Пора отдохнуть» 10. Подведение итогов, прощание
3 неделя октября	5.«Путешествие на далекий остров»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2. Простые растяжки-разминки: «Часики», «Бом-ку-ку», «До свидания», «Самолет», «Смотрим по сторонам», «Подъемный кран», «Потянемся-1» 3. Массаж: «Молоток» 4. Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Кнопки» 6. Сложные растяжки: «Кошка» 7. Функциональные упр-я: «Четыре стихии» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-1» 9.Релаксация: «Пора отдохнуть» 10. Подведение итогов, прощание
	6.«Путешествие на далекий остров»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2. Простые растяжки-разминки: «Часики», «Бом-ку-ку», «До свидания», «Самолет», «Смотрим по сторонам», «Подъемный кран», «Потянемся-1» 3. Массаж: «Молоток» 4. Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Кнопки» 6. Сложные растяжки: «Кошка» 7. Функциональные упр-я: «Четыре стихии» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-1» 9.Релаксация: «Пора отдохнуть» 10. Подведение итогов, прощание

4 неделя октября	7. «Кто живет рядом с нами?»	<p>1.Приветствие «Сигнальчик»</p> <p>2.Простые растяжки-разминки: «Будильник», «Петушок», «Яблочко на тарелочке», «Утка», «Большая лягушка»</p> <p>3. Массаж: «Уточка»</p> <p>4.Артикуляционные упр-я: «Маленький птенчик»</p> <p>5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лягушка»</p> <p>6. Сложные растяжки: «Аист», «Маятник»</p> <p>7. Функциональные упр-я: «Аисты и лягушки»</p> <p>8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-2»</p> <p>9.Релаксация: «Тикают часики»</p> <p>10. Подведение итогов, прощание</p>
	8. «Кто живет рядом с нами?»	<p>1.Приветствие «Сигнальчик»</p> <p>2.Простые растяжки-разминки: «Будильник», «Петушок», «Яблочко на тарелочке», «Утка», «Большая лягушка»</p> <p>3. Массаж: «Уточка»</p> <p>4.Артикуляционные упр-я: «Маленький птенчик»</p> <p>5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лягушка»</p> <p>6. Сложные растяжки: «Аист», «Маятник»</p> <p>7. Функциональные упр-я: «Аисты и лягушки»</p> <p>8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-2»</p> <p>9.Релаксация: «Тикают часики»</p> <p>10. Подведение итогов, прощание</p>
1 неделя ноября	9. «Кто живет рядом с нами?»	<p>1.Приветствие «Сигнальчик»</p> <p>2.Простые растяжки-разминки: «Будильник», «Петушок», «Яблочко на тарелочке», «Большая лягушка»</p> <p>3. Массаж: «Уточка»</p> <p>4.Артикуляционные упр-я: «Маленький птенчик»</p> <p>5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лягушка»</p> <p>6. Сложные растяжки: «Аист», «Маятник»</p> <p>7. Функциональные упр-я: «Аисты и лягушки»</p> <p>8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-2»</p> <p>9.Релаксация: «Тикают часики»</p> <p>10. Подведение итогов, прощание</p>
	10.«Кто живет рядом с нами?»	<p>1.Приветствие «Сигнальчик»</p> <p>2.Простые растяжки-разминки: «Будильник», «Петушок», «Яблочко на тарелочке», «Птички», «Потянемся-2»</p> <p>3. Массаж: «Уточка»</p> <p>4.Артикуляционные упр-я: «Маленький птенчик»</p> <p>5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лягушка»</p> <p>6.Сложные растяжки: «Собака», «Ласточка», «Маятник»</p> <p>7. Функциональные упр-я: «Кто летает?»</p> <p>8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-2»</p> <p>9.Релаксация: «Тикают часики»</p> <p>10. Подведение итогов, прощание</p>

2 неделя ноября	11.«Кто живет рядом с нами?»	<p>1.Приветствие «Сигнальчик»</p> <p>2.Простые растяжки-разминки: «Будильник», «Петушок», «Яблочко на тарелочке», «Птички», «Потянемся-2»</p> <p>3. Массаж: «Уточка»</p> <p>4.Артикуляционные упр-я: «Маленький птенчик»</p> <p>5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лягушка»</p> <p>6.Сложные растяжки: «Собака», «Ласточка», «Маятник»</p> <p>7. Функциональные упр-я: «Кто летает?»</p> <p>8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-2»</p> <p>9.Релаксация: «Тикают часики»</p> <p>10. Подведение итогов, прощание</p>
	12.«Кто живет рядом с нами?»	<p>1.Приветствие «Сигнальчик»</p> <p>2.Простые растяжки-разминки: «Будильник», «Петушок», «Яблочко на тарелочке», «Утка», «Птички», «Большая лягушка», «Потянемся-2»</p> <p>3. Массаж: «Уточка»</p> <p>4.Артикуляционные упр-я: «Маленький птенчик»</p> <p>5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лягушка»</p> <p>6.Сложные растяжки: «Собака», «Аист», «Ласточка», «Маятник»</p> <p>7. Функциональные упр-я: «Аисты и лягушки»</p> <p>8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-2»</p> <p>9.Релаксация: «Тикают часики»</p> <p>10. Подведение итогов, прощание</p>
3 неделя ноября	13.«По полям и лугам»	<p>1.Приветствие «Сигнальчик»</p> <p>2.Простые растяжки-разминки: «Бабочка», «Стрекоза», «Чайник», «Потянемся-3»</p> <p>3. Массаж: «Язычок»</p> <p>4.Глазодвигательные упр-я: «Полет жука»</p> <p>5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ухо и нос»</p> <p>6. Сложные растяжки: «Рубим дрова»</p> <p>7. Функциональные упр-я: «Пчелки»</p> <p>8. Дыхательные упр-я: «Горячий чай»</p> <p>9.Релаксация: «Полежим на лугу»</p> <p>10. Подведение итогов, прощание</p>
	14.«По полям и лугам»	<p>1.Приветствие «Сигнальчик»</p> <p>2.Простые растяжки-разминки: «Бабочка», «Стрекоза», «Чайник», «Потянемся-3»</p> <p>3. Массаж: «Язычок»</p> <p>4.Глазодвигательные упр-я: «Полет жука»</p> <p>5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ухо и нос»</p> <p>6. Сложные растяжки: «Рубим дрова»</p> <p>7. Функциональные упр-я: «Пчелки»</p> <p>8. Дыхательные упр-я: «Горячий чай»</p> <p>9.Релаксация: «Полежим на лугу»</p> <p>10. Подведение итогов, прощание</p>

4 неделя ноября	15.«По полям и лугам»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Бабочка», «Стрекоза», «Гусеница», «Чайник», «Потянемся-3» 3. Массаж: «Язычок» 4.Глазодвигательные упр-я: «Полет жука» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ухо и нос» 6. Сложные растяжки: «Рубим дрова» 7. Функциональные упр-я: «Пчелки» 8. Дыхательные упр-я: «Горячий чай» 9.Релаксация: «Полежим на лугу» 10. Подведение итогов, прощание
	16.«По полям и лугам»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Бабочка», «Стрекоза», «Гусеница», «Чайник», «Потянемся-3» 3. Массаж: «Язычок» 4.Глазодвигательные упр-я: «Полет жука» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ухо и нос» 6. Сложные растяжки: «Рубим дрова» 7. Функциональные упр-я: «Пчелки» 8. Дыхательные упр-я: «Горячий чай» 9.Релаксация: «Полежим на лугу» 10. Подведение итогов, прощание
1 неделя декабря	17.«По полям и лугам»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Бабочка», «Стрекоза», «Гусеница», «Чайник», «Потянемся-3» 3. Массаж: «Язычок» 4.Глазодвигательные упр-я: «Полет жука» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ухо и нос» 6.Сложные растяжки: «Кузнечик», «Рубим дрова» 7. Функциональные упр-я: «Пчелки» 8.Дыхательные упр-я: «Горячий чай», «Воздушный шарик-3» 9.Релаксация: «Полежим на лугу» 10. Подведение итогов, прощание
	18.«По полям и лугам»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Бабочка», «Стрекоза», «Гусеница», «Чайник», «Потянемся-3» 3. Массаж: «Язычок» 4.Глазодвигательные упр-я: «Полет жука» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ухо и нос» 6.Сложные растяжки: «Кузнечик», «Рубим дрова» 7. Функциональные упр-я: «Пчелки» 8.Дыхательные упр-я: «Горячий чай», «Воздушный шарик-3» 9.Релаксация: «Полежим на лугу» 10. Подведение итогов, прощание

2 неделя декабря	19. «В джунглях»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Обезьянки на дереве», «Сбросим усталость» 3. Массаж: «Обезьяна расчесывается» 4.Глазодвигательные упр-я: «Задания слона» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лезгинка» 6. Сложные растяжки: «Пальма», «Лев» 7. Функциональные упр-я: «Слоник» 8. Дыхательные упр-я: «Ах!» 9.Релаксация: «Ковер-самолет» 10. Подведение итогов, прощание
	20. «В джунглях»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Обезьянки на дереве», «Сбросим усталость» 3. Массаж: «Обезьяна расчесывается» 4.Глазодвигательные упр-я: «Задания слона» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лезгинка» 6. Сложные растяжки: «Пальма», «Лев» 7. Функциональные упр-я: «Слоник» 8. Дыхательные упр-я: «Ах!» 9.Релаксация: «Ковер-самолет» 10. Подведение итогов, прощание
3 неделя декабря	21. «В джунглях»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2. Простые растяжки-разминки: «Обезьянки на дереве», «Бревнышко», «Сбросим усталость» 3. Массаж: «Обезьяна расчесывается» 4.Глазодвигательные упр-я: «Задания слона» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лезгинка» 6. Сложные растяжки: «Пальма», «Лев» 7. Функциональные упр-я: «Слоник» 8.Дыхательные упр-я: «Ах!», «Воздушный шарик» 9.Релаксация: «Ковер-самолет» 10. Подведение итогов, прощание
	22. «В джунглях»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Обезьянки на дереве», «Бревнышко», «Сбросим усталость» 3. Массаж: «Обезьяна расчесывается» 4.Глазодвигательные упр-я: «Задания слона» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лезгинка» 6. Сложные растяжки: «Пальма», «Лев» 7. Функциональные упр-я: «Слоник» 8.Дыхательные упр-я: «Ах!», «Воздушный шарик» 9.Релаксация: «Ковер-самолет» 10. Подведение итогов, прощание

4 неделя декабря	23. «В джунглях»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Обезьянки на дереве», «Бревнышко», «Сбросим усталость», «Потянемся-4» 3. Массаж: «Обезьяна расчесывается» 4.Глазодвигательные упр-я: «Задания слона» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лезгинка» 6. Сложные растяжки: «Пальма», «Лев», «Кобра» 7. Функциональные упр-я: «Хлопки», «Слоник» 8.Дыхательные упр-я: «Ах!», «Воздушный шарик-4» 9.Релаксация: «Ковер-самолет» 10. Подведение итогов, прощание
	24. «В джунглях»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Обезьянки на дереве», «Бревнышко», «Сбросим усталость», «Потянемся-4» 3. Массаж: «Обезьяна расчесывается» 4.Глазодвигательные упр-я: «Задания слона» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Лезгинка» 6. Сложные растяжки: «Пальма», «Лев», «Кобра» 7. Функциональные упр-я: «Хлопки», «Слоник» 8.Дыхательные упр-я: «Ах!», «Воздушный шарик-4» 9.Релаксация: «Ковер-самолет» 10. Подведение итогов, прощание
2 неделя января	25. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Заводим мотор», «Машина-трясучка», «Сидячие шаги», «Горный баран», «Потянемся-5» 3. Массаж: «Глазки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Следим за орлом» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Репка» 6.Сложные растяжки: «Орел», «Корзиночка», «Здравствуй, полянка» 7. Функциональные упр-я: «Ворота» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-5» 9.Релаксация: «Плещутся волны в озере» 10. Подведение итогов, прощание
	26. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Заводим мотор», «Машина-трясучка», «Сидячие шаги», «Горный баран», «Потянемся-5», «К солнцу» 3. Массаж: «Глазки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Следим за орлом» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Репка» 6.Сложные растяжки: «Орел», «Корзиночка», «Здравствуй, полянка» 7. Функциональные упр-я: «Ворота» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-5» 9.Релаксация: «Плещутся волны в озере» 10. Подведение итогов, прощание

3 неделя января	27. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Заводим мотор», «Машина-трясучка», «Сидячие шаги», «Горный баран», «Потянемся-5», «К солнцу» 3. Массаж: «Глазки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Следим за орлом» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Репка» 6.Сложные растяжки: «Орел», «Корзиночка», «Здравствуй, полянка» 7. Функциональные упр-я: «Ворота» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-5» 9.Релаксация: «Плещутся волны в озере» 10. Подведение итогов, прощание
	28. «Поход в горы»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Заводим мотор», «Машина-трясучка», «Сидячие шаги», «Горный баран», «Потянемся-5», «К солнцу» 3. Массаж: «Глазки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Следим за орлом» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Репка» 6.Сложные растяжки: «Орел», «Корзиночка», «Здравствуй, полянка» 7. Функциональные упр-я: «Ворота» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-5» 9.Релаксация: «Плещутся волны в озере» 10. Подведение итогов, прощание
4 неделя января	29. «На море-1»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Волны» 3. Массаж: «Рыбки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Челюсть» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки» 6.Сложные растяжки: «Здравствуй, солнце», «Лодка» 7. Функциональные упр-я: «Кто плавает?» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-6» 9.Релаксация: «Костер» 10. Подведение итогов, прощание
	30. «На море-1»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Волны» 3. Массаж: «Рыбки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Челюсть» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки» 6.Сложные растяжки: «Здравствуй, солнце», «Лодка» 7. Функциональные упр-я: «Кто плавает?» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-6» 9.Релаксация: «Костер» 10. Подведение итогов, прощание

1 неделя февраля	31. «На море-1»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Волны», «Черепашка», «Потянемся-б» 3. Массаж: «Рыбки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Челюсть» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки» 6.Сложные растяжки: «Здравствуй, солнце», «Лодка», «Черепашка» 7. Функциональные упр-я: «Черепашки» 8. Дыхательные упр-я: «Надувная кукла» 9.Релаксация: «Костер» 10. Подведение итогов, прощание
	32. «На море-1»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Волны», «Черепашка», «Потянемся-б» 3. Массаж: «Рыбки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Челюсть» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки» 6.Сложные растяжки: «Здравствуй, солнце», «Лодка», «Черепашка» 7. Функциональные упр-я: «Черепашки» 8. Дыхательные упр-я: «Надувная кукла» 9.Релаксация: «Костер» 10. Подведение итогов, прощание
2 неделя февраля	33. «На море-1»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Волны», «Черепашка», «Потянемся-б», «Пингвины» 3. Массаж: «Рыбки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Челюсть» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки» 6.Сложные растяжки: «Здравствуй, солнце», «Лодка», «Черепашка» 7.Функциональные упр-я: «Черепашки», «Кто плавает?» 8.Дыхательные упр-я: «Надувная кукла», «Воздушный шарик-б» 9.Релаксация: «Костер» 10. Подведение итогов, прощание

	34. «На море-1»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Волны», «Черепашка», «Потянемся-6», «Пингвины» 3. Массаж: «Рыбки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Челюсть» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки» 6.Сложные растяжки: «Здравствуй, солнце», «Лодка», «Черепашка» 7.Функциональные упр-я: «Черепашки», «Кто плавает?» 8.Дыхательные упр-я: «Надувная кукла», «Воздушный шарик-6» 9.Релаксация: «Костер» 10. Подведение итогов, прощание
3 неделя февраля	35. «На море-2»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медуза», «Дельфины», «Цыпочки» 3. Массаж: «Зевота» 4.Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки-2» 6. Сложные растяжки: «Парусник» 7. Функциональные упр-я: «Море волнуется...» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-7» 9.Релаксация: «Загораем» 10. Подведение итогов, прощание
	36. «На море-2»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медуза», «Дельфины», «Цыпочки» 3. Массаж: «Зевота» 4.Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки-2» 6. Сложные растяжки: «Парусник» 7. Функциональные упр-я: «Море волнуется...» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-7» 9.Релаксация: «Загораем» 10. Подведение итогов, прощание
4 неделя февраля	37. «На море-2»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медуза», «Дельфины», «Цыпочки», «Змейки», «Катамаран» 3. Массаж: «Зевота» 4.Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Клешня краба» 6. Сложные растяжки: «Краб» 7.Функциональные упр-я: «Вместе быстрее и веселее» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-7» 9.Релаксация: «Загораем» 10. Подведение итогов, прощание

	38. «На море-2»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медуза», «Дельфины», «Цыпочки», «Змейки», «Катамаран» 3. Массаж: «Зевота» 4.Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Клешня краба» 6. Сложные растяжки: «Краб» 7.Функциональные упр-я: «Вместе быстрее и веселее» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-7» 9.Релаксация: «Загораем» 10. Подведение итогов, прощание
1 неделя марта	39. «На море-2»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медуза», «Дельфины», «Цыпочки», «Змейки», «Катамаран» 3. Массаж: «Зевота» 4.Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки-2», «Клешня краба» 6. Сложные растяжки: «Краб», «Парусник» 7.Функциональные упр-я: «Вместе быстрее и веселее», «Море волнуется...» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-7» 9.Релаксация: «Загораем» 10. Подведение итогов, прощание
	40. «На море-2»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медуза», «Дельфины», «Цыпочки», «Змейки», «Катамаран» 3. Массаж: «Зевота» 4.Глазодвигательные упр-я: «Глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки-2», «Клешня краба» 6. Сложные растяжки: «Краб», «Парусник» 7.Функциональные упр-я: «Вместе быстрее и веселее», «Море волнуется...» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-7» 9.Релаксация: «Загораем» 10. Подведение итогов, прощание
2 неделя марта	41. «На море-3»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Стройные ноги», «Морские ежики», «Локотки» 3. Массаж: «Ушки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Акула» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки-3» 6. Сложные растяжки: «Журавль» 7. Функциональные упр-я: «Морская звезда» 8. Дыхательные упр-я: «Кит» 9.Релаксация: «На пляже» 10. Подведение итогов, прощание

	42. «На море-3»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Стройные ноги», «Морские ежики», «Локотки» 3. Массаж: «Ушки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Акула» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки-3» 6. Сложные растяжки: «Журавль» 7. Функциональные упр-я: «Морская звезда» 8. Дыхательные упр-я: «Кит» 9.Релаксация: «На пляже» 10. Подведение итогов, прощание
3 неделя марта	43. «На море-3»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Стройные ноги», «Морские ежики», «Локотки», «Дракон» 3. Массаж: «Ушки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Акула» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Сильные пальчики» 6. Сложные растяжки: «Журавль», «Рыба» 7. Функциональные упр-я: «Цыганочка» 8.Дыхательные упр-я: «Кит», «Воздушный шарик-8» 9.Релаксация: «На пляже» 10. Подведение итогов, прощание
	44. «На море-3»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Стройные ноги», «Морские ежики», «Локотки», «Дракон» 3. Массаж: «Ушки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Акула» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Сильные пальчики» 6. Сложные растяжки: «Журавль», «Рыба» 7. Функциональные упр-я: «Цыганочка» 8.Дыхательные упр-я: «Кит», «Воздушный шарик-8» 9.Релаксация: «На пляже» 10. Подведение итогов, прощание
4 неделя марта	45. «На море-3»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Стройные ноги», «Морские ежики», «Локотки», «Дракон» 3. Массаж: «Ушки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Акула» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки-3», «Сильные пальчики» 6. Сложные растяжки: «Журавль», «Рыба» 7. Функциональные упр-я: «Морская звезда», «Цыганочка» 8.Дыхательные упр-я: «Кит», «Воздушный шарик-8» 9.Релаксация: «На пляже» 10. Подведение итогов, прощание

	46. «На море-3»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Стройные ноги», «Морские ежики», «Локотки», «Дракон» 3. Массаж: «Ушки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Акула» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ладушки-3», «Сильные пальчики» 6. Сложные растяжки: «Журавль», «Рыба» 7.Функциональные упр-я: «Морская звезда», «Цыганочка» 8.Дыхательные упр-я: «Кит», «Воздушный шарик-8» 9.Релаксация: «На пляже» 10. Подведение итогов, прощание
1 неделя апреля	47.«Путешествуем по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Вертолетик» 3. Массаж: «Сильные ручки» 4.Глазодвигательные упр-я: «Смотрим во все стороны» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Бычок» 6.Сложные растяжки: «Мост», «Корова», «Дерево» 7. Функциональные упр-я: «Дерево дружбы» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-9» 9.Релаксация: «Полежим в лодочке» 10. Подведение итогов, прощание
	48.«Путешествуем по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Вертолетик» 3. Массаж: «Сильные ручки» 4.Глазодвигательные упр-я: «Смотрим во все стороны» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Бычок» 6.Сложные растяжки: «Мост», «Корова», «Дерево» 7. Функциональные упр-я: «Дерево дружбы» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-9» 9.Релаксация: «Полежим в лодочке» 10. Подведение итогов, прощание
2 неделя апреля	49.«Путешествуем по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Вертолетик», «Качаем куклу» 3. Массаж: «Сильные ручки» 4.Глазодвигательные упр-я: «Смотрим во все стороны» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Бычок» 6.Сложные растяжки: «Мост», «Корова», «Дерево», «Всадник» 7. Функциональные упр-я: «Дерево дружбы» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-9» 9.Релаксация: «Полежим в лодочке» 10. Подведение итогов, прощание

	50.«Путешествуем по реке»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Лодочка», «Вертолетик», «Качаем куклу» 3. Массаж: «Сильные ручки» 4.Глазодвигательные упр-я: «Смотрим во все стороны» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Бычок» 6.Сложные растяжки: «Мост», «Корова», «Дерево», «Всадник» 7. Функциональные упр-я: «Дерево дружбы» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-9» 9.Релаксация: «Полежим в лодочке» 10. Подведение итогов, прощание
3 неделя апреля	51.«Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медведь», «Ладушки-4», «Нет-1», «Паровозик» 3. Массаж: «Ножки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Хомяк» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Волшебная мельница» 6. Сложные растяжки: «Березка» 7. Функциональные упр-я: «Тачка» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-10» 9.Релаксация: «Под стук колес» 10. Подведение итогов, прощание
	52.«Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медведь», «Ладушки-4», «Нет-1», «Паровозик» 3. Массаж: «Ножки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Хомяк» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Волшебная мельница» 6. Сложные растяжки: «Березка» 7. Функциональные упр-я: «Тачка» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-10» 9.Релаксация: «Под стук колес» 10. Подведение итогов, прощание
4 неделя апреля	53.«Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медведь», «Ладушки-4», «Нет-2», «Паровозик», «Раздвигаем ветки», «Волки» 3. Массаж: «Ножки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Хомяк» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Волшебная мельница» 6. Сложные растяжки: «Ворон», «Березка» 7.Функциональные упр-я: «Тачка», «Крик в лесу» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-10» 9.Релаксация: «Под стук колес» 10. Подведение итогов, прощание

	54.«Прогулка по лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «Медведь», «Ладушки-4», «Нет-2», «Паровозик», «Раздвигаем ветки», «Волки» 3. Массаж: «Ножки» 4.Глазодвигательные и артикуляционные упр-я: «Хомяк» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Волшебная мельница» 6. Сложные растяжки: «Ворон», «Березка» 7.Функциональные упр-я: «Тачка», «Крик в лесу» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шарик-10» 9.Релаксация: «Под стук колес» 10. Подведение итогов, прощание
1 неделя мая	55. «В цирке»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «До свидания!», «Часики», «Бом-ку-ку», «Маятник», «Заводим двигатель», «Шатер», «Дрессированные собачки», «Кенгуру» 3. Массаж: «Веселые носики» 4.Глазодвигательные упр-я: «Послушаем мышей» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ручки уронили» 6. Сложные растяжки: «Танцовщица» 7.Функциональные упр-я: «Мыши» 8. Дыхательные упр-я: «Дракон» 9.Релаксация: «Штанга» 10. Подведение итогов, прощание
	56. «В цирке»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «До свидания!», «Часики», «Бом-ку-ку», «Маятник», «Заводим двигатель», «Шатер», «Дрессированные собачки», «Кенгуру» 3. Массаж: «Веселые носики» 4.Глазодвигательные упр-я: «Послушаем мышей» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ручки уронили» 6. Сложные растяжки: «Танцовщица» 7.Функциональные упр-я: «Мыши» 8. Дыхательные упр-я: «Дракон» 9.Релаксация: «Штанга» 10. Подведение итогов, прощание
2 неделя мая	57. «В цирке»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «До свидания!», «Часики», «Бом-ку-ку», «Маятник», «Заводим двигатель», «Шатер», «Дрессированные собачки», «Кенгуру» 3. Массаж: «Веселые носики» 4.Глазодвигательные упр-я: «Послушаем мышей» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ручки уронили» 6. Сложные растяжки: «Танцовщица» 7.Функциональные упр-я: «Мыши» 8. Дыхательные упр-я: «Дракон» 9.Релаксация: «Штанга» 10. Подведение итогов, прощание

	58. «В цирке»	1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «До свидания!», «Часики», «Бом-ку-ку», «Маятник», «Заводим двигатель», «Шатер», «Дрессированные собачки», «Кенгуру» 3. Массаж: «Веселые носики» 4.Глязодвигательные упр-я: «Послушаем мышей» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Ручки уронили» 6. Сложные растяжки: «Танцовщица» 7.Функциональные упр-я: «Мыши» 8. Дыхательные упр-я: «Дракон» 9.Релаксация: «Штанга» 10. Подведение итогов, прощание
3 неделя мая	59.	1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «До свидания!», «Часики», «Бом-ку-ку», «Маятник», «Заводим двигатель», «Самолет», «Шатер», «Собака», «Дрессированные собачки», «Обезьянки», «Обезьянки дразнятся», «Ножницы» 3. Массаж: «Массажик» 4.Глязодвигательные упр-я: «Кошачьи глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Толкание ядра» 6. Сложные растяжки: «Лев» 7.Функциональные упр-я: «Я радуюсь!», «Арена дружбы» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шар» 9.Релаксация: «Высоко-высоко в небе» 10. Подведение итогов, прощание
	60.	1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «До свидания!», «Часики», «Бом-ку-ку», «Маятник», «Заводим двигатель», «Самолет», «Шатер», «Собака», «Дрессированные собачки», «Обезьянки», «Обезьянки дразнятся», «Ножницы» 3. Массаж: «Массажик» 4.Глязодвигательные упр-я: «Кошачьи глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Толкание ядра» 6. Сложные растяжки: «Лев» 7.Функциональные упр-я: «Я радуюсь!», «Арена дружбы» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шар» 9.Релаксация: «Высоко-высоко в небе» 10. Подведение итогов, прощание

4 неделя мая	61.	1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «До свидания!», «Часики», «Бом-ку-ку», «Маятник», «Заводим двигатель», «Самолет», «Шатер», «Собака», «Дрессированные собачки», «Обезьянки», «Обезьянки дразнятся», «Цирковые лошади», «Пантера» 3. Массаж: «Массажик» 4.Глазодвигательные упр-я: «Кошачьи глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Толкание ядра» 6. Сложные растяжки: «Лев» 7.Функциональные упр-я: «Я радуюсь!», «Арена дружбы» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шар» 9.Релаксация: «Высоко-высоко в небе» 10. Подведение итогов, прощание
	62.	1.Приветствие «Сигнальчик» 2.Простые растяжки-разминки: «До свидания!», «Часики», «Бом-ку-ку», «Маятник», «Заводим двигатель», «Самолет», «Шатер», «Собака», «Дрессированные собачки», «Обезьянки», «Обезьянки дразнятся», «Цирковые лошади», «Пантера» 3. Массаж: «Массажик» 4.Глазодвигательные упр-я: «Кошачьи глазки» 5.Упр-я для общей и мелкой моторики: «Толкание ядра» 6. Сложные растяжки: «Лев» 7.Функциональные упр-я: «Я радуюсь!», «Арена дружбы» 8. Дыхательные упр-я: «Воздушный шар» 9.Релаксация: «Высоко-высоко в небе» 10. Подведение итогов, прощание

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение Программы

Условия реализации Программы:

- светлое проветриваемое помещение размером 32 кв.м., соответствующее санитарным требованиям для работы с детьми;
- магнитофон, аудиозаписи звуков природы, танцевальной и релаксационной музыки;

Методологическая основа Программы:

- Кузнеценкова С.О. Нейроюга. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья. – М: Изд-во «Речь», 2010.

Список литературы

1. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие в 2 ч. . - М.: Айрис-пресс, 2016.
2. Кузнеченкова С.О. Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья. – М: Изд-во «Речь», 2010.
3. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
4. Романович О.А., Кольцова Е.П. Диагностика психофизических процессов и речевого развития детей 5-6 лет. – ВЛАДОС, 2013.
5. Романович О.А., Кольцова Е.П. Диагностика психофизических процессов и речевого развития детей 6-7 лет. – ВЛАДОС, 2013.
6. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. - М.: Генезис, 2008.
7. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М: Академия, 2002.
8. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. - М.: Генезис, 2010.

Нейропсихологическое исследование дошкольников 5-6 лет

I. Моторная сфера

Рассматриваются такие компоненты, как: общая моторика, оптико-кинестетическая организация движения, зрительно-пространственный гнозис, графические навыки. При обследовании отмечаются темп движения, трудности при переключении, допущенные ошибки, четкость и правильность выполнения задания. Отмечается ведущая рука ребенка (левша, амбидекстр, правша).

Общая моторика. Ребенку предлагают выполнить по подражанию следующие упражнения: пройти, а потом пробежать между двумя линиями, нарисованными на полу на ширине 20 см; попрыгать на двух ногах с продвижением вперед, попрыгать на правой ноге, на левой ноге; потопать ногами и похлопать руками одновременно; подбросить мяч вверх, ударить о землю и поймать мяч двумя руками; перепрыгнуть через игрушку. В ходе упражнений определяется состояние общей моторики, объем выполняемых движений (полный или неполный), темп (нормальный, быстрый, медленный), активность (нормальная, заторможенность, расторможенность), проявление моторной неловкости, скоординированность, переключаемость.

Ручная моторика. Обследование проводится в процессе выполнения заданий на определение кинестетической основы движений: сложить в колечко большой палец с указательным на правой руке, потом на левой руке; сложить пальцы обеих рук домиком («поздороваться»); по очереди согнуть и разогнуть пальцы сначала на правой руке, потом на левой руке; застегнуть пуговицы на тренажере; вытянуть 2 и 5 пальцы («коза»), вытянуть 2 и 3 пальцы («зайчик»); собрать бусы из шариков диаметром 3-4 см на пластмассовый шнур диаметром 2-3 мм; застегнуть молнию, завязать шнурки бантиком; выложить из коробки одноцветные кнопки для крупной мозаики одновременно двумя руками.

Зрительно-пространственный гнозис. Ребенку предлагают показать правую, левую руку, ногу; показать правый, левый глаз, ухо; показать предметы, которые находятся сверху и внизу, впереди и сзади, справа и слева.

Графические навыки. Обращается внимание на умение держать карандаш, рисовать горизонтальные-вертикальные, ломаные-волнистые линии; умение соединять точки, срисовывать круг, квадрат, треугольник; обвести фигуру по внутреннему контуру, копировать графический узор по клеточкам. После чего отмечается объем выполняемых движений (полный или неполный), темп выполнения (нормальный, медленный, быстрый), способность к переключению движений, умение держать карандаш, нажим.

II. Когнитивные процессы

Внимание. Обследование проводится по основным характеристикам: объем, устойчивость, концентрация. Ребенку предлагается запомнить предметы на

картинке (6 предметов), выполнить тест «Переплетенные линии», найти в рисунке контуры известных изображений.

Слуховое восприятие. Обследование проводится в процессе узнавания и различения контрастного звучания 4 игрушек; отстукивания или прохлопывания разных ритмических рисунков вслед за педагогом.

Зрительное восприятие. Используя картинный материал, ребенку предлагается показать заданный цвет; затем подобрать предмет определенного цвета. Аналогично проводится обследование восприятия формы предметов и знания геометрических фигур.

Тактильное восприятие. Обследование проводится с помощью игры «Чудесный мешочек». Перед игрой ребенок знакомится с предметами, ощупывает их. Затем они прячутся в мешочек и ребенку предлагается найти наощупь заданный предмет.

Пространственное восприятие. Ребенку предлагают определить расположение предмета в пространстве, при этом используются понятия «высоко-низко», «слева-справа», «впереди-сзади».

Восприятие времени отслеживается по соотнесению события со временем его происхождения, с использованием картинного материала. Педагог определяет, владеет ли ребенок понятиями «вчера, сегодня, завтра», знает ли времена года, дни недели.

Зрительная память. Перед ребенком выкладывают ряд из 6 картинок с изображением предметов, предлагают их запомнить. Затем картинки закрывают листом бумаги и предъявляют ребенку в 2 раза больше картинок, среди которых он должен найти ранее показанные.

Слуховая память. Ребенок должен запомнить определенное количество слов, не связанных по смыслу.

Мышление. Исследуются параметры: анализ, синтез, обобщение, сравнение, классификация, систематизация. Ребенку предлагаются следующие задания: «Разрезная картинка» (из 6 частей без опоры на образец), «Четвертый лишний», «Назови одним словом», «Сравни картинки», «Найди предмету место в пустом окошке».

Конструктивный праксис. Обследование проходит в процессе действий с пирамидкой (5-6 составная), матрешкой (5-6 составная), кубиками («Сложи кубики» из 6 частей), палочками («Построй фигуру из палочек» (из 6 шт. по памяти)).

Данные обследований заносятся в диагностическую таблицу. Обследование проводится в начале учебного года до начала занятий и в конце учебного года после проведенного курса занятий. Сравнительные данные позволяют отследить динамику развития ребенка в процессе коррекционной работы.

Ш. Эмоциональная сфера

Цветовой тест М. Люшера для оценки психоэмоционального состояния

Тест тревожности Р.Теммл, М.Дорки, В.Амена для определения уровня тревожности

Проективная методика «Кактус» М.А.Панфиловой для изучения эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессии, ее направленности и интенсивности

Комплексы занятий:

Комплекс № 1 «Путешествие на далекий остров»

Комплекс № 2 «Кто живет рядом с нами?»

Комплекс № 3 «По полям и лугам»

Комплекс № 4 «В джунглях»

Комплекс № 5 «Поход в горы»

Комплекс № 6 «На море-1»

Комплекс № 7 «На море-2»

Комплекс № 8 «На море-3»

Комплекс № 9 «Путешествуем по реке»

Комплекс № 10 «Прогулка по лесу»

Комплекс № 11 «В цирке»

Занятие № 1. Знакомство

1. Приветствие «Сигнальчик». Дети вместе с педагогом берутся за руки, образуя круг. Легким пожатием руки друг другу передают «сигнальчик».
2. «Снежный ком». Дети стоят в кругу, первый ребенок называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого, второго и свое и т.д.
3. Правила поведения на занятии. Педагог знакомит детей с правилами, которые необходимо соблюдать во время занятий.
4. «Доброе животное». Педагог: «Мы все с вами – одно большое доброе животное. Давайте покажем, как оно дышит (шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох). Давайте покажем, как бьется его сердце (шаг вперед, шаг назад)».
5. «Хлопни в ладоши». Педагог: «Сейчас я буду называть разные слова. Когда я назову какое-нибудь животное — хлопните в ладоши».
6. «Поймай комарика». Быстрым движением закрываем пальцы в кулак (как будто поймали комара), затем медленно раскрываем пальцы. Повторяем упражнение несколько раз.
7. Подведение итогов, прощание.

Занятие № 2. «Путешествие на далекий остров»

Краткое содержание

Мы собираемся отправиться на далекий остров, где нас ждут встречи с различными животными и много-много интересных приключений. Мы полетим на остров на самолете. «Часики» показывают, что осталось мало времени. «Бом-ку-ку» - пора садиться в самолет.

Но сначала нам надо проверить, хорошо ли работают ваши пальчики, смогут ли они нажимать на «Кнопки» в самолете.

Давайте скажем «До свиданья!».

«Продуваем двигатели». Заводим «Самолет». Летим, а наши «Глазки» внимательно за всем следят. Приземляемся на остров. И кто же нас встречает? Это «Заяц». А вот еще одни «Ушки зайчика» торчат из травы. Поздороваемся с зайчиками.

Надо проверить исправность самолета, берем в руки «Молоток», проверяем самолет. А теперь проверим внимательность. Знаете ли вы все «Четыре стихии»? Мы сегодня очень устали, нам «Пора отдохнуть».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«Смотрим по сторонам». Исходное положение - сидя или стоя. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

«Ушки зайчика». Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

2. 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.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки». Исходное положение – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям) направлениям; сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.

5. Сложные растяжки

«Заяц». Исходное положение - 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.

Эффект. Это упражнение производит сильное успокаивающее действие.

6. Функциональные упражнения.

«Четыре стихии». 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. Эффект: развитие внимания, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Продуваем двигатели». Исходное положение – 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.

Эффект. Активизация работы правого и левого полушарий.

8. Релаксация.

«Пора отдохнуть». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 3. «Путешествие на далекий остров»

Краткое содержание

Мы снова отправляемся на далекий остров, где нас ждут встречи с различными животными и много-много интересных приключений. Мы полетим на остров на самолете. «Часики» показывают, что осталось мало времени. «Бом-ку-ку» - пора садиться в самолет.

Но сначала нам надо проверить, хорошо ли работают ваши пальчики, смогут ли они нажимать на «Кнопки» в самолете.

Давайте скажем «До свиданья!».

«Продуваем двигатели». Заводим «Самолет». Летим, а наши «Глазки» внимательно за всем следят. Приземляемся на остров. И кто же нас встречает? Это «Заяц». А вот еще одни «Ушки зайчика» торчат из травы. Поздороваемся с зайчиками.

Надо проверить исправность самолета, берем в руки «Молоток», проверяем самолет. А теперь проверим внимательность, «Четыре стихии».

Мы сегодня очень устали, нам «Пора отдохнуть».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«Смотрим по сторонам». Исходное положение - сидя или стоя. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

«Ушки зайчика». Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

2. 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.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки». Исходное положение – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям) направлениям; сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.

5. Сложные растяжки

«Заяц». Исходное положение - 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.

Эффект. Это упражнение производит сильное успокаивающее действие.

6. Функциональные упражнения.

«Четыре стихии». 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. Эффект: развитие внимания, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Продуваем двигатели». Исходное положение – 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.

Эффект. Активизация работы правого и левого полушарий.

8. Релаксация.

«Пора отдохнуть». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 4. «Путешествие на далекий остров»

Краткое содержание

Мы снова отправляемся на далекий остров, где нас ждут встречи с различными животными и много-много интересных приключений. Мы полетим на остров на самолете. «Часики» показывают, что осталось мало времени. «Бом-ку-ку» - пора садиться в самолет.

Но сначала нам надо проверить, хорошо ли работают ваши пальчики, смогут ли они нажимать на «Кнопки» в самолете. Соберем наш «Чемоданчик».

Давайте скажем «До свиданья!». Заводим «Самолет». Летим, а наши «Глазки» внимательно за всем следят. Приземляемся на остров. Надо проверить исправность самолета, берем в руки «Молоток», проверяем самолет.

Проверим внимательность, «Четыре стихии».

Гуляем и «Тянемся к солнышку». А теперь полежим и надуем в животе «Воздушный шарик». Мы сегодня очень устали, нам «Пора отдохнуть».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«Смотрим по сторонам». Исходное положение - сидя или стоя. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

«Тянемся к солнышку». Исходное положение - стоя у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

2. 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.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки». Исходное положение – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям) направлениям; сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.

5. Сложные растяжки

«Чемоданчик». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. С полным вдохом перевести прямые руки за голову. С полным выдохом сесть (спина и руки составляют одну линию) и, продолжая выдох, наклониться вперед с прямой спиной. Взяться средними пальцами рук за большие пальцы ног, кончики указательных и больших пальцев рук соединить. Ноги прямые, колени не сгибать, подбородок стремится за колени.

В идеале грудная клетка должна лечь на бедра. Задержаться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. С вдохом сесть, руки скользят по ногам, с выдохом лечь на пол, руки – возле бедер.

Эффект. Улучшает функции органов брюшной полости. Дает отдых сердцу, успокаивает нервы. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук.

6. Функциональные упражнения.

«Четыре стихии». 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. Эффект: развитие внимания, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-1». Исходное положение – 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.

8. Релаксация.

«Пора отдохнуть». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 5. «Путешествие на далекий остров»

Краткое содержание

Мы отправляемся на далекий остров, где нас ждут встречи с различными животными и много-много интересных приключений. Мы полетим на остров на самолете. «Часики» показывают, что осталось мало времени. «Бом-ку-ку» - пора садиться в самолет.

Но сначала нам надо проверить, хорошо ли работают ваши пальчики, смогут ли они нажимать на «Кнопки» в самолете. Давайте скажем «До свиданья!». Заводим «Самолет». Летим, а наши «Глазки» внимательно за всем следят. Приземляемся на остров.

А давайте построим дом. Для этого нам нужны «Подъемный кран» и «Молоток». Выглядываем из окошка. Во дворе гуляет «Кошка». Она бывает злая и добрая. Давайте будем с ней дружить. Позовем ее к нам жить.

Давайте погуляем вокруг нашего дома. Но сначала проверим внимательность, «Четыре стихии».

Погуляли, а теперь полежим и «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». Мы сегодня очень устали, нам «Пора отдохнуть».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений.

Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу.

Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«Смотрим по сторонам». Исходное положение - сидя или стоя. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

«Подъемный кран». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисует» дом и большие окна.

«Потянемся-1». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки - вниз. По другой команде - руки и ноги расслабляются.

2. 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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Глазки». Исходное положение – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям) направлениям; сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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.

5. Сложные растяжки

«Кошка». Исходное положение - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног и позвоночника.

6. Функциональные упражнения.

«Четыре стихии». 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. Эффект. Развитие внимания, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-1». Исходное положение – 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.

8. Релаксация.

«Пора отдохнуть». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 6. «Путешествие на далекий остров»

Краткое содержание

Мы отправляемся на далекий остров, где нас ждут встречи с различными животными и много-много интересных приключений. Мы полетим на остров на самолете. «Часики» показывают, что осталось мало времени. «Бом-ку-ку» - пора садиться в самолет.

Но сначала нам надо проверить, хорошо ли работают ваши пальчики, смогут ли они нажимать на «Кнопки» в самолете. Давайте скажем «До свиданья!». Заводим «Самолет». Летим, а наши «Глазки» внимательно за всем следят. Приземляемся на остров.

А давайте построим дом. Для этого нам нужны «Подъемный кран» и «Молоток». Выглядываем из окошка. Во дворе гуляет «Кошка». Она бывает злая и добрая. Давайте будем с ней дружить. Позовем ее к нам жить.

Давайте погуляем вокруг нашего дома. Но сначала проверим внимательность, «Четыре стихии».

Погуляли, а теперь полежим и «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». Мы сегодня очень устали, нам «Пора отдохнуть».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений.

Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать

с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«Смотрим по сторонам». Исходное положение - сидя или стоя. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

«Подъемный кран». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисует» дом и большие окна.

«Потянемся-1». Исходное положение - лежа на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки - вниз. По другой команде - руки и ноги расслабляются.

2. 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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Глазки». Исходное положение – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям) направлениям; сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.

5. Сложные растяжки

«Кошка». Исходное положение - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног и позвоночника.

6. Функциональные упражнения.

«Четыре стихии». 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.

Эффект. Развитие внимания, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-1». Исходное положение – 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.

8. Релаксация.

«Пора отдохнуть». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 7. «Кто живет рядом с нами?»

Краткое содержание.

Просыпаемся утром, выключаем «Будильник».

Вот и «Петушок» закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!».

Какое вкусное лежит «Яблочко на тарелочке»! Давайте угостим яблоком «Уточку».

Смотрите, как важно «Утка» ходит со своими утятами.

На крыше нашего дома поселился «Аист». Посмотрите, какой он важный.

Посмотрите, какой «Маленький птенчик».

В траве прячется от аиста «Лягушка». Высоко может подпрыгнуть «Большая лягушка».

«Аисты и лягушки» не могут дружить.

Мы славно погуляли, а теперь пора завести наш «Маятник» и ложиться спать. Надуем в животе «Воздушный шарик». Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Будильник». Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке.

«Петушок». Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукарекать».

«Яблоко на тарелочке». Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекатывая 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. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«Утка». Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Руки держать на поясе, ладони направить в стороны.

«Большая лягушка». Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

2. Массаж.

«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 утки.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Маленький птенчик». Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лягушка» - положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.

«Аист». Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза.

Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

6. Функциональные упражнения.

«Аисты и лягушки». 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 ведущий хлопнет два раза - принять позу «Лягушки». На три хлопка – возобновить ходьбу.

Эффект. Тренировка внимания, контроль двигательной активности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-2». Исходное положение - лежа 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 «вдох - выдох» (5 раз).

8. Релаксация.

«Тикают часики». Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день. Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 8. «Кто живет рядом с нами?»

Краткое содержание.

Просыпаемся утром, выключаем «Будильник».

Вот и «Петушок» закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!».

Какое вкусное лежит «Яблочко на тарелочке»! Давайте угостим яблоком «Уточку».

Смотрите, как важно «Утка» ходит со своими утятами.

На крыше нашего дома поселился «Аист». Посмотрите, какой он важный.

Посмотрите, какой «Маленький птенчик».

В траве прячется от аиста «Лягушка». Высоко может подпрыгнуть «Большая лягушка».

«Аисты и лягушки» не могут дружить.

Мы славно погуляли, а теперь пора завести наш «Маятник» и ложиться спать. Надуем в животе «Воздушный шарик». Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Будильник». Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке.

«Петушок». Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукарекать».

«Яблоко на тарелочке». Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекатывая 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. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«Утка». Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Руки держать на поясе, ладони направить в стороны.

«Большая лягушка». Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

2. Массаж.

«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 утки.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Маленький птенчик». Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лягушка» - положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.

«Аист». Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться

вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза.

Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

6. Функциональные упражнения.

«Аисты и лягушки». 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 ведущий хлопнет два раза - принять позу «Лягушки». На три хлопка – возобновить ходьбу.

Эффект. Тренировка внимания, контроль двигательной активности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-2». Исходное положение - лежа 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 «вдох - выдох» (5 раз).

8. Релаксация.

«Тикают часики». Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день.

Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 9. «Кто живет рядом с нами?»

Краткое содержание.

Просыпаемся утром, выключаем «Будильник».

Вот и «Петушок» закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!».

Какое вкусное лежит «Яблочко на тарелочке»! Давайте угостим яблоком «Уточку».

На крыше нашего дома поселился «Аист». Посмотрите, какой он важный.

Посмотрите, какой «Маленький птенчик».

В траве спрячется от аиста «Лягушка». Высоко может подпрыгнуть «Большая лягушка». «Аисты и лягушки» не могут дружить.

Мы славно погуляли, а теперь пора завести наш «Маятник» и ложиться спать. Надуем в животе «Воздушный шарик». Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Будильник». Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке.

«Петушок». Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукарекать».

«Яблоко на тарелочке». Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекатывая 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. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«Большая лягушка». Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Маленький птенчик». Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лягушка» - положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.

«Аист». Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза.

Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

6. Функциональные упражнения.

«Аисты и лягушки». 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 ведущий хлопнет два раза - принять позу «Лягушки». На три хлопка – возобновить ходьбу.

Эффект. Тренировка внимания, контроль двигательной активности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-2». Исходное положение - лежа 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 «вдох - выдох» (5 раз).

8. Релаксация.

«Тикают часики». Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день.

Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 10. «Кто живет рядом с нами?»

Краткое содержание.

Просыпаемся утром, выключаем «Будильник».

Вот и «Петушок» закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!».

Какое вкусное лежит «Яблочко на тарелочке»! Давайте угостим яблоком «Уточку».

С нами вместе живет «Собака». Нашу собаку зовут Полкан. Под крышей дома свила гнездо «Ласточка». Кажется, «Маленький птенчик» выпал из гнезда. Обязательно поможем ему. Покажем, как летают «Птички». В траве прячется от аиста «Лягушка». Ребята, а вы хорошо знаете, «Кто летает?». Мы славно погуляли, а теперь пора завести наш «Маятник» и ложиться спать. Надуем в животе «Воздушный шарик». Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Будильник». Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке.

«Петушок». Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукарекать».

«Яблоко на тарелочке». Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекатывая 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. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«Птички». Исходное положение - лечь на спину в виде «звезды» (развести руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» необходимо поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Прилетели!» опустить руки и ноги на пол и расслабить все тело. Команды чередуются. Ребенок должен «Лететь» на счет до пяти и отдыхать такое же время.

«Потянемся-2». Исходное положение - лежа на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а правая нога - вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Необходимо удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.

2.Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Маленький птенчик». Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается.

Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лягушка» - положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.

«Собака». Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и опереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и опереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч.

Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой). Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Укрепляет мышцы живота.

«Ласточка». Исходное положение - ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. Со вдохом сложить руки ладонями перед грудью, повернуться на пятке левой и носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога – угол 90 градусов), правая нога на носке прямая, руки вверху, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться в позе столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной линии. Со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись. Снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в исходное положение. Выполнить позу в другую сторону.

Эффект. Основное действие направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

6. Функциональные упражнения.

«Кто летает?». Участники садятся полукругом, педагог называет предметы. Если предмет летает – участники поднимают руки, если не летает – руки опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднять руки.

Эффект. Развитие концентрации внимания.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-2». Исходное положение - лежа 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 «вдох - выдох» (5 раз).

8. Релаксация.

«Тикают часики». Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день.

Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 11. «Кто живет рядом с нами?»

Краткое содержание.

Просыпаемся утром, выключаем «Будильник».

Вот и «Петушок» закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!».

Какое вкусное лежит «Яблочко на тарелочке»!

С нами вместе живет «Собака». Нашу собаку зовут «Полкан».

На крыше нашего дома поселился «Аист». Посмотрите, какой он важный.

А под крышей дома свила гнездо «Ласточка». Кажется, «Маленький птенчик» выпал из гнезда. Обязательно поможем ему.

Покажем, как летают «Птички».

В траве прячется от аиста «Лягушка». Высоко может подпрыгнуть «Большая лягушка».

«Аисты и лягушки» не могут дружить. А вы хорошо знаете, «Кто летает?».

Пора завести наш «Маятник» и ложиться спать. Надуем в животе «Воздушный шарик».

«Потянемся» как следует. Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«**Будильник**». Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке.

«**Петушок**». Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукарекать».

«**Яблоко на тарелочке**». Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы 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 25 перекачиваний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«**Птички**». Исходное положение - лечь на спину в виде «звезды» (развести руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» необходимо поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Прилетели!» опустить руки и ноги на пол и расслабить все тело. Команды чередуются. Ребенок должен «Лететь» на счет до пяти и отдыхать такое же время.

«**Потянемся-2**». Исходное положение - лежа на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а правая нога - вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Необходимо удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.

2. Массаж.

«**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.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«**Маленький птенчик**». Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«**Лягушка**» - положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.

«Собака». Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и опереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и опереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч. Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваться руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой). Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Укрепляет мышцы живота.

«Ласточка». Исходное положение - ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. Со вдохом сложить руки ладонями перед грудью, повернуться на пятке левой и носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога – угол 90 градусов), правая нога на носке прямая, руки вверху, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться в позе столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной линии. Со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись. Снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в исходное положение. Выполнить позу в другую сторону.

Эффект. Основное действие направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

6. Функциональные упражнения.

«Кто летает?». Участники садятся полукругом, педагог называет предметы. Если предмет летает – участники поднимают руки, если не летает – руки опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднять руки.

Эффект. Развитие концентрации внимания.

7. Дыхательные упражнения.

«**Воздушный шарик-2**». Исходное положение - лежа 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 «вдох - выдох» (5 раз).

8. Релаксация.

«**Тикают часики**». Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день. Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 12. «Кто живет рядом с нами?»

Краткое содержание.

Просыпаемся утром, выключаем «Будильник».

Вот и «Петушок» закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!».

Какое вкусное лежит «Яблочко на тарелочке»! Давайте угостим яблоком «Уточку».

Смотрите, как важно «Утка» ходит со своими утятами.

С нами вместе живет «Собака». Нашу собаку зовут Полкан.

На крыше нашего дома поселился «Аист». Посмотрите, какой он важный.

А под крышей дома свила гнездо «Ласточка». Кажется, «Маленький птенчик» выпал из гнезда. Обязательно поможем ему.

Покажем, как летают «Птички».

В траве прячется от аиста «Лягушка». Высоко может подпрыгнуть «Большая лягушка». «Аисты и лягушки» не могут дружить.

Мы славно погуляли, а теперь нам пора завести наш «Маятник» и ложиться спать. Надуем в животе «Воздушный шарик».

Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«**Будильник**». Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке.

«**Петушок**». Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукарекать».

«**Яблоко на тарелочке**». Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекатывая 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 25 перекачиваний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«Утка». Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Руки держать на поясе, ладони направить в стороны.

«Птички». Исходное положение - лечь на спину в виде «звезды» (развести руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» необходимо поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Прилетели!» опустить руки и ноги на пол и расслабить все тело. Команды чередуются. Ребенок должен «лететь» на счет до пяти и отдыхать такое же время.

«Большая лягушка». Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

«Потянемся-2». Исходное положение - лежа на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а правая нога - вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Необходимо удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.

2.Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Маленький птенчик». Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лягушка» - положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5.Сложные растяжки.

«Собака». Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и упереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и упереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить).

Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч. Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваться руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой).

Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Укрепляет мышцы живота.

«Аист». Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза.

Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей.

«Ласточка». Исходное положение - ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. Со вдохом сложить руки ладонями перед грудью, повернуться на пятке левой и носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога – угол 90 градусов), правая нога на носке прямая, руки вверху, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться в позе столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной линии. Со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись. Снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в исходное положение. Выполнить позу в другую сторону.

Эффект. Основное действие направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

6. Функциональные упражнения.

«Аисты и лягушки». 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 ведущий хлопнет два раза - принять позу «Лягушки». На три хлопка – возобновить ходьбу.

Эффект. Тренировка внимания, контроль двигательной активности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-2». Исходное положение - лежа 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 «вдох - выдох» (5 раз).

8. Релаксация.

«Тикают часики». Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день. Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 13. «По полям и лугам»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья.

А вот «Жук» забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и заметался в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука». Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос». Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом.

Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Чайник». «Горячий чай» у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок». Сегодня мы больше никуда не пойдем. «Потянемся» как следует, «Полежим на лугу» и отдохнем.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Бабочка». Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и

ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

«Стрекоза». Исходное положение - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

«Чайник». Исходное положение - встать прямо на коврик. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

«Потянемся-3». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога - вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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».

5. Сложные растяжки.

«Рубим дрова». 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 вперед и 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, замахнуть, 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.

Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо

разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс: вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление.

6. Функциональные упражнения.

«Пчелки». Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Эффект. Развитие двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Горячий чай». Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.

8. Релаксация.

«Полежим на лугу». Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 14. «По полям и лугам»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья.

А вот «Жук» забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и заметался в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука». Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос». Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом.

Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Чайник». «Горячий чай» у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок». Сегодня мы больше никуда не пойдем. «Потянемся» как следует, «Полежим на лугу» и отдохнем.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Бабочка». Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

«Стрекоза». Исходное положение - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

«Чайник». Исходное положение - встать прямо на коврик. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

«Потянемся-3». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога - вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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».

5. Сложные растяжки.

«Рубим дрова». 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 вперед и 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, замахнуть, 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.

Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление.

6. Функциональные упражнения.

«Пчелки». Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Эффект. Развитие двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Горячий чай». Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.

8. Релаксация.

«Полежим на лугу». Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 15. «По полям и лугам»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья. Ползет зеленая «Гусеница». Гусеницы любят соревноваться: кто быстрее доползет до зеленого листочка. А вот «Жук» забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и заметался в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука». Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос». Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте поьем чай с медом.

Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Чайник». «Горячий чай» у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок». Сегодня мы больше никуда не пойдем. «Потянемся» как следует, «Полежим на лугу» и отдохнем.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Бабочка». Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

«Стрекоза». Исходное положение - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

«Гусеница». Исходное положение – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы его тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем таким же образом можно передвигаться назад.

«Чайник». Исходное положение - встать прямо на коврике. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

«Потянемся-3». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога - вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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».

5. Сложные растяжки.

«Рубим дрова». 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 вперед и 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, замахнуть, 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.

Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление.

6. Функциональные упражнения.

«Пчелки». Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Эффект. Развитие двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Горячий чай». Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.

8. Релаксация.

«Полежим на лугу». Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 16. «По полям и лугам»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья. Ползет зеленая «Гусеница». Гусеницы любят соревноваться: кто быстрее доползет до зеленого листочка.

А вот «Жук» забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и заметался в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука». Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос». Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом.

Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Чайник». «Горячий чай» у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок». Сегодня мы больше никуда не пойдем. «Потянемся» как следует, «Полежим на лугу» и отдохнем.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Бабочка». Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

«Стрекоза». Исходное положение - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

«Гусеница». Исходное положение – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы его тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем таким же образом можно передвигаться назад.

«Чайник». Исходное положение - встать прямо на коврик. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

«Потянемся-3». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога - вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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».

5. Сложные растяжки.

«Рубим дрова». 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 вперед и 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, махнуть, 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.

Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление.

6. Функциональные упражнения.

«Пчелки». Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Эффект. Развитие двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Горячий чай». Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.

8. Релаксация.

«Полежим на лугу». Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 17. «По полям и лугам»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья. Ползет зеленая «Гусеница». Гусеницы любят соревноваться: кто быстрее доползет до зеленого листочка. На лугу можно встретить «Кузнечика». А вот жук забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и заметался в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука». Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос». Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом.

Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Чайник». «Горячий чай» у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок». Сегодня мы больше никуда не пойдем. «Потянемся» как следует, надуем в животе «Воздушный шарик», «Полежим на лугу» и отдохнем.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Бабочка». Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

«Стрекоза». Исходное положение - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

«Гусеница». Исходное положение – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы его тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем таким же образом можно передвигаться назад.

«Чайник». Исходное положение - встать прямо на коврик. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

«Потянемся-3». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога - вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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».

5. Сложные растяжки.

«Кузнечик». Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед на полу. С полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе. Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ноги на пол. Выполнять три раза.

Эффект. Очень хорошо влияет на позвоночник, исправляет его искривления и окостенения, применяется при смещении позвонков. Тонизирует органы пищеварения.

«Рубим дрова». 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 вперед и 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, замахнуть, 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.

Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление.

6. Функциональные упражнения.

«Пчелки». Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Эффект. Развитие двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Горячий чай». Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.

«Воздушный шарик-3». Исходное положение – лежа на спине. Делать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». 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 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

8. Релаксация.

«Полежим на лугу». Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 18. «По полям и лугам»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья. Ползет зеленая «Гусеница». Гусеницы любят соревноваться: кто быстрее доползет до зеленого листочка. На лугу можно встретить «Кузнечика». А вот жук забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и застался в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука». Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос». Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом.

Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Чайник». «Горячий чай» у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок». Сегодня мы больше никуда не пойдем. «Потянемся» как следует, надуем в животе «Воздушный шарик», «Полежим на лугу» и отдохнем.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Бабочка». Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

«Стрекоза». Исходное положение - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

«Гусеница». Исходное положение – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы его тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем таким же образом можно передвигаться назад.

«Чайник». Исходное положение - встать прямо на коврик. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

«Потянемся-3». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога - вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«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».

5. Сложные растяжки.

«Кузнечик». Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед на полу. С полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе. Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ноги на пол. Выполнять три раза.

Эффект. Очень хорошо влияет на позвоночник, исправляет его искривления и окостенения, применяется при смещении позвонков. Тонизирует органы пищеварения.

«Рубим дрова». 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 вперед и 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, махнуть, 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.

Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление.

6. Функциональные упражнения.

«Пчелки». Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Эффект. Развитие двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Горячий чай». Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.

«Воздушный шарик-3». Исходное положение – лежа на спине. Делать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». 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 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

8. Релаксация.

«Полежим на лугу». Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелая, тяжелая. Другая

бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 19. «В джунглях»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как «Обезьяна расчесывается» и весело трет свои ушки. Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками «Лезгинку». Кого испугались обезьянки? Они вдруг крикнули «Ах!».

И быстро оказались все «Обезьянки на дереве». Закачалась наша «Пальма». Это «Лев» напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Но даже лев уходит с дороги, когда идет «Слон». Он машет своим хоботом и рисует нам задания в воздухе. Давайте выполним «Задания слона».

С удивительными животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте «Сбросим усталость». А теперь ляжем на «Ковер-самолет, и пусть он отнесет нас домой.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Обезьянки на дереве». Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

«Сбросим усталость». Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Задания слона». 1) Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать.

2) Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака - напротив переносицы). Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза

воображаемый знак бесконечности. Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лезгинка». Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладонки).

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

4. Сложные растяжки.

«Пальма». Исходное положение – 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. Голова зажата руками и качается вместе с ними.

Эффект. Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения.

Развивает координацию движений.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

5. Функциональные упражнения.

«Слоник». Исходное положение – стоя. Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, рисовать «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Эффект. Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «рука-глаз».

7. Дыхательные упражнения.

«Ах!». Исходное положение - 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. Эффект. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

8. Релаксация.

«*Ковер-самолет*». Исходное положение – лежа на спине. Педагог поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 20. «В джунглях»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как «Обезьяна расчесывается» и весело трет свои ушки. Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками «Лезгинку». Кого испугались обезьянки? Они вдруг крикнули «Ах!». И быстро оказались все «Обезьянки на дереве». Закачалась наша «Пальма». Это «Лев» напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Но даже лев уходит с дороги, когда идет «Слон». Он машет своим хоботом и рисует нам задания в воздухе. Давайте выполним «Задания слона». Слон любит катать «Бревнышко». С удивительными животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте «Сбросим усталость». Полежим, надуем в животе «Воздушный шарик». А теперь ляжем на «Ковер-самолет» и пусть он отнесет нас домой.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«*Обезьянки на дереве*». Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

«*Бревнышко*». Исходное положение - лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно.

«*Сбросим усталость*». Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Задания слона». 1) Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать.

2) Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака - напротив переносицы). Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лезгинка». Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки).

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.

«Пальма». Исходное положение – 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. Голова зажата руками и качается вместе с ними.

Эффект. Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения. Развивает координацию движений.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

6. Функциональные упражнения.

«Слоник». Исходное положение – стоя. Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, рисовать «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Эффект. Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «рука-глаз».

7. Дыхательные упражнения.

«Ах!». Исходное положение - 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.

Эффект. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

«Воздушный шарик-4». Исходное положение – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». 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 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

8. Релаксация.

«Ковер-самолет». Исходное положение – лежа на спине. Педагог поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 21. «В джунглях»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как «Обезьяна расчесывается» и весело трет свои ушки. Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками «Лезгинку». Кого испугались обезьянки? Они вдруг крикнули «Ах!». И быстро оказались все «Обезьянки на дереве». Закачалась наша «Пальма». Это «Лев» напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Но

даже лев уходит с дороги, когда идет «Слон». Он машет своим хоботом и рисует нам задания в воздухе. Давайте выполним «Задания слона». Слон любит катать «Бревнышко». С удивительными животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте «Сбросим усталость». Полежим, надуем в животе «Воздушный шарик». А теперь ляжем на «Ковер-самолет» и пусть он отнесет нас домой.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Обезьянки на дереве». Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

«Бревнышко». Исходное положение - лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно.

«Сбросим усталость». Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Задания слона». 1) Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать.

2) Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака - напротив переносицы). Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лезгинка». Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и

языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладонки).

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.

«Пальма». Исходное положение – 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. Голова зажата руками и качается вместе с ними.

Эффект. Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения. Развивает координацию движений.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

6. Функциональные упражнения.

«Слоник». Исходное положение – стоя. Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, рисовать «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Эффект. Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «рука-глаз».

7. Дыхательные упражнения.

«Ах!». Исходное положение - 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.

Эффект. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

«Воздушный шарик-4». Исходное положение – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». 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 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

8. Релаксация.

«Ковер-самолет». Исходное положение – лежа на спине. Педагог поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 22. «В джунглях»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как «Обезьяна расчесывается» и весело трет свои ушки. Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками «Лезгинку». Кого испугались обезьянки? Они вдруг крикнули «Ах!». И быстро оказались все «Обезьянки на дереве». Закачалась наша «Пальма». Это «Лев» напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Но даже лев уходит с дороги, когда идет «Слон». Он машет своим хоботом и рисует нам задания в воздухе. Давайте выполним «Задания слона». Слон любит катать «Бревнышко». С удивительными животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте «Сбросим усталость». Полежим, надуем в животе «Воздушный шарик». А теперь ляжем на «Ковер-самолет» и пусть он отнесет нас домой.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Обезьянки на дереве». Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

«Бревнышко». Исходное положение - лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно.

«Сбросим усталость». Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Задания слона». 1) Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать.

2) Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака - напротив переносицы). Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лезгинка». Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки).

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5.Сложные растяжки.

«Пальма». Исходное положение – 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. Голова зажата руками и качается вместе с ними.

Эффект. Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения. Развивает координацию движений.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

6.Функциональные упражнения.

«Слоник». Исходное положение – стоя. Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, рисовать «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Эффект. Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «рука-глаз».

7. Дыхательные упражнения.

«Ах!». Исходное положение - 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.

Эффект. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

«Воздушный шарик-4». Исходное положение – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». 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 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

8. Релаксация.

«Ковер-самолет». Исходное положение – лежа на спине. Педагог поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 23. «В джунглях»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как «Обезьяна расчесывается» и весело трет свои ушки. Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками «Лезгинку» и выполнять задания под разные «Хлопки». Кого испугались обезьянки? Они вдруг крикнули «Ах!».

И быстро оказались все «Обезьянки на дереве». Закачалась наша «Пальма». Это «Лев» напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Но даже лев уходит с дороги, когда идет «Слон». Он машет своим хоботом и рисует нам задания в воздухе. Давайте выполним

«Задания слона». Слон любит катать «Бревнышко». А вот ползет «Кобра». Когда она злится, то высоко поднимает голову и раздувает свой капюшон. С удивительными животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте «Сбросим усталость». Полежим, «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». А теперь ляжем на «Ковер-самолет» и пусть он отнесет нас домой.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«*Обезьянки на дереве*». Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

«*Бревнышко*». Исходное положение - лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно.

«*Сбросим усталость*». Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

«*Потянемся-4*». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху, над головой, правая рука лежит на левой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левые рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

2. Массаж.

«*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.

3. Глазодвигательные упражнения

«*Задания слона*». 1) Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать.

2) Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака - напротив переносицы). Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лезгинка». Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладонки).
Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5.Сложные растяжки.

«Пальма». Исходное положение – 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. Голова зажата руками и качается вместе с ними.

Эффект. Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения. Развивает координацию движений.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

«Кобра». Исходное положение - руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч. Представить, как будто вы кобра: медленно поднимать голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживать дыхания.

Эффект. Развивает гибкость позвоночника. Выравнивает и укрепляет межпозвоночные диски, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Укрепляет руки, плечи, мышцы грудной клетки и живота. Нормализует работу всех внутренних органов. Растягивает грудной отдел, расширяя грудную клетку. Способствует увеличению объема легких, благотворно воздействует на сердце. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы.

6.Функциональные упражнения.

«Хлопки». 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.

«Слоник». Исходное положение – стоя. Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за

движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, рисовать «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Эффект. Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «рука-глаз».

7. Дыхательные упражнения.

«Ах!». Исходное положение - 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.

Эффект. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

«Воздушный шарик-4». Исходное положение – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». 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 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

8. Релаксация.

«Ковер-самолет». Исходное положение – лежа на спине. Педагог поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 24. «В джунглях»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как «Обезьяна расчесывается» и весело трет свои ушки. Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками «Лезгинку» и выполнять задания под разные «Хлопки». Кого испугались обезьянки? Они вдруг крикнули «Ах!».

И быстро оказались все «Обезьянки на дереве». Закачалась наша «Пальма». Это «Лев» напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Но даже лев уходит с дороги, когда идет «Слон». Он машет своим хоботом и рисует нам задания в воздухе. Давайте выполним «Задания слона». Слон любит катать «Бревнышко». А вот ползет «Кобра». Когда она злится, то высоко поднимает голову и раздувает свой капюшон. С удивительными

животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте «Сбросим усталость». Полежим, «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». А теперь ляжем на «Ковер-самолет» и пусть он отнесет нас домой.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Обезьянки на дереве». Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

«Бревнышко». Исходное положение - лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно.

«Сбросим усталость». Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

«Потянемся-4». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху, над головой, правая рука лежит на левой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левые рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

2. Массаж.

«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.

3. Глазодвигательные упражнения

«Задания слона». 1) Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать.

2) Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака - напротив переносицы). Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лезгинка». Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и

языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки).

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5.Сложные растяжки.

«Пальма». Исходное положение – 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. Голова зажата руками и качается вместе с ними.

Эффект. Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения. Развивает координацию движений.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

«Кобра». Исходное положение - руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч. Представить, как будто вы кобра: медленно поднимать голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживать дыхания.

Эффект. Развивает гибкость позвоночника. Выравнивает и укрепляет межпозвоночные диски, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Укрепляет руки, плечи, мышцы грудной клетки и живота. Нормализует работу всех внутренних органов. Растягивает грудной отдел, расширяя грудную клетку. Способствует увеличению объема легких, благотворно воздействует на сердце. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы.

6.Функциональные упражнения.

«Хлопки». 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.

«Слоник». Исходное положение – стоя. Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, рисовать «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Эффект. Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «рук-глаз».

7. Дыхательные упражнения.

«Ах!». Исходное положение - 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.

Эффект. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

«Воздушный шарик-4». Исходное положение – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». 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 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

8. Релаксация.

«Ковер-самолет». Исходное положение – лежа на спине. Педагог поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 25. «Поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедem на машине, а потом нам придется идти пешком через высокие горы, пока не доберемcя до прекрасного озера. «Заводим машину». А теперь поедem на нашей «Машине-трясучке». Потрем наши «Глазки», чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком, делаем «Сидячие шаги». Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали «Горного барана». Посмотрите в небо. Какой большой летит там «Орел». Давайте «Последим за орлом» глазками и покажем ему язык. Перед нами большие «Ворота». А за ними огород с разными овощами! В огороде растет «Репка». Вы помните сказку про репку? Хозяин огорода дал нам разных овощей, сложим их в «Корзиночку» и понесем с собой. Вот и пришли мы к большому горному озеру. Давайте немножко передохнем, полежим на солнечной полянке рядом с озером и «Потянемся». Хорошо лежать на полянке. Давайте поздороваемся с ней и скажем: «Здравствуй, полянка». А теперь надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать и слушать, как «Плещутся волны в озере».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Машина-трясучка». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

«Сидячие шаги». Исходное положение – сидя на полу, ногу вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед до конца коврика. При этом сильно и резко махать руками, помогаем себе.

«Горный баран». Исходное положение – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» в парах и сказать «бе-е-е».

«Потянемся-5». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а левая нога лежит на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

2. Массаж.

«Глазки». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Следим за орлом». Исходное положение – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Добавить движения языка.

4. Развитие общей и мелкой моторики.

«Репка». Исходное положение – сидя на корточках, колени - в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко. Возможно групповое выполнение упражнения (по ролям).

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями.

5. Сложные растяжки.

«Орел». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Левую ногу занести над правой накрест, поставить левый носок справа от правой стопы или за правую ногу, упереться носком в пол. Вытянуть руки перед собой, перекрестить их так, чтобы локоть правой руки

упирался в левую руку над локтем (то есть со стороны сгиба локтевого сустава). Согнуть руки в локтях и постараться соединить ладони. Поднять предплечье по возможности параллельно полу. Согнуть правую ногу, надавливая под колено левой ноги, и присесть как можно ниже, сохраняя баланс. Немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вверх.

Эффект. Развивает лодыжки, улучшает подвижность плечевых суставов, предотвращает судороги в икроножных мышцах.

«Корзиночка». Исходное положение – 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.

Эффект. Повышает и сохраняет гибкость позвоночника, массирует внутренние органы, укрепляет мышцы живота. Улучшает тонус спинных нервов.

«Здравствуй, полянка». Исходное положение - лежа на спине, затылком на полу. Поднимать и закидывать ноги к ушам. Задача - постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом положении 2-5 секунд. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 5 до 10 раз. Стараться держать максимально прямые ноги. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.

Эффект. Является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба. Улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы.

6. Функциональные упражнения.

«Ворота». Исходное положение - встать на колени рядом друг с другом, примерно на расстоянии метра. Смотреть вперед. Вытянуть ноги в сторону друг друга, скрестив их в лодыжках или голенях. На вдохе потянуться дальше от партнера рукой вверх. На выдохе согнуться в талии в сторону партнера и взять его за руку. Вторую руку поставить на колено.

8. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-5». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Поднимаем (раз-два-три), держим (раз-два-три), 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 руку и левую ногу и также удерживать их на время задержки дыхания. На выдохе опускать руку и ногу. Выполнять 5-8 раз.

8. Релаксация.

«Плещутся волны в озере». Исходное положение – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу озера и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Отдыхаем и вспоминаем все задания, которые пришлось нам сегодня выполнить, чтобы добраться до этого прекрасного озера.

Хорошо отдохнули. Постепенно волны в озере успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 26. «Поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедем на машине, а потом нам придется идти пешком через высокие горы, пока не доберемся до прекрасного озера. «Заводим машину». А теперь поедем на нашей «Машине-трясучке». Потрем наши «Глазки», чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком, делаем «Сидячие шаги». Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали «Горного барана». Посмотрите в небо. Какой большой летит там «Орел». Давайте «Последим за орлом» глазками и покажем ему язык. Перед нами большие «Ворота». А за ними огород с разными овощами! В огороде растет «Репка». Вы помните сказку про репку? Хозяин огорода дал нам разных овощей, сложим их в «Корзиночку» и понесем с собой. Вот и пришли мы к большому горному озеру. Давайте немножко передохнем, полежим на солнечной полянке рядом с озером и «Потянемся». Хорошо лежать на полянке. Давайте поздороваемся с ней и скажем: «Здравствуй, полянка». А теперь потянемся «К солнцу». Надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать и слушать, как «Плещутся волны в озере».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Машина-трясучка». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

«Сидячие шаги». Исходное положение – сидя на полу, ногу вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед до конца коврика. При этом сильно и резко махать руками, помогаем себе.

«Горный баран». Исходное положение – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» в парах и сказать «бе-е-е».

«Потянемся-5». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а левая нога лежит на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

«К солнцу». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде поднять голову и руки вверх, как бы пытаясь пальцами дотянуться до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). Затем руки развести в стороны

максимально широко, потянуться (3 секунды). Опустить руки вниз и расслабить их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

2. Массаж.

«Глазки». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Следим за орлом». Исходное положение – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Добавить движения языка.

4. Развитие общей и мелкой моторики.

«Репка». Исходное положение – сидя на корточках, колени - в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко. Возможно групповое выполнение упражнения (по ролям).

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями.

5. Сложные растяжки.

«Орел». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Левую ногу занести над правой накрест, поставить левый носок справа от правой стопы или за правую ногу, опереться носком в пол. Вытянуть руки перед собой, перекрестить их так, чтобы локоть правой руки упирался в левую руку над локтем (то есть со стороны сгиба локтевого сустава). Согнуть руки в локтях и постараться соединить ладони. Поднять предплечье по возможности параллельно полу. Согнуть правую ногу, надавливая под колено левой ноги, и присесть как можно ниже, сохраняя баланс. Немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вверх.

Эффект. Развивает лодыжки, улучшает подвижность плечевых суставов, предотвращает судороги в икроножных мышцах.

«Корзиночка». Исходное положение – 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.

Эффект. Повышает и сохраняет гибкость позвоночника, массирует внутренние органы, укрепляет мышцы живота. Улучшает тонус спинных нервов.

«Здравствуй, полянка». Исходное положение - лежа на спине, затылком на полу. Поднимать и закидывать ноги к ушам. Задача - постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом положении 2-5 секунд. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 5 до 10 раз. Стараться держать максимально прямые ноги. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.

Эффект. Является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба. Улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы.

6. Функциональные упражнения.

«Ворота». Исходное положение - встать на колени рядом друг с другом, примерно на расстоянии метра. Смотреть вперед. Вытянуть ноги в сторону друг друга, скрестив их в лодыжках или голенях. На вдохе потянуться дальше от партнера рукой вверх. На выдохе согнуться в талии в сторону партнера и взять его за руку. Вторую руку поставить на колено.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-5». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Поднимаем (раз-два-три), держим (раз-два-три), 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 руку и левую ногу и также удерживать их на время задержки дыхания. На выдохе опускать руку и ногу. Выполнять 5-8 раз.

8. Релаксация.

«Плещутся волны в озере». Исходное положение – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу озера и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Отдыхаем и вспоминаем все задания, которые пришлось нам сегодня выполнить, чтобы добраться до этого прекрасного озера. Хорошо отдохнули. Постепенно волны в озере успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 27. «Поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедем на машине, а потом нам придется идти пешком через высокие горы, пока не доберемся до прекрасного озера. «Заводим машину». А теперь поедем на нашей «Машине-трясучке». Потрем наши «Глазки», чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком, делаем «Сидячие шаги». Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали «Горного барана». Посмотрите в небо. Какой большой летит там «Орел». Давайте «Последим за орлом» глазками и покажем ему язык. Перед нами большие «Ворота». А за ними огород с разными овощами! В огороде растет «Репка». Вы помните сказку про репку? Хозяин огорода дал нам разных овощей, сложим их в «Корзиночку» и понесем с собой. Вот и пришли мы к большому горному озеру. Давайте немножко передохнем, полежим на

солнечной полянке рядом с озером и «Потянемся». Хорошо лежать на полянке. Давайте поздороваемся с ней и скажем: «Здравствуй, полянка». А теперь потянемся «К солнцу». Надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать и слушать, как «Плещутся волны в озере».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Машина-трясучка». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

«Сидячие шаги». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед до конца коврика. При этом сильно и резко махать руками, помогаем себе.

«Горный баран». Исходное положение – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» в парах и сказать «бе-е-е».

«Потянемся-5». Исходное положение - лежа на спине, руки вверх над головой, левая рука лежит на правой руке, а левая нога лежит на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

«К солнцу». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде поднять голову и руки вверх, как бы пытаясь пальцами дотянуться до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). Затем руки развести в стороны максимально широко, потянуться (3 секунды). Опустить руки вниз и расслабить их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

2. Массаж.

«Глазки». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Следим за орлом». Исходное положение – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Добавить движения языка.

4. Развитие общей и мелкой моторики.

«Репка». Исходное положение – сидя на корточках, колени - в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого

положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко. Возможно групповое выполнение упражнения (по ролям).

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями.

5. Сложные растяжки.

«Орел». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Левую ногу занести над правой накрест, поставить левый носок справа от правой стопы или за правую ногу, опереться носком в пол. Вытянуть руки перед собой, перекрестить их так, чтобы локоть правой руки упирался в левую руку над локтем (то есть со стороны сгиба локтевого сустава). Согнуть руки в локтях и постараться соединить ладони. Поднять предплечье по возможности параллельно полу. Согнуть правую ногу, надавливая под колено левой ноги, и присесть как можно ниже, сохраняя баланс. Немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вверх.

Эффект. Развивает лодыжки, улучшает подвижность плечевых суставов, предотвращает судороги в икроножных мышцах.

«Корзиночка». Исходное положение – 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.

Эффект. Повышает и сохраняет гибкость позвоночника, массирует внутренние органы, укрепляет мышцы живота. Улучшает тонус спинных нервов.

«Здравствуй, полянка». Исходное положение - лежа на спине, затылком на полу. Поднимать и закидывать ноги к ушам. Задача - постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом положении 2-5 секунд. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 5 до 10 раз. Стараться держать максимально прямые ноги. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.

Эффект. Является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба. Улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы.

6. Функциональные упражнения.

«Ворота». Исходное положение - встать на колени рядом друг с другом, примерно на расстоянии метра. Смотреть вперед. Вытянуть ноги в сторону друг друга, скрестив их в лодыжках или голенях. На вдохе потянуться дальше от партнера рукой вверх. На выдохе согнуться в талии в сторону партнера и взять его за руку. Вторую руку поставить на колено.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-5». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Поднимаем (раз-два-три), держим (раз-два-три), 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 руку и левую ногу и также удерживать их на время задержки дыхания. На выдохе опускать руку и ногу. Выполнять 5-8 раз.

8. Релаксация.

«Плещутся волны в озере». Исходное положение – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу озера и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Отдыхаем и вспоминаем все задания, которые пришлось нам сегодня выполнить, чтобы добраться до этого прекрасного озера. Хорошо отдохнули. Постепенно волны в озере успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 28. «Поход в горы»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедем на машине, а потом нам придется идти пешком через высокие горы, пока не доберемся до прекрасного озера. «Заводим машину». А теперь поедем на нашей «Машине-трясучке». Потрем наши «Глазки», чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком, делаем «Сидячие шаги». Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали «Горного барана». Посмотрите в небо. Какой большой летит там «Орел». Давайте «Последим за орлом» глазками и покажем ему язык. Перед нами большие «Ворота». А за ними огород с разными овощами! В огороде растет «Репка». Вы помните сказку про репку? Хозяин огорода дал нам разных овощей, сложим их в «Корзиночку» и понесем с собой. Вот и пришли мы к большому горному озеру. Давайте немножко передохнем, полежим на солнечной полянке рядом с озером и «Потянемся». Хорошо лежать на полянке. Давайте поздороваемся с ней и скажем: «Здравствуй, полянка». А теперь потянемся «К солнцу». Надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать и слушать, как «Плещутся волны в озере».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Машинка-трясучка». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно

полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

«Сидячие шаги». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед до конца коврика. При этом сильно и резко махать руками, помогаем себе.

«Горный баран». Исходное положение – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» в парах и сказать «бе-е-е».

«Потянемся-5». Исходное положение - лежа на спине, руки вверх над головой, левая рука лежит на правой руке, а левая нога лежит на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

«К солнцу». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде поднять голову и руки вверх, как бы пытаешься пальцами дотянуться до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). Затем руки развести в стороны максимально широко, потянуться (3 секунды). Опустить руки вниз и расслабить их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

2. Массаж.

«Глазки». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Следим за орлом». Исходное положение – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Добавить движения языка.

4. Развитие общей и мелкой моторики.

«Репка». Исходное положение – сидя на корточках, колени - в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растёт до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко. Возможно групповое выполнение упражнения (по ролям).

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями.

5. Сложные растяжки.

«Орел». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Левую ногу занести над правой накрест, поставить левый носок справа от правой стопы или за правую ногу, упереться носком в пол. Вытянуть руки перед собой, перекрестить их так, чтобы локоть правой руки упирался в левую руку над локтем (то есть со стороны сгиба локтевого сустава). Согнуть руки в локтях и постараться соединить ладони. Поднять предплечье по возможности параллельно полу. Согнуть правую ногу, надавливая под колено левой ноги, и присесть

как можно ниже, сохраняя баланс. Немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вверх.

Эффект. Развивает лодыжки, улучшает подвижность плечевых суставов, предотвращает судороги в икроножных мышцах.

«Корзиночка». Исходное положение – 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.

Эффект. Повышает и сохраняет гибкость позвоночника, массирует внутренние органы, укрепляет мышцы живота. Улучшает тонус спинных нервов.

«Здравствуй, полянка». Исходное положение - лежа на спине, затылком на полу. Поднимать и закидывать ноги к ушам. Задача - постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом положении 2-5 секунд. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 5 до 10 раз. Стараться держать максимально прямые ноги. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.

Эффект. Является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба. Улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы.

6. Функциональные упражнения.

«Ворота». Исходное положение - встать на колени рядом друг с другом, примерно на расстоянии метра. Смотреть вперед. Вытянуть ноги в сторону друг друга, скрестив их в лодыжках или голених. На вдохе потянуться дальше от партнера рукой вверх. На выдохе согнуться в талии в сторону партнера и взять его за руку. Вторую руку поставить на колено.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-5». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Поднимаем (раз-два-три), держим (раз-два-три), 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 руку и левую ногу и также удерживать их на время задержки дыхания. На выдохе опускать руку и ногу. Выполнять 5-8 раз.

8. Релаксация.

«Плещутся волны в озере». Исходное положение – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу озера и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Отдыхаем и вспоминаем все задания, которые пришлось нам сегодня выполнить, чтобы добраться до этого прекрасного озера. Хорошо отдохнули. Постепенно волны в озере успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 29. «На море-1»

Краткое содержание.

Вот мы и прибыли на море. И видим, какое красивое солнце встает над морским горизонтом. Давайте поприветствуем солнце, скажем «Здравствуй, солнце». Сядем мы в «Лодочку» и будем грести веслами. Хорошо плыть на «Лодке». Посмотрим вниз и увидим, какие разные «Рыбки» плавают в море. Покажем, какие бывают на море «Волны». Посидим на пляже. Здесь так интересно, что даже наша «Челюсть» удивляется. Хорошо ли вы знаете, «Кто плавает», а кто нет? Сейчас мы проверим. А давайте поиграем в «Ладушки». Вот и вечер наступил. Разведем на берегу большой костер. Отдохнем, полежим, надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать на берегу и смотреть на «Костер».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводить руки в стороны, имитируя греблю веслами.

«Волны». Исходное положение – сидя. Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти.

2. Массаж.

«Рыбки». Рот немного 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.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Челюсть». Исходное положение - сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голени. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки». Исходное положение - встать друг напротив друга (в парах), согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера (локти опущены). Выполнить «собственный» хлопок - каждый своими руками; затем хлопок, соединяя правую и левую кисти партнеров одновременно на двух руках; «собственный» хлопок; затем хлопок за счет соприкосновения правых ладоней партнеров; «собственный» хлопок; затем хлопок левыми ладонями партнеров. Повторять цикл из шести хлопков, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки

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

«Гора». Исходное положение – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

«Приветствие». Исходное положение - сохранять основную стойку. Руки согнуть в локтях на выдохе и соединить ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 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.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

«Лодка». Исходное положение – лежа на спине. Поднять обе ноги и корпус на 30-45 градусов от пола. Ноги прямые, стремитесь выпрямить спину. Удерживать баланс на крестце. Вытянуть прямые руки перед собой, ладони развернуты внутрь. Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Тянуться пальцами рук к пальцам ног.

Эффект. Прекрасно укрепляет все тело, особенно пресс и спину. Стимулируются печень, кишечник, желчный пузырь и селезенка.

6. Функциональные упражнения.

«Кто плавает?». Участники садятся на полу полукругом, педагог называет предметы. Если предмет плавает – участники поднимают руки, если не плавает – руки опущены.

Эффект. Развитие концентрации внимания.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик–6». Исходное положение – 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.

8. Релаксация.

«Костер». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем лежать, отдыхать, слушать, как шумит море, и как трещат ветки в костре. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Мы лежим у костра, и он ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн, слушаем, как трещат дрова в костре. Искры отрываются от костра и улетают высоко в звездное небо. На небе ярко сияют звезды и говорят нам: «Привет!» А мы лежим и отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно

возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 30. «На море-1»

Краткое содержание.

Вот мы и прибыли на море. И видим, какое красивое солнце встает над морским горизонтом. Давайте поприветствуем солнце, скажем «Здравствуй, солнце». Сядем мы в «Лодочку» и будем грести веслами. Хорошо плыть на «Лодке». Посмотрим вниз и увидим, какие разные «Рыбки» плавают в море. Покажем, какие бывают на море «Волны». Посидим на пляже. Здесь так интересно, что даже наша «Челюсть» удивляется. Хорошо ли вы знаете, «Кто плавает», а кто нет? Сейчас мы проверим. А давайте поиграем в «Ладушки». Вот и вечер наступил. Разведем на берегу большой костер. Отдохнем, полежим, надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать на берегу и смотреть на «Костер».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводите руки в стороны, имитируя греблю веслами.

«Волны». Исходное положение – сидя. Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти.

2. Массаж.

«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Челюсть». Исходное положение - сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голени. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки». Исходное положение - встать друг напротив друга (в парах), согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера (локти опущены). Выполнить «собственный» хлопок - каждый своими руками; затем хлопок, соединяя правую и левую кисти партнеров одновременно на двух руках; «собственный» хлопок; затем хлопок за счет соприкосновения правых ладоней партнеров; «собственный» хлопок; затем хлопок левыми ладонями партнеров. Повторять цикл из шести хлопков, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки

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

«Гора». Исходное положение – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

«Приветствие». Исходное положение - сохранять основную стойку. Руки согнуть в локтях на выдохе и соединить ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 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.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

«Лодка». Исходное положение – лежа на спине. Поднять обе ноги и корпус на 30-45 градусов от пола. Ноги прямые, стремитесь выпрямить спину. Удерживать баланс на крестце. Вытянуть прямые руки перед собой, ладони развернуты внутрь. Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Тянуться пальцами рук к пальцам ног.

Эффект. Прекрасно укрепляет все тело, особенно пресс и спину. Стимулируются печень, кишечник, желчный пузырь и селезенка.

6. Функциональные упражнения.

«Кто плавает?». Участники садятся на полу полукругом, педагог называет предметы. Если предмет плавает – участники поднимают руки, если не плавает – руки опущены. Эффект. Развитие концентрации внимания.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик–6». Исходное положение – 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.

8. Релаксация.

«Костер». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем лежать, отдыхать, слушать, как шумит море, и как трещат ветки в костре. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Мы лежим у костра, и он ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибор. Лежим и слушаем шум волн, слушаем, как трещат дрова в костре. Искры отрываются от костра и улетают высоко в звездное небо. На небе ярко сияют звезды и говорят нам:

«Привет!» А мы лежим и отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 31. «На море-1»

Краткое содержание.

Вот мы и прибыли на море. И видим, какое красивое солнце встает над морским горизонтом. Давайте поприветствуем солнце, скажем «Здравствуй, солнце». Сядем мы в «Лодочку» и будем грести веслами. Хорошо плыть на «Лодке». Посмотрим вниз и увидим, какие разные «Рыбки» плавают в море. Возьмем «Надувную куклу», надуем ее насосом, чтобы плавать на ней. Покажем, какие бывают на море «Волны». Посидим на пляже. Здесь так интересно, что даже наша «Челюсть» удивляется. А вот ползет маленькая «Черепашка», а большая «Черепаша» греется на солнце. Давайте мы тоже походим, как «Черепашки». Давайте поиграем в «Ладушки». Вот и вечер наступил. Разведем на берегу большой костер. Отдохнем, полежим и «Потянемся». Будем лежать на берегу и смотреть на «Костер».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводите руки в стороны, имитируя греблю веслами.

«Волны». Исходное положение – сидя. Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти.

«Черепашка». Исходное положение – сидя на полу. Имитировать медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди), то крутит головой по сторонам. Более сложный вариант: движения выполняются с неподвижными расслабленными плечами - голова как бы «вкручивается» в плечи.

«Потянемся-б». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся левая рука и правая нога, при этом правая рука и левая нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются правая рука и левая нога.

2. Массаж.

«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Челюсть». Исходное положение - сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голени. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю

челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки». Исходное положение - встать друг напротив друга (в парах), согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера (локти опущены). Выполнить «собственный» хлопок - каждый своими руками; затем хлопок, соединяя правую и левую кисти партнеров одновременно на двух руках; «собственный» хлопок; затем хлопок за счет соприкасаются правых ладоней партнеров; «собственный» хлопок; затем хлопок левыми ладонями партнеров. Повторять цикл из шести хлопков, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки

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

«Гора». Исходное положение – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

«Приветствие». Исходное положение - сохранять основную стойку. Руки согнуть в локтях на выдохе и соединить ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 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.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

«Лодка». Исходное положение – лежа на спине. Поднять обе ноги и корпус на 30-45 градусов от пола. Ноги прямые, стремитесь выпрямить спину. Удерживать баланс на крестце. Вытянуть прямые руки перед собой, ладони развернуты внутрь. Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Тянуться пальцами рук к пальцам ног.

Эффект. Прекрасно укрепляет все тело, особенно пресс и спину. Стимулируются печень, кишечник, желчный пузырь и селезенка.

«Черепашка». Исходное положение – сидя на корточках, руки на полу перед собой. Протянуть руки под коленями и развести в разные стороны. Постараться пройти несколько шагов в этом положении. Эффект. Развивает гибкость позвоночника, тонизирует центральную нервную систему.

6. Функциональные упражнения.

«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 самым последним.

7. Дыхательные упражнения.

«Надувная кукла». Упражнение выполняется в парах. Один участник - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой участник накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук "с-с-с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается. Участники меняются ролями.

8. Релаксация.

«Костер». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем лежать, отдыхать, слушать, как шумит море, и как трещат ветки в костре. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Мы лежим у костра, и он ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн, слушаем, как трещат дрова в костре. Искры отрываются от костра и улетают высоко в звездное небо. На небе ярко сияют звезды и говорят нам: «Привет!» А мы лежим и отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 32. «На море-1»

Краткое содержание.

Вот мы и прибыли на море. И видим, какое красивое солнце встает над морским горизонтом. Давайте поприветствуем солнце, скажем «Здравствуй, солнце». Сядем мы в «Лодочку» и будем грести веслами. Хорошо плыть на «Лодке». Посмотрим вниз и увидим, какие разные «Рыбки» плавают в море. Возьмем «Надувную куклу», надуем ее насосом, чтобы плавать на ней. Покажем, какие бывают на море «Волны». Посидим на пляже. Здесь так интересно, что даже наша «Челюсть» удивляется. А вот ползет маленькая «Черепашка», а большая «Черепаша» греется на солнце. Давайте мы тоже походим, как «Черепашки». Давайте поиграем в «Ладушки». Вот и вечер наступил. Разведем на берегу большой костер. Отдохнем, полежим и «Потянемся». Будем лежать на берегу и смотреть на «Костер».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводите руки в стороны, имитируя греблю веслами.

«Волны». Исходное положение – сидя. Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти.

«Черепашка». Исходное положение – сидя на полу. Имитировать медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди),

то крутит головой по сторонам. Более сложный вариант: движения выполняются с неподвижными расслабленными плечами - голова как бы «вкручивается» в плечи.

«Потянемся-б». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся левая рука и правая нога, при этом правая рука и левая нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются правая рука и левая нога.

2. Массаж.

«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Челюсть». Исходное положение - сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голени. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки». Исходное положение - встать друг напротив друга (в парах), согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера (локти опущены). Выполнить «собственный» хлопок - каждый своими руками; затем хлопок, соединяя правую и левую кисти партнеров одновременно на двух руках; «собственный» хлопок; затем хлопок за счет соприкасаются правых ладоней партнеров; «собственный» хлопок; затем хлопок левыми ладонями партнеров. Повторять цикл из шести хлопков, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки

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

«Гора». Исходное положение – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

«Приветствие». Исходное положение - сохранять основную стойку. Руки согнуть в локтях на выдохе и соединить ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 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.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

«Лодка». Исходное положение – лежа на спине. Поднять обе ноги и корпус на 30-45 градусов от пола. Ноги прямые, стремитесь выпрямить спину. Удерживать баланс на крестце. Вытянуть прямые руки перед собой, ладони развернуты внутрь. Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Тянуться пальцами рук к пальцам ног. Эффект. Прекрасно укрепляет все тело, особенно пресс и спину. Стимулируются печень, кишечник, желчный пузырь и селезенка.

«Черепаха». Исходное положение – сидя на корточках, руки на полу перед собой. Протянуть руки под коленями и развести в разные стороны. Постараться пройти несколько шагов в этом положении. Эффект. Развивает гибкость позвоночника, тонизирует центральную нервную систему.

6. Функциональные упражнения.

«Черепахи». 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 самым последним.

7. Дыхательные упражнения.

«Надувная кукла». Упражнение выполняется в парах. Один участник - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой участник накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук "с-с-с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается. Участники меняются ролями.

8. Релаксация.

«Костер». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем лежать, отдыхать, слушать, как шумит море, и как трещат ветки в костре. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Мы лежим у костра, и он ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн, слушаем, как трещат дрова в костре. Искры отрываются от костра и улетают высоко в звездное небо. На небе ярко сияют звезды и говорят нам: «Привет!» А мы лежим и отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 33. «На море-1»

Краткое содержание.

Вот мы и прибыли на море. И видим, какое красивое солнце встает над морским горизонтом. Давайте поприветствуем солнце, скажем «Здравствуй, солнце». Сядем мы в «Лодочку» и будем грести веслами. Хорошо плыть на «Лодке». Посмотрим вниз и увидим, какие разные «Рыбки» плавают в море. Возьмем «Надувную куклу», надуем ее насосом, чтобы плавать на ней. Покажем, какие бывают на море «Волны». Посидим на

пляже. Здесь так интересно, что даже наша «Челюсть» удивляется. Хорошо ли вы знаете, «Кто плавает», а кто нет? Сейчас мы проверим. А вот ползет маленькая «Черепашка», а большая «Черепаша» греется на солнце. Давайте мы тоже походим, как «Черепашки». Смотрите: приплыла большая льдина, а на ней «Пингвины». Льдина растаяла, а пингвины выбрались на берег и стали играть в «Ладушки». Вот и вечер наступил. Разведем на берегу большой костер. Отдохнем, полежим и «Потянемся». Надует в животе «Воздушный шарик». Будем лежать на берегу и смотреть на «Костер».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводить руки в стороны, имитируя греблю веслами.

«Волны». Исходное положение – сидя. Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти.

«Черепашка». Исходное положение – сидя на полу. Имитировать медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди), то крутит головой по сторонам. Более сложный вариант: движения выполняются с неподвижными расслабленными плечами - голова как бы «вкручивается» в плечи.

«Пингвины». Исходное положение – стоя, спина прямая, руки вдоль туловища, ладони в стороны. Делать быстро маленькие-маленькие шажки.

«Потянемся-б». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся левая рука и правая нога, при этом правая рука и левая нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются правая рука и левая нога.

2. Массаж.

«Рыбки». Рот немного 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.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Челюсть». Исходное положение - сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голени. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки». Исходное положение - встать друг напротив друга (в парах), согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера (локти опущены). Выполнить «собственный» хлопок - каждый своими руками; затем хлопок, соединя правую и левую кисти партнеров одновременно на двух руках; «собственный» хлопок; затем хлопок за счет соприкасаются правых ладоней

партнеров; «собственный» хлопок; затем хлопок левыми ладонями партнеров. Повторять цикл из шести хлопков, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки

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

«Гора». Исходное положение – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

«Приветствие». Исходное положение - сохранять основную стойку. Руки согнуть в локтях на выдохе и соединить ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 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.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

«Лодка». Исходное положение – лежа на спине. Поднять обе ноги и корпус на 30-45 градусов от пола. Ноги прямые, стремитесь выпрямить спину. Удерживать баланс на крестце. Вытянуть прямые руки перед собой, ладони развернуты внутрь. Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Тянуться пальцами рук к пальцам ног.

Эффект. Прекрасно укрепляет все тело, особенно пресс и спину. Стимулируются печень, кишечник, желчный пузырь и селезенка.

«Черепаха». Исходное положение – сидя на корточках, руки на полу перед собой. Протянуть руки под коленями и развести в разные стороны. Постараться пройти несколько шагов в этом положении.

Эффект. Развивает гибкость позвоночника, тонизирует центральную нервную систему.

6. Функциональные упражнения.

«Черепахи». 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 самым последним.

«Кто плавает?». Участники садятся на полу полукругом, педагог называет предметы. Если предмет плавает – участники поднимают руки, если не плавает – руки опущены.

Эффект. Развитие концентрации внимания.

7. Дыхательные упражнения.

«Надувная кукла». Упражнение выполняется в парах. Один участник - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой участник накачивает куклу

воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук "с-с-с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается. Участники меняются ролями.

«Воздушный шарик-6». Исходное положение – 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.

8. Релаксация.

«Костер». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем лежать, отдыхать, слушать, как шумит море, и как трещат ветки в костре. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Мы лежим у костра, и он ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн, слушаем, как трещат дрова в костре. Искры отрываются от костра и улетают высоко в звездное небо. На небе ярко сияют звезды и говорят нам: «Привет!» А мы лежим и отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 34. «На море-1»

Краткое содержание.

Вот мы и прибыли на море. И видим, какое красивое солнце встает над морским горизонтом. Давайте поприветствуем солнце, скажем «Здравствуй, солнце». Сядем мы в «Лодочку» и будем грести веслами. Хорошо плыть на «Лодке». Посмотрим вниз и увидим, какие разные «Рыбки» плавают в море. Возьмем «Надувную куклу», надуем ее насосом, чтобы плавать на ней. Покажем, какие бывают на море «Волны». Посидим на пляже. Здесь так интересно, что даже наша «Челюсть» удивляется. Хорошо ли вы знаете, «Кто плавает», а кто нет? Сейчас мы проверим. А вот ползет маленькая «Черепашка», а большая «Черепаша» греется на солнце. Давайте мы тоже походим, как «Черепашки». Смотрите: приплыла большая льдина, а на ней «Пингвины». Льдина растаяла, а пингвины выбрались на берег и стали играть в «Ладушки». Вот и вечер наступил. Разведем на берегу большой костер. Отдохнем, полежим и «Потянемся». Надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать на берегу и смотреть на «Костер».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводите руки в стороны, имитируя греблю веслами.

«Волны». Исходное положение – сидя. Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти.

«Черепашка». Исходное положение – сидя на полу. Имитировать медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок

тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди), то крутит головой по сторонам. Более сложный вариант: движения выполняются с неподвижными расслабленными плечами - голова как бы «вкручивается» в плечи.

«Пингвины». Исходное положение – стоя, спина прямая, руки вдоль туловища, ладони в стороны. Делать быстро маленькие-маленькие шажки.

«Потянемся-б». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся левая рука и правая нога, при этом правая рука и левая нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются правая рука и левая нога.

2. Массаж.

«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Челюсть». Исходное положение - сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голени. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки». Исходное положение - встать друг напротив друга (в парах), согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера (локти опущены). Выполнить «собственный» хлопок - каждый своими руками; затем хлопок, соединяя правую и левую кисти партнеров одновременно на двух руках; «собственный» хлопок; затем хлопок за счет соприкасаются правых ладоней партнеров; «собственный» хлопок; затем хлопок левыми ладонями партнеров. Повторять цикл из шести хлопков, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки

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

«Гора». Исходное положение – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

«Приветствие». Исходное положение - сохранять основную стойку. Руки согнуть в локтях на выдохе и соединить ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 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.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

«Лодка». Исходное положение – лежа на спине. Поднять обе ноги и корпус на 30-45 градусов от пола. Ноги прямые, стремитесь выпрямить спину. Удерживать баланс на крестце. Вытянуть прямые руки перед собой, ладони развернуты внутрь. Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Тянуться пальцами рук к пальцам ног.

Эффект. Прекрасно укрепляет все тело, особенно пресс и спину. Стимулируются печень, кишечник, желчный пузырь и селезенка.

«Черепаха». Исходное положение – сидя на корточках, руки на полу перед собой. Протянуть руки под коленями и развести в разные стороны. Постараться пройти несколько шагов в этом положении.

Эффект. Развивает гибкость позвоночника, тонизирует центральную нервную систему.

6. Функциональные упражнения.

«Черепахи». 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 самым последним.

«Кто плавает?». Участники садятся на полу полукругом, педагог называет предметы. Если предмет плавает – участники поднимают руки, если не плавает – руки опущены.

Эффект. Развитие концентрации внимания.

7. Дыхательные упражнения.

«Надувная кукла». Упражнение выполняется в парах. Один участник - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой участник накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук "с-с-с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается. Участники меняются ролями.

«Воздушный шарик-6». Исходное положение – 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.

8. Релаксация.

«Костер». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем лежать, отдыхать, слушать, как шумит море, и как трещат ветки в костре. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Мы лежим у костра, и он ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой.»

Лежим и слушаем шум волн, слушаем, как трещат дрова в костре. Искры отрываются от костра и улетают высоко в звездное небо. На небе ярко сияют звезды и говорят нам: «Привет!» А мы лежим и отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 35. «На море-2»

Краткое содержание.

Вот уже второй день мы на море. Здесь столько всего интересного! Встанем на «Цыпочки» и посмотрим вдаль. Плавают «Дельфины» и «Медузы». Нам навстречу плывет красивый «Парусник». Давайте понаблюдаем за ним, откроем пошире «Глазки», чтобы лучше видеть. Посмотрите, как «Море волнуется»! Посидим на берегу и поиграем в «Ладушки». Что-то мы устали сегодня, начинается у нас «Зевота». Отдохнем, надуем в животе «Воздушный шарик». Лежим и «Загораем».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медуза». Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Дельфины». Исходное положение - сидя или стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди; совершаются поочередные волнообразные движения рук. Маленькие дельфины - руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы совершают одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.

«Цыпочки». Исходное положение - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполнять перекаты с носков на пятки, затем - с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого переходить к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая - с носка.

2. Массаж.

«Зевота». Исходное положение – сидя. Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти.

Эффект. Активизация всех мышц лица, глаз и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию, способствует согласованной работе глаз, снижению стресса.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки-2». Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером - «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером - «правая-левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов.

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

5. Сложные растяжки

«Парусник». Исходное положение – 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.

6. Функциональное упражнение.

«Море волнуется...». Участникам предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура – замри!

Участники замирают в одной из поз. По команде педагога «отомри!» упражнение продолжается.

Эффект. Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-7». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 7, задержка дыхания – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опустить правую руку на левое бедро, задержать дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опустить ее на левую ногу и лежать спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежать спокойно. На вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее на время задержки. На выдохе положить правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета - 1 секунда.

8. Релаксация.

«Загораем». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем загорать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое.

Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 36. «На море-2»

Краткое содержание.

Вот уже второй день мы на море. Здесь столько всего интересного! Встанем на «Цыпочки» и посмотрим вдаль. Плавают «Дельфины» и «Медузы». Нам навстречу плывет красивый «Парусник». Давайте понаблюдаем за ним, откроем пошире «Глазки», чтобы лучше видеть. Посмотрите, как «Море волнуется»! Посидим на берегу и поиграем в «Ладушки». Что-то мы устали сегодня, начинается у нас «Зевота». Отдохнем, надуем в животе «Воздушный шарик». Лежим и «Загораем».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медуза». Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Дельфины». Исходное положение - сидя или стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди; совершаются поочередные волнообразные движения рук. Маленькие дельфины - руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы совершают одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.

«Цыпочки». Исходное положение - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполнять перекаты с носков на пятки, затем - с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого переходить к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая - с носка.

2. Массаж.

«Зевота». Исходное положение – сидя. Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти.

Эффект. Активизация всех мышц лица, глаз и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию, способствует согласованной работе глаз, снижению стресса.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки-2». Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером - «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером - «правая-левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов.

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

5. Сложные растяжки

«Парусник». Исходное положение – 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.

6. Функциональное упражнение.

«Море волнуется...». Участникам предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Педагог произносит считалку:

Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура – замри!

Участники замирают в одной из поз. По команде педагога «отомри!» упражнение продолжается.

Эффект. Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-7». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 7, задержка дыхания – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опустить правую руку на левое бедро, задержать дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опустить ее на левую ногу и лежать спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежать спокойно. На вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее на время задержки. На выдохе положить правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета - 1 секунда.

8. Релаксация.

«Загораем». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем загорать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 37. «На море-2»

Краткое содержание.

Вот уже несколько дней мы на море. Здесь столько всего интересного! Встанем на «Цыпочки» и посмотрим вдаль. Плавают «Дельфины» и «Медузы». Вот проплывают морские «Змейки». Мы можем сесть на водный «Велосипед» - катамаран и тоже поплавать. Давайте поможем друг другу крутить педали, «Вместе быстрее и веселее» поплывем. Давайте посмотрим вокруг, откроем пошире «Глазки», чтобы лучше видеть. А кто это бегаёт так быстро по песку вперед-назад? Это морской «Краб». «Клешня краба» очень сильная. Много интересного мы сегодня увидели. Что-то мы устали, начинается «Зевота». Отдохнем и надуем в животе «Воздушный шарик». Лежим и «Загораем».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медуза». Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Змейки». Представить, что пальцы - маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку».

«Катамаран». Исходное положение – лежа на полу. Поднять ноги под углом 45 градусов. Ногами имитировать езду на велосипеде.

«Дельфины». Исходное положение - сидя или стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди; совершаются поочередные волнообразные движения рук. Маленькие дельфины - руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы совершают одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.

«Цыпочки». Исходное положение - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполнять перекаты с носков на пятки, затем - с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого переходить к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая - с носка.

2. Массаж.

«Зевота». Исходное положение – сидя. Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти.

Эффект. Активизация всех мышц лица, глаз и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию, способствует согласованной работе глаз, снижению стресса.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Клешня краба». Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец - на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками одновременно. Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки

«Краб». Исходное положение – ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу. Упереться прямыми руками за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя, согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам. Поставить стопы устойчиво параллельно друг другу на пол на ширину плеч. Носки смотрят ровно вперед, колени располагаются на одной линии с большими пальцами ног. На вдохе поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на бедра и руки. Отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх, голову можно слегка запрокинуть. Подтянуть лопатки друг к другу, не разводить бедра.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела. Растягивает лопатки и кисти. Оказывает благотворное влияние на щитовидную и паращитовидную железы.

6. Функциональное упражнение.

«Вместе быстрее и веселее». Партнеры 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. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-7». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 7, задержка дыхания – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опустить правую руку на левое бедро, задержать дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опустить ее на левую ногу и лежать спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежать спокойно. На вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее на время задержки. На выдохе положить правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета - 1 секунда.

8. Релаксация.

«Загораем». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем загорать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое.

Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 38. «На море-2»

Краткое содержание.

Вот уже несколько дней мы на море. Здесь столько всего интересного! Встанем на «Цыпочки» и посмотрим вдаль. Плавают «Дельфины» и «Медузы». Вот проплывают морские «Змейки». Мы можем сесть на водный «Велосипед» - катамаран и тоже поплавать. Давайте поможем друг другу крутить педали, «Вместе быстрее и веселее» поплывем. Давайте посмотрим вокруг, откроем пошире «Глазки», чтобы лучше видеть. А кто это бежит так быстро по песку вперед-назад? Это морской «Краб». «Клешня краба» очень сильная. Много интересного мы сегодня увидели. Что-то мы устали, начинается «Зевота». Отдохнем и надуем в животе «Воздушный шарик». Лежим и «Загораем».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медуза». Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Змейки». Представить, что пальцы - маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку».

«Катамаран». Исходное положение – лежа на полу. Поднять ноги под углом 45 градусов. Ногами имитировать езду на велосипеде.

«Дельфины». Исходное положение - сидя или стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди; совершаются поочередные волнообразные движения рук. Маленькие дельфины - руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы совершают одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.

«Цыпочки». Исходное положение - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполнять перекаты с носков на пятки, затем - с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого переходить к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая - с носка.

2. Массаж.

«Зевота». Исходное положение – сидя. Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти.

Эффект. Активизация всех мышц лица, глаз и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию, способствует согласованной работе глаз, снижению стресса.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза,

затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Клешня краба». Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец - на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками одновременно.

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки

«Краб». Исходное положение – ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу. Упереться прямыми руками за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя, согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам. Поставить стопы устойчиво параллельно друг другу на пол на ширину плеч. Носки смотрят ровно вперед, колени располагаются на одной линии с большими пальцами ног. На вдохе поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на бедра и руки. Отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх, голову можно слегка запрокинуть. Подтянуть лопатки друг к другу, не разводить бедра.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела. Растягивает лопатки и кисти. Оказывает благотворное влияние на щитовидную и паращитовидную железы.

6. Функциональное упражнение.

«Вместе быстрее и веселее». Партнеры 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. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-7». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 7, задержка дыхания – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опустить правую руку на левое бедро, задержать дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опустить ее на левую ногу и лежать спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежать спокойно. На вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее на время задержки. На выдохе положить правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета - 1 секунда.

8. Релаксация.

«Загораем». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем загорать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина

тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 39. «На море-2»

Краткое содержание.

Мы не сколько дней на море. Здесь столько всего интересного! Встанем на «Цыпочки» и посмотрим вдаль. Плавают «Дельфины» и «Медузы». Вот проплывают морские «Змейки». Мы можем сесть на водный «Велосипед» - катамаран и тоже поплавать. Давайте поможем друг другу крутить педали, «Вместе быстрее и веселее» поплывем. Нам навстречу плывет красивый «Парусник». Давайте понаблюдаем за ним, откроем пошире «Глазки», чтобы лучше видеть. Посмотрите, как «Море волнуется!» А кто это бежит так быстро по песку вперед-назад? Это морской «Краб». «Клешня краба» очень сильная. Посидим на берегу и поиграем в «Ладушки». Что-то мы устали сегодня, начинается у нас «Зевота». Отдохнем и «Потянемся». Надуем в животе «Воздушный шарик». Лежим и «Загораем».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медуза». Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Змейки». Представить, что пальцы - маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку».

«Катамаран». Исходное положение – лежа на полу. Поднять ноги под углом 45 градусов. Ногами имитировать езду на велосипеде.

«Дельфины». Исходное положение - сидя или стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди; совершаются поочередные волнообразные движения рук. Маленькие дельфины - руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы совершают одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.

«Цыпочки». Исходное положение - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполнять перекаты с носков на пятки, затем - с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого переходить к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая - с носка.

2. Массаж.

«Зевота». Исходное положение – сидя. Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти.

Эффект. Активизация всех мышц лица, глаз и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию, способствует согласованной работе глаз, снижению стресса.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки-2». Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером - «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером - «правая-левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов.

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

«Клешня краба». Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец - на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками одновременно.

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки

«Краб». Исходное положение – ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу. Упереться прямыми руками за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя, согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам. Поставить стопы устойчиво параллельно друг другу на пол на ширину плеч. Носки смотрят ровно вперед, колени располагаются на одной линии с большими пальцами ног. На вдохе поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на бедра и руки. Отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх, голову можно слегка запрокинуть. Подтянуть лопатки друг к другу, не разводить бедра.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела. Растягивает лопатки и кисти. Оказывает благотворное влияние на щитовидную и паращитовидную железы.

«Парусник». Исходное положение – 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.

6. Функциональное упражнение.

«Вместе быстрее и веселее». Партнеры 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.

«Море волнуется...». Участникам предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Педагог произносит считалку:

Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!
Море волнуется – три!
Морская фигура – замри!

Участники замирают в одной из поз. По команде педагога «отомри!» упражнение продолжается.

Эффект. Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-7». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 7, задержка дыхания – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опустить правую руку на левое бедро, задержать дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опустить ее на левую ногу и лежать спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежать спокойно. На вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее на время задержки. На выдохе положить правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета - 1 секунда.

8. Релаксация.

«Загораем». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем загорать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 40. «На море-2»

Краткое содержание.

Мы несколько дней на море. Здесь столько всего интересного! Встанем на «Цыпочки» и посмотрим вдаль. Плавают «Дельфины» и «Медузы». Вот проплывают морские «Змейки». Мы можем сесть на водный «Велосипед» - катамаран и тоже поплавать. Давайте поможем друг другу крутить педали, «Вместе быстрее и веселее» поплывем. Нам навстречу плывет красивый «Парусник». Давайте понаблюдаем за ним, откроем пошире «Глазки», чтобы лучше видеть. Посмотрите, как «Море волнуется!» А кто это бежит так быстро по песку вперед-назад? Это морской «Краб». «Клешня краба» очень сильная. Посидим на берегу и поиграем в «Ладушки». Что-то мы устали сегодня, начинается у нас «Зевота». Отдохнем и «Потянемся». Надуем в животе «Воздушный шарик». Лежим и «Загораем».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медуза». Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Змейки». Представить, что пальцы - маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку».

«Катамаран». Исходное положение – лежа на полу. Поднять ноги под углом 45 градусов. Ногами имитировать езду на велосипеде.

«Дельфины». Исходное положение - сидя или стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди; совершаются поочередные волнообразные движения рук. Маленькие дельфины - руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы совершают одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.

«Цыпочки». Исходное положение - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполнять перекаты с носков на пятки, затем - с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого переходить к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая - с носка.

2. Массаж.

«Зевота». Исходное положение – сидя. Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти.

Эффект. Активизация всех мышц лица, глаз и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию, способствует согласованной работе глаз, снижению стресса.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки-2». Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером - «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером - «правая-левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов.

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

«Клешня краба». Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец - на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками одновременно.

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки

«Краб». Исходное положение – ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу. Упереться прямыми руками за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя,

согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам. Поставить стопы устойчиво параллельно друг другу на пол на ширину плеч. Носки смотрят ровно вперед, колени располагаются на одной линии с большими пальцами ног. На вдохе поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на бедра и руки. Отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх, голову можно слегка запрокинуть. Подтянуть лопатки друг к другу, не разводить бедра.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела. Растягивает лопатки и кисти. Оказывает благотворное влияние на щитовидную и паращитовидную железы.

«Парусник». Исходное положение – 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.

6. Функциональное упражнение.

«Вместе быстрее и веселее». Партнеры 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.

«Море волнуется...». Участникам предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Педагог произносит считалку:

Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура – замри!

Участники замирают в одной из поз. По команде педагога «отомри!» упражнение продолжается.

Эффект. Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-7». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 7, задержка дыхания – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опустить правую руку на левое бедро, задержать дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опустить ее на левую ногу и лежать спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежать спокойно. На вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее на время задержки. На выдохе положить правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета - 1 секунда.

8. Релаксация.

«Загораем». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте будем загорать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибор. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 41. «На море-3»

Краткое содержание.

Выйдем рано утром на пляж. Иногда по берегу моря ходит «Журавль». Все хотят иметь такие же «Стройные ноги», как у журавля. Посмотрите, вот загорают «Морские ежики». Когда подплывает «Акула», ежики сворачиваются. Полежим, позагораем, хорошо загорят наши «Локотки». Посмотрите, на дне моря лежит «Морская звезда». Какой сильный ветер подул вдруг, что наши «Ушки» замерзли. Давайте поиграем в «Ладушки». Что это за шум? «Кит» плывет по морю и громко дышит. А теперь отдохнем, полежим. Хорошо лежать «На пляже».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Стройные ноги». Исходное положение - стоя, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать до 25 раз (до утомления в икрах).

«Локотки». Исходное положение - лежа на животе, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. Поднимать локти как можно выше на 3-5 секунд, после чего опускать их. Упражнение выполняется 5-6 раз. Стараться добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше.

«Морские ежики». Исходное положение – лежа на спине. По команде сесть, согнуть колени и подтянуть колени к голове – свернуться.

2. Массаж.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением 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.

Эффект. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Акула». а) Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки. б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая – вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту же сторону, что и челюсть. в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки-3». Исходное положение – сидя или стоя. Руки все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, участники после хлопка удар «кулак-ладонь» делают друг с другом.

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

5. Сложные растяжки

«Журавль». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Согнуться вперед в бедрах, отведя обе руки немного назад. Задержать позу на мгновение. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Медленно нагнуться вперед, прижавшись лицом к левому колену. Положить обе ладони на левую ступню. Задержать позу. Повторить все движения в обратном порядке. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Согнуться вперед в поясе, отведя обе руки немного назад. Задержать позу. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Задержать позицию. Вытянуть левую ногу перед собой, затем вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, начав с правой ноги.

Эффект. Развивает высокую концентрацию внимания.

6. Функциональные упражнения.

«Морская звезда». Исходное положение – партнеры сидят на полу, касаясь друг друга бедрами. Смотреть вперед. Вытянуть ноги вперед. Повернуться лицом к партнеру, вытянуть обе руки в стороны на уровне плеч, соединив их с руками партнера.

7. Дыхательные упражнения.

«Кит». Исходное положение – лежа на спине. Надуть живот, а затем с шумом выпустить воздух.

8. Релаксация.

«На пляже». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Хорошо лежать на пляже. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Почувствуйте, какой мягкий и теплый песок под вашим телом. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Солнечный зайчик садится на правую ручку, и она становится тяжелая-тяжелая. Зайчик садится на левую ручку, и она тоже становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик теперь садится на нашу правую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик садится на левую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Все наше тело согрел солнечный зайчик, и все тело стало теплое, расслабленное и тяжелое. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Постепенно возвращаемся в нашу

комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 42. «На море-3»

Краткое содержание.

Выйдем рано утром на пляж. Иногда по берегу моря ходит «Журавль». Все хотят иметь такие же «Стройные ноги», как у журавля. Посмотрите, вот загорают «Морские ежики». Когда подплывает «Акула», ежики сворачиваются. Полежим, позагораем, хорошо загорят наши «Локотки». Посмотрите, на дне моря лежит «Морская звезда». Какой сильный ветер подул вдруг, что наши «Ушки» замерзли. Давайте поиграем в «Ладушки». Что это за шум? «Кит» плывет по морю и громко дышит. А теперь отдохнем, полежим. Хорошо лежать «На пляже».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Стройные ноги». Исходное положение - стоя, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать до 25 раз (до утомления в икрах).

«Локотки». Исходное положение - лежа на животе, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. Поднимать локти как можно выше на 3-5 секунд, после чего опускать их. Упражнение выполняется 5-6 раз. Стараться добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше.

«Морские ежики». Исходное положение – лежа на спине. По команде сесть, согнуть колени и подтянуть колени к голове – свернуться.

2. Массаж.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением 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.

Эффект. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Акула». а) Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки. б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая – вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту же сторону, что и челюсть. в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки-3». Исходное положение – сидя или стоя. Руки все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, участники после хлопка удар «кулак-ладонь» делают друг с другом.

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

5. Сложные растяжки

«Журавль». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Согнуться вперед в бедрах, отведя обе руки немного назад. Задержать позу на мгновение. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Медленно нагнуться вперед, прижавшись лицом к левому колену. Положить обе ладони на левую ступню. Задержать позу. Повторить все движения в обратном порядке. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Согнуться вперед в поясе, отведя обе руки немного назад. Задержать позу. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Задержать позицию. Вытянуть левую ногу перед собой, затем вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, начав с правой ноги.

Эффект. Развивает высокую концентрацию внимания.

6. Функциональные упражнения.

«Морская звезда». Исходное положение – партнеры сидят на полу, касаясь друг друга бедрами. Смотреть вперед. Вытянуть ноги вперед. Повернуться лицом к партнеру, вытянуть обе руки в стороны на уровне плеч, соединив их с руками партнера.

7. Дыхательные упражнения.

«Кит». Исходное положение – лежа на спине. Надуть живот, а затем с шумом выпустить воздух.

8. Релаксация.

«На пляже». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Хорошо лежать на пляже. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Почувствуйте, какой мягкий и теплый песок под вашим телом. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Солнечный зайчик садится на правую ручку, и она становится тяжелая-тяжелая. Зайчик садится на левую ручку, и она тоже становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик теперь садится на нашу правую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик садится на левую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Все наше тело согрел солнечный зайчик, и все тело стало теплое, расслабленное и тяжелое. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 43. «На море-3»

Краткое содержание.

Выйдем рано утром на пляж. Иногда по берегу моря ходит «Журавль». Все хотят иметь такие же «Стройные ноги», как у журавля. Посмотрите, вот загорают «Морские ежики». Когда подплывает «Акула», ежики сворачиваются. Полежим, позагорает, хорошо загорят наши «Локотки». А вот какая большая «Рыба» плавает. Посмотрите, какой красивый кораблик плывет по морю. Моряки на корабле танцуют «Цыганочку». Такой сильный ветер дует, что наши «Ушки» замерзли. Какие у нас «Сильные пальчики»! Что это за шум? «Кит» плывет по морю и громко дышит. Кто это летит над морем? Это сказочный «Дракон» облетает свои владения. А теперь полежим, потянемся и надуем в животе «Воздушный шарик». Хорошо лежать «На пляже».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Стройные ноги». Исходное положение - стоя, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать до 25 раз (до утомления в икрах).

«Локотки». Исходное положение - лежа на животе, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. Поднимать локти как можно выше на 3-5 секунд, после чего опускать их. Упражнение выполняется 5-6 раз. Стараться добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше.

«Морские ежики». Исходное положение – лежа на спине. По команде сесть, согнуть колени и подтянуть колени к голове – свернуться.

«Дракон». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземлится на остров и начать «размешивать»! хвостом море.

2. Массаж.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением 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.

Эффект. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Акула». а) Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки. б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая – вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту же сторону, что и челюсть. в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Сильные пальчики».

1. Указательным пальцем правой руки тянуть на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполнить то же для другой руки.

2. Пальцами правой руки с усилием нажимать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполнить то же для другой руки.

5. Сложные растяжки

«Журавль». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Согнуться вперед в бедрах, отведя обе руки немного назад. Задержать позу на мгновение. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Медленно нагнуться вперед, прижавшись лицом к левому колену. Положить обе ладони на левую ступню. Задержать позу. Повторить все движения в обратном порядке. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Согнуться вперед в поясе, отведя обе руки немного назад. Задержать позу. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Задержать позицию. Вытянуть левую ногу перед собой, затем вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, начав с правой ноги.

Эффект. Развивает высокую концентрацию внимания.

«Рыба». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45 градусов к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в исходное положение при помощи локтей, не ложась спиной на пол.

Эффект. Стимулирует работу щитовидной и паращитовидной желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

6. Функциональные упражнения.

«Цыганочка». Исходное положение - встать ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене левая нога поднимается вперед и вверх), вернуться в И.П., 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.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия, улучшение динамической организации двигательного акта.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-8». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох-выдох – счет до 8, пауза – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку на левое бедро и лежать спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе поднимать левую ногу и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. На выдохе опустить на правую ногу. Во время задержки дыхания лежать (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить

правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимать левую ногу и удерживать ее на время задержки дыхания. На выдохе положить левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде.

«Кит». Исходное положение – лежа на спине. Надуть живот, а затем с шумом выпустить воздух.

8. Релаксация.

«На пляже». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Хорошо лежать на пляже. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Почувствуйте, какой мягкий и теплый песок под вашим телом. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Солнечный зайчик садится на правую ручку, и она становится тяжелая-тяжелая. Зайчик садится на левую ручку, и она тоже становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик теперь садится на нашу правую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик садится на левую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Все наше тело согрел солнечный зайчик, и все тело стало теплое, расслабленное и тяжелое. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 44. «На море-3»

Краткое содержание.

Выйдем рано утром на пляж. Иногда по берегу моря ходит «Журавль». Все хотят иметь такие же «Стройные ноги», как у журавля. Посмотрите, вот загорают «Морские ежики». Когда подплывает «Акула», ежики сворачиваются. Полежим, позагораем, хорошо загорят наши «Локотки». А вот какая большая «Рыба» плавает. Посмотрите, какой красивый кораблик плывет по морю. Моряки на корабле танцуют «Цыганочку». Такой сильный ветер дует, что наши «Ушки» замерзли. Какие у нас «Сильные пальчики»! Что это за шум? «Кит» плывет по морю и громко дышит. Кто это летит над морем? Это сказочный «Дракон» облетает свои владения. А теперь полежим, потянемся и надуем в животе «Воздушный шарик». Хорошо лежать «На пляже».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Стройные ноги». Исходное положение - стоя, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать до 25 раз (до утомления в икрах).

«Локотки». Исходное положение - лежа на животе, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. Поднимать локти как можно выше на 3-5 секунд, после чего опускать их. Упражнение выполняется 5-6 раз. Стараться добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше.

«Морские ежики». Исходное положение – лежа на спине. По команде сесть, согнуть колени и подтянуть колени к голове – свернуться.

«Дракон». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземлится на остров и начать «размешивать»! хвостом море.

2. Массаж.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением 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.

Эффект. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Акула». а) Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки. б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая – вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту же сторону, что и челюсть. в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Сильные пальчики».

1. Указательным пальцем правой руки тянуть на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполнить то же для другой руки.

2. Пальцами правой руки с усилием нажимать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполнить то же для другой руки.

5. Сложные растяжки

«Журавль». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Согнуться вперед в бедрах, отведя обе руки немного назад. Задержать позу на мгновение. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Медленно нагнуться вперед, прижавшись лицом к левому колену. Положить обе ладони на левую ступню. Задержать позу. Повторить все движения в обратном порядке. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Согнуться вперед в поясе, отведя обе руки немного назад. Задержать позу. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Задержать позицию. Вытянуть левую ногу перед собой, затем вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, начав с правой ноги.

Эффект. Развивает высокую концентрацию внимания.

«Рыба». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45 градусов к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на

ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в исходное положение при помощи локтей, не ложась спиной на пол. Эффект. Стимулирует работу щитовидной и паращитовидной желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

6. Функциональные упражнения.

«Цыганочка». Исходное положение - встать ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене левая нога поднимается вперед и вверх), вернуться в И.П., 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.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия, улучшение динамической организации двигательного акта.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-8». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох-выдох – счет до 8, пауза – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку на левое бедро и лежать спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе поднимать левую ногу и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. На выдохе опустить на правую ногу. Во время задержки дыхания лежать (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимать левую ногу и удерживать ее на время задержки дыхания. На выдохе положить левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде.

«Кит». Исходное положение – лежа на спине. Надуть живот, а затем с шумом выпустить воздух.

8. Релаксация.

«На пляже». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Хорошо лежать на пляже. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Почувствуйте, какой мягкий и теплый песок под вашим телом. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Солнечный зайчик садится на правую ручку, и она становится тяжелая-тяжелая. Зайчик садится на левую ручку, и она тоже становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик теперь садится на нашу правую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик садится на левую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Все наше тело согрел солнечный зайчик, и все тело стало теплое, расслабленное и тяжелое. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 45. «На море-3»

Краткое содержание.

Выйдем рано утром на пляж. Иногда по берегу моря ходит «Журавль». Все хотят иметь такие же «Стройные ноги», как у журавля. Посмотрите, вот загорают «Морские ежики». Когда подплывает «Акула», ежики сворачиваются. Полежим, позагораем, хорошо загорят наши «Локотки». А вот какая большая «Рыба» плавает. На дне моря лежит «Морская звезда». Посмотрите, какой красивый кораблик плывет по морю. Моряки на корабле танцуют «Цыганочку». Такой сильный ветер дует, что наши «Ушки» замерзли. Давайте поиграем в «Ладушки». Какие у нас «Сильные пальчики»! Что это за шум? «Кит» плывет по морю и громко дышит. Кто это летит над морем? Это сказочный «Дракон» облетает свои владения. А теперь полежим, потянемся и надуем в животе «Воздушный шарик». Хорошо лежать «На пляже».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Стройные ноги». Исходное положение - стоя, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать до 25 раз (до утомления в икрах).

«Локотки». Исходное положение - лежа на животе, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. Поднимать локти как можно выше на 3-5 секунд, после чего опускать их. Упражнение выполняется 5-6 раз. Стараться добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше.

«Морские ежики». Исходное положение – лежа на спине. По команде сесть, согнуть колени и подтянуть колени к голове – свернуться.

«Дракон». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземлится на остров и начать «размешивать»! хвостом море.

2. Массаж.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением 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.

Эффект. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Акула». а) Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки. б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая – вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту же сторону, что и челюсть. в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки-3». Исходное положение – сидя или стоя. Руки все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, участники после хлопка удар «кулак-ладонь» делают друг с другом.

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

«Сильные пальчики».

1. Указательным пальцем правой руки тянуть на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполнить то же для другой руки.

2. Пальцами правой руки с усилием нажимать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполнить то же для другой руки.

5. Сложные растяжки

«Журавль». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Согнуться вперед в бедрах, отведя обе руки немного назад. Задержать позу на мгновение. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Медленно нагнуться вперед, прижавшись лицом к левому колену. Положить обе ладони на левую ступню. Задержать позу. Повторить все движения в обратном порядке. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Согнуться вперед в поясе, отведя обе руки немного назад. Задержать позу. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Задержать позицию. Вытянуть левую ногу перед собой, затем вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, начав с правой ноги.

Эффект. Развивает высокую концентрацию внимания.

«Рыба». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45 градусов к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в исходное положение при помощи локтей, не ложась спиной на пол.

Эффект. Стимулирует работу щитовидной и паращитовидной желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

6. Функциональные упражнения.

«Морская звезда». Исходное положение – партнеры сидят на полу, касаясь друг друга бедрами. Смотреть вперед. Вытянуть ноги вперед. Повернуться лицом к партнеру, вытянуть обе руки в стороны на уровне плеч, соединив их с руками партнера.

«Цыганочка». Исходное положение - встать ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене левая нога поднимается вперед и вверх), вернуться в И.П., 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.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия, улучшение динамической организации двигательного акта.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-8». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох-выдох – счет до 8, пауза – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку на левое бедро и лежать спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе поднимать левую ногу и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. На выдохе опустить на правую ногу. Во время задержки дыхания лежать (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимать левую ногу и удерживать ее на время задержки дыхания. На выдохе положить левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде.

«Кит». Исходное положение – лежа на спине. Надуть живот, а затем с шумом выпустить воздух.

8. Релаксация.

«На пляже». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Хорошо лежать на пляже. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Почувствуйте, какой мягкий и теплый песок под вашим телом. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Солнечный зайчик садится на правую ручку, и она становится тяжелая-тяжелая. Зайчик садится на левую ручку, и она тоже становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик теперь садится на нашу правую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик садится на левую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Все наше тело согрел солнечный зайчик, и все тело стало теплое, расслабленное и тяжелое. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 46. «На море-3»

Краткое содержание.

Выйдем рано утром на пляж. Иногда по берегу моря ходит «Журавль». Все хотят иметь такие же «Стройные ноги», как у журавля. Посмотрите, вот загорают «Морские ежики». Когда подплывает «Акула», ежики сворачиваются. Полежим, позагорает, хорошо загорят наши «Локотки». А вот какая большая «Рыба» плавает. На дне моря лежит «Морская звезда». Посмотрите, какой красивый кораблик плывет по морю. Моряки на корабле танцуют «Цыганочку». Такой сильный ветер дует, что наши «Ушки» замерзли. Давайте поиграем в «Ладушки». Какие у нас «Сильные пальчики»! Что это за шум? «Кит» плывет по морю и громко дышит. Кто это летит над морем? Это сказочный «Дракон» облетает свои владения. А теперь полежим, потянемся и надуем в животе «Воздушный шарик». Хорошо лежать «На пляже».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Стройные ноги». Исходное положение - стоя, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну

прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать до 25 раз (до утомления в икрах).

«Локотки». Исходное положение - лежа на животе, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. Поднимать локти как можно выше на 3-5 секунд, после чего опускать их. Упражнение выполняется 5-6 раз. Стараться добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше.

«Морские ежики». Исходное положение – лежа на спине. По команде сесть, согнуть колени и подтянуть колени к голове – свернуться.

«Дракон». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземлится на остров и начать «размешивать»! хвостом море.

2. Массаж.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением 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.

Эффект. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Акула». а) Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки. б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая – вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту же сторону, что и челюсть. в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки-3». Исходное положение – сидя или стоя. Руки все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, участники после хлопка удар «кулак-ладонь» делают друг с другом.

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

«Сильные пальчики».

1. Указательным пальцем правой руки тянуть на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполнить то же для другой руки.

2. Пальцами правой руки с усилием нажимать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполнить то же для другой руки.

5. Сложные растяжки

«Журавль». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху,

левая снизу). Согнуться вперед в бедрах, отведя обе руки немного назад. Задержать позу на мгновение. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Медленно нагнуться вперед, прижавшись лицом к левому колену. Положить обе ладони на левую ступню. Задержать позу. Повторить все движения в обратном порядке. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Согнуться вперед в поясе, отведя обе руки немного назад. Задержать позу. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Задержать позицию. Вытянуть левую ногу перед собой, затем вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, начав с правой ноги.

Эффект. Развивает высокую концентрацию внимания.

«Рыба». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45 градусов к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в исходное положение при помощи локтей, не ложась спиной на пол.

Эффект. Стимулирует работу щитовидной и паращитовидной желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

6. Функциональные упражнения.

«Морская звезда». Исходное положение – партнеры сидят на полу, касаясь друг друга бедрами. Смотреть вперед. Вытянуть ноги вперед. Повернуться лицом к партнеру, вытянуть обе руки в стороны на уровне плеч, соединив их с руками партнера.

«Цыганочка». Исходное положение - встать ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене левая нога поднимается вперед и вверх), вернуться в И.П., 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.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия, улучшение динамической организации двигательного акта.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-8». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох-выдох – счет до 8, пауза – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку на левое бедро и лежать спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе поднимать левую ногу и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. На выдохе опустить на правую ногу. Во время задержки дыхания лежать (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимать левую ногу и удерживать ее на время задержки дыхания. На выдохе положить левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде.

«Кит». Исходное положение – лежа на спине. Надуть живот, а затем с шумом выпустить воздух.

8. Релаксация.

«На пляже». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Хорошо лежать на пляже. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Почувствуйте, какой мягкий и теплый песок под вашим телом. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Солнечный зайчик садится на правую ручку, и она становится тяжелая-тяжелая. Зайчик садится на левую ручку, и она тоже становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик теперь садится на нашу правую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик садится на левую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Все наше тело согрел солнечный зайчик, и все тело стало теплое, расслабленное и тяжелое. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 47. «Путешествуем по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы попрощаемся с морем. Давайте сядем в «Лодочку» и поплывем по реке. По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно «Смотрим во все стороны». Над нами летит «Вертолетик». Приятно качается наша лодочка. На поле пасутся «Корова» и «Бычок». Впереди мы видим «Мост». По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое «Дерево». А если два дерева прижмутся друг к другу и переплетут свои ветки, то получится «Дерево дружбы». Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе «Воздушный шарик». Давайте просто «Полежим в лодочке».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение - лежа на животе. Вытянутые руки лежат перед собой, на полу ладонь к ладони. Или руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, и пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекатываться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

«Вертолетик». «Вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений. Варианты: кисти вправо, стопы влево; кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисти и стопы левой стороны – в другую; кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги – в другую.

2. Массаж.

«Сильные ручки». Указательным пальцем правой руки с усилием нажимать на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторить то же для другой руки.

Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил пытаться оттолкнуть левую кисть, которой давить на пальцы. Выполнить то же для другой руки.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Смотрим во все стороны». Исходное положение – сидя. Держать голову прямо и расслабленно. Следить глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле зрения. Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начать движение по форме «восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Следить при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля зрения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепить руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделать упражнение теперь уже двумя сцепленными руками.

Эффект. Упражнение усиливает наружные глазные мышцы, развивает координацию «глаз-рука» и «рука-глаз».

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Бычок». 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.

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки.

«Мост». Исходное положение – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Эффект. Стимулирует кровоснабжение, улучшает концентрацию за счет притока крови к мозгу, способствует крепкому сну.

«Дерево». Исходное положение – 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.

Эффект. Это балансирующая поза. Она учит удерживать равновесие и развивает концентрацию.

«Корова». Исходное положение – 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.

6. Функциональные упражнения.

«Дерево дружбы». Партнеры становятся бок о бок, опустив руки вниз и не касаясь друг друга. Оба партнера сгибают дальнюю друг от друга ногу в колени и прижимают ступню к внутренней части бедра второй ноги над коленом. Можно помогать себе руками. Оба партнера поднимают соседние руки вверх и соединяют их, сплетя пальцы. Затем партнеры поднимают дальние руки, соединив их на уровне груди, и помогают друг другу удерживать равновесие.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-9». Исходное положение - 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 9, задержка – счет до 5.

8. Релаксация.

«Полежим в лодочке». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 48. «Путешествуем по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы попрощаемся с морем. Давайте сядем в «Лодочку» и поплывем по реке. По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно «Смотрим во все стороны». Над нами летит «Вертолетик». Приятно качается наша лодочка. На поле пасутся «Корова» и «Бычок». Впереди мы видим «Мост». По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое «Дерево». А если два дерева прижмутся друг к другу и переплетут свои ветки, то получится «Дерево дружбы». Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе «Воздушный шарик». Давайте просто «Полежим в лодочке».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение - лежа на животе. Вытянутые руки лежат перед собой, на полу ладонь к ладони. Или руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, и пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

«Вертолетик». «Вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений. Варианты:

кисти вправо, стопы влево; кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисти и стопы левой стороны – в другую; кисть правой руки и стопа левой ноги вращается в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги – в другую.

2. Массаж.

«Сильные ручки». Указательным пальцем правой руки с усилием нажимать на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторить то же для другой руки.

Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил пытаться оттолкнуть левую кисть, которой давить на пальцы. Выполнить то же для другой руки.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Смотрим во все стороны». Исходное положение – сидя. Держать голову прямо и расслабленно. Следить глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начать движение по форме «восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Следить при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепить руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделать упражнение теперь уже двумя сцепленными руками.

Эффект. Упражнение усиливает наружные глазные мышцы, развивает координацию «глаз-рука» и «рука-глаз».

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Бычок». 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.

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки.

«Мост». Исходное положение – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Эффект. Стимулирует кровоснабжение, улучшает концентрацию за счет притока крови к мозгу, способствует крепкому сну.

«Дерево». Исходное положение – 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.

Эффект. Это балансирующая поза. Она учит удерживать равновесие и развивает концентрацию.

«Корова». Исходное положение – 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.

6. Функциональные упражнения.

«Дерево дружбы». Партнеры становятся бок о бок, опустив руки вниз и не касаясь друг друга. Оба партнера сгибают дальнюю друг от друга ногу в колени и прижимают ступню к внутренней части бедра второй ноги над коленом. Можно помогать себе руками. Оба партнера поднимают соседние руки вверх и соединяют их, сплетя пальцы. Затем партнеры поднимают дальние руки, соединив их на уровне груди, и помогают друг другу удерживать равновесие.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-9». Исходное положение - 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 9, задержка – счет до 5.

8. Релаксация.

«Полежим в лодочке». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 49. «Путешествуем по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы попрощаемся с морем. Давайте сядем в «Лодочку» и поплывем по реке. По дороге мы увидим много интересного. Мы внимательно «Смотрим во все стороны». Над нами летит «Вертолетик». Приятно качается наша лодочка, а мы держим в руках и «Качаем куклу». На поле пасутся «Корова» и «Бычок». Впереди мы видим «Мост». А вот скачет на лошади «Всадник». По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое «Дерево». А если два дерева прижмутся друг к другу и переплетут свои ветки, то

получится «Дерево дружбы». Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе «Воздушный шарик». Давайте просто «Полежим в лодочке».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение - лежа на животе. Вытянутые руки лежат перед собой, на полу ладонь к ладони. Или руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, и пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваясь, слегка прогибаясь, и перекатываться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

«Вертолетик». «Вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений. Варианты: кисти вправо, стопы влево; кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисти и стопы левой стороны – в другую; кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги – в другую.

«Качаем куклу». Исходное положение - сидя на полу, ноги скрещены. Положить стопу правой ноги на локтевой сгиб левой руки, при этом колено правой ноги положить на локтевой сгиб правой руки. Соединить пальцы рук в замок. Покачать ногу, как куклу, из стороны в сторону и вверх-вниз. Осторожно поставить стопу ноги на пол. Вытянуть обе ноги и напрячь их, тянуться пятками вперед. Повторить упражнение с другой ногой.

2. Массаж.

«Сильные ручки». Указательным пальцем правой руки с усилием нажимать на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторить то же для другой руки.

Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил пытаться оттолкнуть левую кисть, которой давить на пальцы. Выполнить то же для другой руки.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Смотрим во все стороны». Исходное положение – сидя. Держать голову прямо и расслабленно. Следить глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле зрения. Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начать движение по форме «восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Следить при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля зрения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепить руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделать упражнение теперь уже двумя сцепленными руками.

Эффект. Упражнение усиливает наружные глазные мышцы, развивает координацию «глаз-рука» и «рука-глаз».

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Бычок». 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.

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки.

«Мост». Исходное положение – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Эффект. Стимулирует кровоснабжение, улучшает концентрацию за счет притока крови к мозгу, способствует крепкому сну.

«Всадник». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Со вдохом наклониться вперед и поставить руки параллельно стопам. Из этого положения плавно на очередном вдохе сделать большой шаг правой ногой назад. При этом левая нога сгибается в колене, голень перпендикулярна полу. Опустить колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед. Прогнуться в верхних отделах позвоночника, глядя вперед (голова назад не запрокидывается). Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянуться вверх. Затем желательное оторвать колено правой ноги от пола. Руки вытянуть вверх и соединить.

Эффект при задержке в позе. Растягивает и укрепляет паховые связки. Благоприятно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.

«Дерево». Исходное положение – 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.

Эффект. Это балансирующая поза. Она учит удерживать равновесие и развивает концентрацию.

«Корова». Исходное положение – 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.

6. Функциональные упражнения.

«Дерево дружбы». Партнеры становятся бок о бок, опустив руки вниз и не касаясь друг друга. Оба партнера сгибают дальнюю друг от друга ногу в колени и прижимают ступню к внутренней части бедра второй ноги над коленом. Можно помогать себе руками. Оба партнера поднимают соседние руки вверх и соединяют их, сплетя пальцы. Затем партнеры

поднимают дальние руки, соединив их на уровне груди, и помогают друг другу удерживать равновесие.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-9». Исходное положение - 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 9, задержка – счет до 5.

8. Релаксация.

«Полежим в лодочке». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 50. «Путешествуем по реке»

Краткое содержание.

Сегодня мы попрощаемся с морем. Давайте сядем в «Лодочку» и поплывем по реке. По дороге мы увидим много интересного. Мы внимательно «Смотрим во все стороны». Над нами летит «Вертолетик». Приятно качается наша лодочка, а мы держим в руках и «Качаем куклу». На поле пасутся «Корова» и «Бычок». Впереди мы видим «Мост». А вот скачет на лошади «Всадник». По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое «Дерево». А если два дерева прижмутся друг к другу и переплетут свои ветки, то получится «Дерево дружбы». Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе «Воздушный шарик». Давайте просто «Полежим в лодочке».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение - лежа на животе. Вытянутые руки лежат перед собой, на полу ладонь к ладони. Или руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, и пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы рук.

«Вертолетик». «Вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений. Варианты: кисти вправо, стопы влево; кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисти и стопы левой стороны – в другую; кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги – в другую.

«Качаем куклу». Исходное положение - сидя на полу, ноги скрещены. Положить стопу правой ноги на локтевой сгиб левой руки, при этом колено правой ноги положить на локтевой сгиб правой руки. Соединить пальцы рук в замок. Покачать ногу, как куклу, из стороны в сторону и вверх-вниз. Осторожно поставить стопу ноги на пол. Вытянуть обе ноги и напрячь их, тянуться пятками вперед. Повторить упражнение с другой ногой.

2. Массаж.

«Сильные ручки». Указательным пальцем правой руки с усилием нажимать на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторить то же для другой руки.

Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил пытаться оттолкнуть левую кисть, которой давить на пальцы. Выполнить то же для другой руки.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Смотрим во все стороны». Исходное положение – сидя. Держать голову прямо и расслабленно. Следить глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле зрения. Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начать движение по форме «восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Следить при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля зрения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепить руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделать упражнение теперь уже двумя сцепленными руками.

Эффект. Упражнение усиливает наружные глазные мышцы, развивает координацию «глаз-рука» и «рука-глаз».

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Бычок». 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.

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки.

«Мост». Исходное положение – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Эффект. Стимулирует кровоснабжение, улучшает концентрацию за счет притока крови к мозгу, способствует крепкому сну.

«Всадник». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Со вдохом наклониться вперед и поставить руки параллельно стопам. Из этого положения плавно на очередном вдохе сделать большой шаг правой ногой назад. При этом левая нога сгибается в колене, голень перпендикулярна полу. Опустить колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед. Прогнуться в верхних отделах позвоночника, глядя вперед (голова назад не запрокидывается). Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянуться вверх. Затем желательнее оторвать колено правой ноги от пола. Руки вытянуть вверх и соединить.

Эффект при задержке в позе. Растягивает и укрепляет паховые связки. Благоприятно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.

«Дерево». Исходное положение – 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.

Эффект. Это балансирующая поза. Она учит удерживать равновесие и развивает концентрацию.

«Корова». Исходное положение – 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.

6. Функциональные упражнения.

«Дерево дружбы». Партнеры становятся бок о бок, опустив руки вниз и не касаясь друг друга. Оба партнера сгибают дальнюю друг от друга ногу в колени и прижимают ступню к внутренней части бедра второй ноги над коленом. Можно помогать себе руками. Оба партнера поднимают соседние руки вверх и соединяют их, сплетя пальцы. Затем партнеры поднимают дальние руки, соединив их на уровне груди, и помогают друг другу удерживать равновесие.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-9». Исходное положение - 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 9, задержка – счет до 5.

8. Релаксация.

«Полежим в лодочке». Исходное положение – лежа на спине. Педагог: «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 51. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по берегу реки и по лесу. На самом краю леса, в поле стоит «Мельница». Смотрите, как крутятся крылья мельницы! Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в «Тачку» и повезем с собой. Сразу прибежал к нам «Хомяк» и стал просить зернышки. Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это «Медведь». Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе «Воздушный шарик», чтобы выбраться. Отряхнем наши ручки и ножки, сделаем «Ладушки». И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем «Нет»: покачаем головой, ручками и ножками. Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши «Ножки», чтобы они отдохнули. Какая большая растет «Березка». Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на «Паровозик». Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть «Под стук колес».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медведь». Исходное положение – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить надо, покачиваясь из стороны в сторону.

«Ладушки-4». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Вытянутые вперед ноги соединить друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.

«Нет-1». Из положения сидя делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Делать до 25 раз, считая поворот влево-вправо за один раз. Вначале упражнение делать осторожно. Добиться быстрых движений.

«Паровозик». Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений. Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

2. Массаж.

«Ножки». Исходное положение – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от пятки к кончикам пальцев.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«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. На втором этапе щеки и руки синхронно двигаются в противоположные

стороны. На третьем - присоединяется однонаправленное, а затем разнонаправленное движение глаз). Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт. Бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом)!
Эффект. Развитие артикуляции.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Волшебная мельница». Исходное положение – 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).

5. Сложные растяжки.

«Березка». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз. Поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из позы выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 30 с. Выполнять три раза.

Эффект. Особое влияние оказывает на щитовидную железу, миндалины, мозг, сердце, легкие. Успокаивается нервная система, исчезают головные боли. Улучшаются слух и зрение. Усиливается перистальтика.

6. Функциональные упражнения.

«Тачка». Один из партнеров принимает положение упор лежа; другой берет его за ноги и приподнимает их. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая ноги первого и учитывая скорость его движения.

Эффект. Развитие ловкости и коммуникативных навыков.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-10». Исходное положение - 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 10, задержка – счет до 5.

8. Релаксация.

«Под стук колес». Исходное положение – лежа на полу на спине. Педагог: «Давайте ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы все под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 52. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по берегу реки и по лесу. На самом краю леса, в поле стоит «Мельница». Смотрите, как крутятся крылья мельницы! Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в «Тачку» и повезем с собой. Сразу прибежал к нам «Хомяк» и стал просить зернышки. Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это «Медведь». Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе «Воздушный шарик», чтобы выбраться. Отряхнем наши ручки и ножки, сделаем «Ладушки». И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем «Нет»: покачаем головой, ручками и ножками. Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши «Ножки», чтобы они отдохнули. Какая большая растет «Березка». Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер. На станции мы сядем на «Паровозик». Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть «Под стук колес».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медведь». Исходное положение – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить надо, покачиваясь из стороны в сторону.

«Ладушки-4». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Вытянутые вперед ноги соединить друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.

«Нет-1». Из положения сидя делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Делать до 25 раз, считая поворот влево-вправо за один раз. Вначале упражнение делать осторожно. Добиться быстрых движений.

«Паровозик». Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений. Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

2. Массаж.

«Ножки». Исходное положение – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от пятки к кончикам пальцев.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«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. На втором этапе щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. На третьем - присоединяется однонаправленное, а затем разнонаправленное движение глаз). Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт. Бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом)!
Эффект. Развитие артикуляции.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Волшебная мельница». Исходное положение – 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).

5. Сложные растяжки.

«Березка». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз. Поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из позы выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 30 с. Выполнять три раза.

Эффект. Особое влияние оказывает на щитовидную железу, миндалины, мозг, сердце, легкие. Успокаивается нервная система, и исчезают головные боли. Улучшаются слух и зрение. Усиливается перистальтика.

6. Функциональные упражнения.

«Тачка». Один из партнеров принимает положение упор лежа; другой берет его за ноги и приподнимает их. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая ноги первого и учитывая скорость его движения.

Эффект. Развитие ловкости и коммуникативных навыков.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-10». Исходное положение - 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 10, задержка – счет до 5.

8. Релаксация.

«Под стук колес». Исходное положение – лежа на полу на спине. Педагог: «Давайте ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы все под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 53. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по берегу реки и по лесу. На самом краю леса, в поле стоит «Мельница». Смотрите, как крутятся крылья мельницы! Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в «Тачку» и повезем с собой. Сразу прибежал к нам «Хомяк» и стал просить зернышки. Пойдем подалее в лес. Почему так затрещали кусты? Это «Медведь». Побегали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе «Воздушный шарик», чтобы выбраться. Отряхнем наши ручки и ножки, сделаем «Ладушки». И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем «Нет»: покачаем головой, ручками и ножками. Ой, кажется, мы заблудились! Идем вперед и «Раздвигаем ветки». Придется покричать. Нам поможет «Крик в лесу». А вот большой, мудрый «Ворон» сидит на ветке. Он покажет нам дорогу. Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши

«Ножки», чтобы они отдохнули. Какая большая растёт «Березка». Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер, выходят на охоту «Волки» и воют на луну. На станции мы сядем на «Паровозик». Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть «Под стук колес».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медведь». Исходное положение – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить надо, покачиваясь из стороны в сторону.

«Ладушки-4». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Вытянутые вперед ноги соединить друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.

«Нет-2». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног. Начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, поворачивая до упора вправо обе кисти и обе стопы, и затем влево, поворачивая влево кисти и стопы также до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения делать энергично. Во время одного упражнения делать до 25 движений. Считая движение вправо-влево за одно. Варианты: стопы вправо, кисти влево; стопы внутрь, кисти наружу; пальцы рук растопырить.

«Раздвигаем ветки». Исходное положение – сидя или стоя. Двумя руками с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены. Руки движутся медленно, с напряжением до полного распрямления. При возвращении в исходное положение – расслабить руки. Выполнить 2 раза. Затем двумя руками отодвигаем воображаемую стену от груди прямо перед собой. Повторить 2 раза. После этого выполнять отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок. Повторить 2 раза.

«Волки». Исходное положение – сидя на коленях, руки на полу перед собой. На выдохе изображать вой волка и тянуться челюстью вверх.

«Паровозик». Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений. Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

2. Массаж.

«Ножки». Исходное положение – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от пятки к кончикам пальцев.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«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. На втором этапе щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. На третьем - присоединяется однонаправленное, а затем разнонаправленное движение глаз). Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт. Бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом)!
Эффект. Развитие артикуляции.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Волшебная мельница». Исходное положение – 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).

5. Сложные растяжки.

«Ворон». Исходное положение – стоя. Поставить ноги чуть шире бедер и развернуть носки наружу. Сесть на корточки, упереться локтями в бедра и развести их еще шире. Представить себя вороной и сказать «кар-р».

Эффект. Раскрывает тазобедренные суставы, помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

«Березка». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз. Поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из позы выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 30 с. Выполнять три раза.

Эффект. Особое влияние оказывает на щитовидную железу, миндалины, мозг, сердце, легкие. Успокаивается нервная система, и исчезают головные боли. Улучшаются слух и зрение. Усиливается перистальтика.

6. Функциональные упражнения.

«Тачка». Один из партнеров принимает положение упор лежа; другой берет его за ноги и приподнимает их. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая ноги первого и учитывая скорость его движения.

Эффект. Развитие ловкости и коммуникативных навыков.

«Крик в лесу». 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.

Эффект. Снижение агрессии и импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-10». Исходное положение - 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 10, задержка – счет до 5.

8. Релаксация.

«Под стук колес». Исходное положение – лежа на полу на спине. Педагог: «Давайте ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы все под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 54. «Прогулка по лесу»

Краткое содержание.

Сегодня мы пойдем гулять по берегу реки и по лесу. На самом краю леса, в поле стоит «Мельница». Смотрите, как крутятся крылья мельницы! Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в «Тачку» и повезем с собой. Сразу прибежал к нам «Хомяк» и стал просить зернышки. Пойдем подальше в лес. Почему так затрещали кусты? Это «Медведь». Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе «Воздушный шарик», чтобы выбраться. Отряхнем наши ручки и ножки, сделаем «Ладушки». И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем «Нет»: покачаем головой, ручками и ножками. Ой, кажется, мы заблудились! Идем вперед и «Раздвигаем ветки». Придется покричать. Нам поможет «Крик в лесу». А вот большой, мудрый «Ворон» сидит на ветке. Он покажет нам дорогу. Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши

«Ножки», чтобы они отдохнули. Какая большая растёт «Березка». Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер, выходят на охоту «Волки» и воют на луну. На станции мы сядем на «Паровозик». Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть «Под стук колес».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Медведь». Исходное положение – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить надо, покачиваясь из стороны в сторону.

«Ладушки-4». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Вытянутые вперед ноги соединить друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.

«Нет-2». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног. Начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, поворачивая до упора вправо обе кисти и обе стопы, и затем влево, поворачивая влево кисти и стопы также до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения делать энергично. Во время одного упражнения делать до 25 движений. Считая движение вправо-влево за одно. Варианты: стопы вправо, кисти влево; стопы внутрь, кисти наружу; пальцы рук растопырить.

«Раздвигаем ветки». Исходное положение – сидя или стоя. Двумя руками с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены. Руки движутся медленно, с напряжением до полного распрямления. При возвращении в исходное положение – расслабить руки. Выполнить 2 раза. Затем двумя руками отодвигаем воображаемую стену от груди прямо перед собой. Повторить 2 раза. После этого выполнять отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок. Повторить 2 раза.

«Волки». Исходное положение – сидя на коленях, руки на полу перед собой. На выдохе изображать вой волка и тянуться челюстью вверх.

«Паровозик». Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений. Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

2. Массаж.

«Ножки». Исходное положение – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от пятки к кончикам пальцев.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«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. На втором этапе щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. На третьем - присоединяется однонаправленное, а затем разнонаправленное движение глаз). Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт. Бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом)!
Эффект. Развитие артикуляции.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Волшебная мельница». Исходное положение – 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).

5. Сложные растяжки.

«Ворон». Исходное положение – стоя. Поставить ноги чуть шире бедер и развернуть носки наружу. Сесть на корточки, упереться локтями в бедра и развести их еще шире. Представить себя вороной и сказать «кар-р».

Эффект. Раскрывает тазобедренные суставы, помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

«Березка». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз. Поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из позы выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 30 с. Выполнять три раза.

Эффект. Особое влияние оказывает на щитовидную железу, миндалины, мозг, сердце, легкие. Успокаивается нервная система, и исчезают головные боли. Улучшаются слух и зрение. Усиливается перистальтика.

6. Функциональные упражнения.

«Тачка». Один из партнеров принимает положение упор лежа; другой берет его за ноги и приподнимает их. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая ноги первого и учитывая скорость его движения.

Эффект. Развитие ловкости и коммуникативных навыков.

«Крик в лесу». 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.

Эффект. Снижение агрессии и импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-10». Исходное положение - 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 10, задержка – счет до 5.

8. Релаксация.

«Под стук колес». Исходное положение – лежа на полу на спине. Педагог: «Давайте ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде.

Лежим и отдыхаем

Мы все под стук колес.

Расслаблено все тело:

От пальцев до волос.

Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие № 55. «В цирке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в волшебную страну. Сегодня там праздник: в гости приехал цирк. Сначала мы, как всегда, полетим на самолете. Помашем ручками и ножками, скажем «До свидания!», «Часики» показывают, что осталось мало времени, пора отправляться: «Бом-ку-ку». И большой «Маятник» отбивает ритм. «Заводим двигатель», и наш самолет отправляется в путешествие. Долго летит наш самолет и машет крыльями. Наконец мы приземлились. Смотрите, какой большой «Шатер» стоит прямо в поле. Это цирк. Чтобы добраться до него мы должны еще немного проехать. Вместе с нами поедет в цирк кошка. Она даже здесь нашла мышей. Приложим ушки к полу и «Послушаем мышей», посмотрим в дырочку. Испугались «Мыши» и спрятались в домике. Позовем их тоже в цирк. Там

мышек защитят «Дрессированные собачки». Смотрите, как весело они бегают по кругу и высоко прыгают. А вы хотите поучаствовать в выступлении? Тогда давайте танцевать! На арену выходит «Танцовщица». Она умеет тянуться вверх всем телом как большой красивый цветок. Из Австралии с цирком приехали замечательные, сильные «Кенгуру». Но больше всех нас удивил «Слон». Моет быть, если мы потрем наши «Веселые носики», то они превратятся в такой же большой и длинный хобот. А сейчас на арену выйдут силачи и будут поднимать тяжелую-тяжелую «Штангу». Ох, как мы устали. Даже «Ручки уронили». Ой, посмотрите, и наш друг «Дракон» тоже здесь. Ну, а теперь полежим, отдохнем, надуем в животе «Воздушный шар». Пусть он улетит «Высоко-высоко в небе».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«Маятник». Исходное положение - 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.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Шатер». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» большой дом.

«Дрессированные собачки». Исходное положение – опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же – руки и ноги не сгибать.

«Кенгуру». Исходное положение – стоя. Приподнять руки, кисти прижать к груди и попрыгать, как кенгуру.

2. Массаж.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Потянуть за кончик носа – «вытягиваем хобот».

Эффект. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Послушаем мышей». Исходное положение – поза «Кошка» - на четвереньках. Поочередно прикладывать уши к полу, широко раскрывать и скашивать к полу глаза.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ручки уронили». Поднять прямые руки вверх и со всей силы обрушить их вниз («бах!»), то есть скинуть напряжение.

5. Сложные растяжки.

«Танцовщица». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Вытянуть левую руку максимально вверх. Расставить пальцы левой ноги, чтобы удержать равновесие. Согнуть правую ногу, завести назад и прижать пятку к ягодице, ухватив ногу за ступню или лодыжку. Потянуть ступню рукой вверх и вытянуться всем телом.

Эффект. Это балансирующая поза. Она учит удерживать равновесие и развивает концентрацию.

6. Функциональные упражнения.

«Мыши». Исходное положение – стоя, прижать руки к груди. Под музыку все участники бегают по кругу и пищат. По команде «Кот!» - присесть на корточки и сложить руки над головой домиком.

Эффект. Развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Дракон». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями.

8. Релаксация.

«Штанга». Участники представляют себе, что поднимают тяжелую штангу. Изобразить напряжение руками и ногами.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх),

Крепко держим... И бросаем!

Эффект. Расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в волшебную страну. Сегодня там праздник: в гости приехал цирк. Сначала мы, как всегда, полетим на самолете. Помашем ручками и ножками, скажем «До свидания!», «Часики» показывают, что осталось мало времени, пора отправляться: «Бом-ку-ку». И большой «Маятник» отбивает ритм. «Заводим двигатель», и наш самолет отправляется в путешествие. Долго летит наш самолет и машет крыльями. Наконец мы приземлились. Смотрите, какой большой «Шатер» стоит прямо в поле. Это цирк. Чтобы добраться до него мы должны еще немного проехать. Вместе с нами поедет в цирк кошка. Она даже здесь нашла мышей. Приложим ушки к полу и «Послушаем мышей», посмотрим в дырочку. Испугались «Мыши» и спрятались в домике. Позовем их тоже в цирк. Там мышек защитят «Дрессированные собачки». Смотрите, как весело они бегают по кругу и высоко прыгают. А вы хотите поучаствовать в выступлении? Тогда давайте танцевать! На арену выходит «Танцовщица». Она умеет тянуться вверх всем телом как большой красивый цветок. Из Австралии с цирком приехали замечательные, сильные «Кенгуру». Но больше всех нас удивил «Слон». Моет быть, если мы потрем наши «Веселые носики», то они превратятся в такой же большой и длинный хобот. А сейчас на арену выйдут силачи и будут поднимать тяжелую-тяжелую «Штангу». Ох, как мы устали. Даже «Ручки уронили». Ой, посмотрите, и наш друг «Дракон» тоже здесь. Ну, а теперь полежим, отдохнем, надуем в животе «Воздушный шар». Пусть он улетит «Высоко-высоко в небе».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«Маятник». Исходное положение - 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.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в

потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Шатер». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» большой дом.

«Дрессированные собачки». Исходное положение – опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же – руки и ноги не сгибать.

«Кенгуру». Исходное положение – стоя. Приподнять руки, кисти прижать к груди и попрыгать, как кенгуру.

2. Массаж.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Потянуть за кончик носа – «вытягиваем хобот».

Эффект. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Послушаем мышей». Исходное положение – поза «Кошка» - на четвереньках. Поочередно прикладывать уши к полу, широко раскрывать и сжимать к полу глаза.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ручки уронили». Поднять прямые руки вверх и со всей силы обрушить их вниз («бах!»), то есть скинуть напряжение.

5. Сложные растяжки.

«Танцовщица». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Вытянуть левую руку максимально вверх. Расставить пальцы левой ноги, чтобы удержать равновесие. Согнуть правую ногу, завести назад и прижать пятку к ягодице, ухватив ногу за ступню или лодыжку. Потянуть ступню рукой вверх и вытянуться всем телом.

Эффект. Это балансирующая поза. Она учит удерживать равновесие и развивает концентрацию.

6. Функциональные упражнения.

«Мыши». Исходное положение – стоя, прижать руки к груди. Под музыку все участники бегают по кругу и пищат. По команде «Кот!» - присесть на корточки и сложить руки над головой домиком.

Эффект. Развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Дракон». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями.

8. Релаксация.

«Штанга». Участники представляют себе, что поднимают тяжелую штангу. Изобразить напряжение руками и ногами.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх),

Крепко держим... И бросаем!

Эффект. Расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Занятие № 57. «В цирке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в волшебную страну. Сегодня там праздник: в гости приехал цирк. Сначала мы, как всегда, полетим на самолете. Помашем ручками и ножками, скажем «До свидания!», «Часики» показывают, что осталось мало времени, пора отправляться: «Бом-ку-ку». И большой «Маятник» отбивает ритм. «Заводим двигатель», и наш самолет отправляется в путешествие. Долго летит наш самолет и машет крыльями. Наконец мы приземлились. Смотрите, какой большой «Шатер» стоит прямо в поле. Это цирк. Чтобы добраться до него мы должны еще немного проехать. Вместе с нами поедет в цирк кошка. Она даже здесь нашла мышей. Приложим ушки к полу и «Послушаем мышей», посмотрим в дырочку. Испугались «Мыши» и спрятались в домике. Позовем их тоже в цирк. Там мышек защитят «Дрессированные собачки». Смотрите, как весело они бегают по кругу и высоко прыгают. А вы хотите поучаствовать в выступлении? Тогда давайте танцевать! На арену выходит «Танцовщица». Она умеет тянуться вверх всем телом как большой красивый цветок. Из Австралии с цирком приехали замечательные, сильные «Кенгуру». Но больше всех нас удивил «Слон». Моет быть, если мы потрем наши «Веселые носики», то они превратятся в такой же большой и длинный хобот. А сейчас на арену выйдут силачи и будут поднимать тяжелую-тяжелую «Штангу». Ох, как мы устали. Даже «Ручки уронили». Ой, посмотрите, и наш друг «Дракон» тоже здесь. Ну, а теперь полежим, отдохнем, надуем в животе «Воздушный шар». Пусть он улетит «Высоко-высоко в небе».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«Маятник». Исходное положение - 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.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем – левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений – 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«До свиданья». Исходное положение – «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Шатер». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» большой дом.

«Дрессированные собачки». Исходное положение – опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же – руки и ноги не сгибать.

«Кенгуру». Исходное положение – стоя. Приподнять руки, кисти прижать к груди и попрыгать, как кенгуру.

2. Массаж.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Потянуть за кончик носа – «вытягиваем хобот».

Эффект. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Послушаем мышей». Исходное положение – поза «Кошка» - на четвереньках. Поочередно прикладывать уши к полу, широко раскрывать и сжимать к полу глаза.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ручки уронили». Поднять прямые руки вверх и со всей силы обрушить их вниз («бах!»), то есть скинуть напряжение.

5. Сложные растяжки.

«Танцовщица». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Вытянуть левую руку максимально вверх. Расставить пальцы левой ноги, чтобы удержать равновесие. Согнуть правую ногу, завести назад и прижать пятку к ягодице, ухватив ногу за ступню или лодыжку. Потянуть ступню рукой вверх и вытянуться всем телом.

Эффект. Это балансирующая поза. Она учит удерживать равновесие и развивает концентрацию.

6. Функциональные упражнения.

«Мыши». Исходное положение – стоя, прижать руки к груди. Под музыку все участники бегают по кругу и пищат. По команде «Кот!» - присесть на корточки и сложить руки над головой домиком.

Эффект. Развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Дракон». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями.

8. Релаксация.

«Штанга». Участники представляют себе, что поднимают тяжелую штангу. Изобразить напряжение руками и ногами.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх),

Крепко держим... И бросаем!

Эффект. Расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Занятие № 58. «В цирке»

Краткое содержание.

Сегодня мы отправимся в волшебную страну. Сегодня там праздник: в гости приехал цирк. Сначала мы, как всегда, полетим на самолете. Помашем ручками и ножками, скажем «До свидания!», «Часики» показывают, что осталось мало времени, пора отправляться: «Бом-ку-ку». И большой «Маятник» отбивает ритм. «Заводим двигатель», и наш самолет отправляется в путешествие. Долго летит наш самолет и машет крыльями. Наконец мы приземлились. Смотрите, какой большой «Шатер» стоит прямо в поле. Это цирк. Чтобы добраться до него мы должны еще немного проехать. Вместе с нами поедет в цирк кошка. Она даже здесь нашла мышей. Приложим ушки к полу и «Послушаем мышей», посмотрим в дырочку. Испугались «Мыши» и спрятались в домике. Позовем их тоже в цирк. Там мышек защитят «Дрессированные собачки». Смотрите, как весело они бегают по кругу и высоко прыгают. А вы хотите поучаствовать в выступлении? Тогда давайте танцевать! На арену выходит «Танцовщица». Она умеет тянуться вверх всем телом как большой красивый цветок. Из Австралии с цирком приехали замечательные, сильные «Кенгуру». Но больше всех нас удивил «Слон». Моет быть, если мы потрем наши «Веселые носики», то они превратятся в такой же большой и длинный хобот. А сейчас на арену выйдут силачи и будут поднимать тяжелую-тяжелую «Штангу». Ох, как мы устали. Даже «Ручки уронили». Ой, посмотрите, и наш друг «Дракон» тоже здесь. Ну, а теперь полежим, отдохнем, надуем в животе «Воздушный шар». Пусть он улетит «Высоко-высоко в небе».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«Маятник». Исходное положение - 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.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Шатер». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» большой дом.

«Дрессированные собачки». Исходное положение – опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же – руки и ноги не сгибать.

«Кенгуру». Исходное положение – стоя. Приподнять руки, кисти прижать к груди и попрыгать, как кенгуру.

2. Массаж.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Потянуть за кончик носа – «вытягиваем хобот».

Эффект. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Послушаем мышей». Исходное положение – поза «Кошка» - на четвереньках. Поочередно прикладывать уши к полу, широко раскрывать и скашивать к полу глаза.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ручки уронили». Поднять прямые руки вверх и со всей силы обрушить их вниз («бах!»), то есть скинуть напряжение.

5. Сложные растяжки.

«Танцовщица». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Вытянуть левую руку максимально вверх. Расставить пальцы левой ноги, чтобы удержать равновесие. Согнуть правую ногу, завести назад и прижать пятку к ягодице, ухватив ногу за ступню или лодыжку. Потянуть ступню рукой вверх и вытянуться всем телом. Эффект. Это балансирующая поза. Она учит удерживать равновесие и развивает концентрацию.

6. Функциональные упражнения.

«Мыши». Исходное положение – стоя, прижать руки к груди. Под музыку все участники бегают по кругу и пищат. По команде «Кот!» - присесть на корточки и сложить руки над головой домиком.

Эффект. Развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

7. Дыхательные упражнения.

«Дракон». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями.

8. Релаксация.

«Штанга». Участники представляют себе, что поднимают тяжелую штангу. Изобразить напряжение руками и ногами.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх),

Крепко держим... И бросаем!

Эффект. Расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Занятие № 59. «В цирке»

Краткое содержание.

Давайте снова отправимся в волшебную страну, чтобы посмотреть цирковое представление. Пусть у нас сегодня будет веселый праздник. Помашем всем ручками и ножками, скажем «До свидания!», «Часики» показывают, что осталось мало времени, пора отправляться: «Бом-ку-ку». И большой «Маятник» отбивает ритм. «Заводим двигатель», и наш самолет отправляется в путешествие. Долго летит наш самолет и машет крыльями. Наконец мы приземлились. Где же волшебный «Шатер»? Вот он! Смотрите, как там весело! Наша «Кошка» сильно удивляется и широко раскрывает свои большие «Кошачьи глазки». И «Собака» хочет скорее попасть на праздник и виляет хвостом. Ведь она видит

своих друзей – «Дрессированных собачек»! А вот и веселые «Обезьянки»! Они тоже выступают сегодня в цирке и выполняют то, что умеют делать лучше всего – «Обезьянки дразнятся». И вдруг большие «Ножницы» напугали обезьянок. А это кто так громко рычит? Смотрите, это «Лев». Он тоже хочет выступать в цирке. Смотрите, какие мускулистые силачи вышли на арену. Вчера они поднимали штангу, а сегодня будут соревноваться в «Толкании ядра». Как же мы устали! Давайте сделаем друг другу ласковый «Массажик». Какие же мы все счастливые. Давайте подпрыгнем высоко-высоко, и каждый крикнет: «Я радуюсь!». Соберемся все вместе на «Арене дружбы» и покажем всем, как мы умеем дружить и делать все сообща. А теперь надуем большой «Воздушный шар», пусть он летит «Высоко-высоко в небе».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Шатер». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» большой дом.

«Собака». Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и опереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и

упереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч. Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваться руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой). Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Укрепляет мышцы живота.

«Дрессированные собачки». Исходное положение – опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же – руки и ноги не сгибать.

«Обезьянки». Совершать движения под стихотворение:

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:
Левой ножкой топ-топ! Правой ножкой топ-топ!
Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?
Руки вниз и наклонились, на пол руки положили.
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.
А потом мы отдохнем, посидим и спать пойдем.

Эффект. Развитие подражательных движений, синхронизация речи и движений.

«Обезьянки дразнятся». Делать движения бровями вверх-вниз, вытягивать губы, «выпучивать» глаза. Совершать движения языком: показывать его и прятать.

«Ножницы». Прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево-вправо, в перехлест. Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп движений менять. Делать по 8-10 раз в горизонтальном и вертикальном направлении.

2. Массаж.

«Массажик». Исходное положение – один участник лежит на животе, а другой мягкими поглаживающими движениями (от шеи к пояснице) массирует его. Затем поменяться.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Кошачьи глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Толкание ядра». Исходное положение – стоя прямо, руки вдоль туловища. На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно производить движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд. Корпус при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3-5 раз, считая движения правой и левой рукой за один раз.

5. Сложные растяжки.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

6. Функциональные упражнения.

«Я радуюсь!». Высоко подпрыгнуть, одновременно произнеся предложение с разными интонациями (тихо, громко): «Я радуюсь!».

Эффект. Радость и хорошее настроение.

«Арена дружбы». Исходное положение – все участники ложатся на спину, вытянув руки над головой. Пятки вместе. Сделать глубокий медленный вдох. Перейти в положение сидя. На выдохе поднять руки вверх. Нагнуться вперед к носкам, потянуться к центру круга. Единым движением на вдохе вернуться в положение лежа. Руки вдоль тела. Поднять левую ногу над головой, затем правую. При желании можно завести ноги дальше за голову, оторвав спину от пола и поддерживая себя за пояс руками. Вернуть ноги в вертикальное положение. При возможности можно достать ногами до пола за головой. Медленно опустить ноги и вернуться в положение сидя, вытянув руки над головой. Нагнуться вперед к носкам, потянуться к центру круга. Стараться всем участникам двигаться одновременно.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шар». Исходное положение – сидя. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

8. Релаксация.

«Высоко-высоко в небе». Запускаем высоко и далеко наш воздушный шарик. А мы ляжем в большую корзину, привязанную к шару, и пусть он унесет нас высоко в небо. Высоко, под самый купол цирка, поднялся наш шар. А мы лежим и качаемся в нашей корзине.

Расслабились наши ручки и ножки. Все наше тело теплое, мягкое и тяжелое. Наши глазки закрыты, а дыхание ровное, спокойное и глубокое. Купол раскрылся, и наш шарик вылетел высоко в небо. Там светит ласковое, теплое солнышко, оно согревает наши ручки и ножки, согревает все наше тело. А шарик летит все выше и выше, все дальше и дальше, наша корзина мягко и спокойно покачивается. А теперь воздушный шарик приземляется в нашей комнате. Открываем глазки, потягиваемся и садимся.

Занятие № 60. «В цирке»

Краткое содержание.

Давайте снова отправимся в волшебную страну, чтобы посмотреть цирковое представление. Пусть у нас сегодня будет веселый праздник. Помашем всем ручками и ножками, скажем «До свидания!», «Часики» показывают, что осталось мало времени, пора отправляться: «Бом-ку-ку». И большой «Маятник» отбивает ритм. «Заводим двигатель», и наш самолет отправляется в путешествие. Долго летит наш самолет и машет крыльями. Наконец мы приземлились. Где же волшебный «Шатер»? Вот он! Смотрите, как там весело! Наша «Кошка» сильно удивляется и широко раскрывает свои большие «Кошачьи глазки». И «Собака» хочет скорее попасть на праздник и виляет хвостом. Ведь она видит своих друзей – «Дрессированных собачек»! А вот и веселые «Обезьянки»! Они тоже выступают сегодня в цирке и выполняют то, что умеют делать лучше всего – «Обезьянки дразнятся». И вдруг большие «Ножницы» напугали обезьянок. А это кто так громко рычит? Смотрите, это «Лев». Он тоже хочет выступать в цирке. Смотрите, какие мускулистые силачи вышли на арену. Вчера они поднимали штангу, а сегодня будут соревноваться в «Толкании ядра». Как же мы устали! Давайте сделаем друг другу ласковый «Массажик». Какие же мы все счастливые. Давайте подпрыгнем высоко-высоко, и каждый крикнет: «Я радуюсь!». Соберемся все вместе на «Арене дружбы» и покажем всем, как мы умеем дружить и делать все сообща. А теперь надует большой «Воздушный шар», пусть он летит «Высоко-высоко в небе».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем – левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений – 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Самолет». Исходное положение – руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«До свиданья». Исходное положение – «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Шатер». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» большой дом.

«Собака». Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и опереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и опереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч. Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой). Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Укрепляет мышцы живота.

«Дрессированные собачки». Исходное положение – опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же – руки и ноги не сгибать.

«Обезьянки». Совершать движения под стихотворение:

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:
Левой ножкой топ-топ! Правой ножкой топ-топ!
Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?
Руки вниз и наклонились, на пол руки положили.
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.
А потом мы отдохнем, посидим и спать пойдем.

Эффект. Развитие подражательных движений, синхронизация речи и движений.

«Обезьянки дразнятся». Делать движения бровями вверх-вниз, вытягивать губы, «выпучивать» глаза. Совершать движения языком: показывать его и прятать.

«Ножницы». Прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево-вправо, в перехлест. Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп движений менять. Делать по 8-10 раз в горизонтальном и вертикальном направлении.

2. Массаж.

«Массажик». Исходное положение – один участник лежит на животе, а другой мягкими поглаживающими движениями (от шеи к пояснице) массирует его. Затем поменяться.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Кошачьи глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Толкание ядра». Исходное положение – стоя прямо, руки вдоль туловища. На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно производить движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд. Корпус при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3-5 раз, считая движения правой и левой рукой за один раз.

5. Сложные растяжки.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

6. Функциональные упражнения.

«Я радуюсь!». Высоко подпрыгнуть, одновременно произнеся предложение с разными интонациями (тихо, громко): «Я радуюсь!».

Эффект. Радость и хорошее настроение.

«Арена дружбы». Исходное положение – все участники ложатся на спину, вытянув руки над головой. Пятки вместе. Сделать глубокий медленный вдох. Перейти в положение сидя. На выдохе поднять руки вверх. Нагнуться вперед к носкам, потянуться к центру круга. Единым движением на вдохе вернуться в положение лежа. Руки вдоль тела. Поднять левую ногу над головой, затем правую. При желании можно завести ноги дальше за голову, оторвав спину от пола и поддерживая себя за пояс руками. Вернуть ноги в вертикальное положение. При возможности можно достать ногами до пола за головой. Медленно опустить ноги и вернуться в положение сидя, вытянув руки над головой. Нагнуться вперед к носкам, потянуться к центру круга. Стараться всем участникам двигаться одновременно.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шар». Исходное положение – сидя. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

8. Релаксация.

«Высоко-высоко в небе». Запускаем высоко и далеко наш воздушный шарик. А мы ляжем в большую корзину, привязанную к шару, и пусть он унесет нас высоко в небо. Высоко, под самый купол цирка, поднялся наш шар. А мы лежим и качаемся в нашей корзине. Расслабились наши ручки и ножки. Все наше тело теплое, мягкое и тяжелое. Наши глазки закрыты, а дыхание ровное, спокойное и глубокое. Купол раскрылся, и наш шарик вылетел высоко в небо. Там светит ласковое, теплое солнышко, оно согревает наши ручки и ножки, согревает все наше тело. А шарик летит все выше и выше, все дальше и дальше, наша корзина мягко и спокойно покачивается. А теперь воздушный шарик приземляется в нашей комнате. Открываем глазки, потягиваемся и садимся.

Занятие № 61. «В цирке»

Краткое содержание.

Давайте снова отправимся в волшебную страну, чтобы посмотреть цирковое представление. Пусть у нас сегодня будет веселый праздник. Помашем всем ручками и ножками, скажем «До свидания!», «Часики» показывают, что осталось мало времени, пора отправляться: «Бом-ку-ку». И большой «Маятник» отбивает ритм. «Заводим двигатель», и наш самолет отправляется в путешествие. Долго летит наш самолет и машет крыльями. Наконец мы приземлились. Где же волшебный «Шатер»? Вот он! Смотрите, как там весело! Наша «Кошка» сильно удивляется и широко раскрывает свои большие «Кошачьи глазки». И «Собака» хочет скорее попасть на праздник и виляет хвостом. Ведь она видит своих друзей – «Дрессированных собачек»! А вот и веселые «Обезьянки»! Они тоже выступают сегодня в цирке и выполняют то, что умеют делать лучше всего – «Обезьянки дразнятся». И вдруг большие «Ножницы» напугали обезьянок. А это кто так громко рычит? Смотрите, это «Лев». Он тоже хочет выступать в цирке. Смотрите, какие мускулистые силачи вышли на арену. Вчера они поднимали штангу, а сегодня будут соревноваться в «Толкании ядра». Как же мы устали! Давайте сделаем друг другу

ласковый «Массажик». Какие же мы все счастливые. Давайте подпрыгнем высоко-высоко, и каждый крикнет: «Я радуюсь!». Соберемся все вместе на «Арене дружбы» и покажем всем, как мы умеем дружить и делать все сообща. А теперь надует большой «Воздушный шар», пусть он летит «Высоко-высоко в небе».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Шатер». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» большой дом.

«Собака». Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и опереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и опереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч. Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к

полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой). Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Укрепляет мышцы живота.

«Дрессированные собачки». Исходное положение – опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же – руки и ноги не сгибать.

«Обезьянки». Совершать движения под стихотворение:

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:
Левой ножкой топ-топ! Правой ножкой топ-топ!
Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?
Руки вниз и наклонились, на пол руки положили.
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.
А потом мы отдохнем, посидим и спать пойдем.

Эффект. Развитие подражательных движений, синхронизация речи и движений.

«Обезьянки дразнятся». Делать движения бровями вверх-вниз, вытягивать губы, «выпучивать» глаза. Совершать движения языком: показывать его и прятать.

«Ножницы». Прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево-вправо, в перехлест. Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп движений менять. Делать по 8-10 раз в горизонтальном и вертикальном направлении.

2. Массаж.

«Массажик». Исходное положение – один участник лежит на животе, а другой мягкими поглаживающими движениями (от шеи к пояснице) массирует его. Затем поменяться.

3. Глазодвигательные упражнения.

«Кошачьи глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Толкание ядра». Исходное положение – стоя прямо, руки вдоль туловища. На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно производить движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд. Корпус

при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3-5 раз, считая движения правой и левой рукой за один раз.

5. Сложные растяжки.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

6. Функциональные упражнения.

«Я радуюсь!». Высоко подпрыгнуть, одновременно произнеся предложение с разными интонациями (тихо, громко): «Я радуюсь!».

Эффект. Радость и хорошее настроение.

«Арена дружбы». Исходное положение – все участники ложатся на спину, вытянув руки над головой. Пятки вместе. Сделать глубокий медленный вдох. Перейти в положение сидя. На выдохе поднять руки вверх. Нагнуться вперед к носкам, потянуться к центру круга. Единым движением на вдохе вернуться в положение лежа. Руки вдоль тела. Поднять левую ногу над головой, затем правую. При желании можно завести ноги дальше за голову, оторвав спину от пола и поддерживая себя за пояс руками. Вернуть ноги в вертикальное положение. При возможности можно достать ногами до пола за головой. Медленно опустить ноги и вернуться в положение сидя, вытянув руки над головой. Нагнуться вперед к носкам, потянуться к центру круга. Стараться всем участникам двигаться одновременно.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шар». Исходное положение – сидя. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

8. Релаксация.

«Высоко-высоко в небе». Запускаем высоко и далеко наш воздушный шарик. А мы ляжем в большую корзину, привязанную к шару, и пусть он унесет нас высоко в небо. Высоко, под самый купол цирка, поднялся наш шар. А мы лежим и качаемся в нашей корзине. Расслабились наши ручки и ножки. Все наше тело теплое, мягкое и тяжелое. Наши глазки закрыты, а дыхание ровное, спокойное и глубокое. Купол раскрылся, и наш шарик вылетел высоко в небо. Там светит ласковое, теплое солнышко, оно согревает наши ручки и ножки, согревает все наше тело. А шарик летит все выше и выше, все дальше и дальше, наша корзина мягко и спокойно покачивается. А теперь воздушный шарик приземляется в нашей комнате. Открываем глазки, потягиваемся и садимся.

Занятие № 62. «В цирке»

Краткое содержание.

Давайте снова отправимся в волшебную страну, чтобы посмотреть цирковое представление. Пусть у нас сегодня будет веселый праздник. Помашем всем ручками и ножками, скажем «До свидания!», «Часики» показывают, что осталось мало времени, пора отправляться: «Бом-ку-ку». И большой «Маятник» отбивает ритм. «Заводим двигатель», и наш самолет отправляется в путешествие. Долго летит наш самолет и машет крыльями. Наконец мы приземлились. Где же волшебный «Шатер»? Вот он! Смотрите, как там весело! Наша «Кошка» сильно удивляется и широко раскрывает свои большие «Кошачьи глазки». И «Собака» хочет скорее попасть на праздник и виляет хвостом. Ведь она видит своих друзей – «Дрессированных собачек»! А вот и веселые «Обезьянки»! Они тоже выступают сегодня в цирке и выполняют то, что умеют делать лучше всего – «Обезьянки дразнятся». И вдруг большие «Ножницы» напугали обезьянок. А это кто так громко рычит? Смотрите, это «Лев». Он тоже хочет выступать в цирке. Смотрите, какие мускулистые силачи вышли на арену. Вчера они поднимали штангу, а сегодня будут соревноваться в «Толкании ядра». Как же мы устали! Давайте сделаем друг другу ласковый «Массажик». Какие же мы все счастливые. Давайте подпрыгнем высоко-высоко, и каждый крикнет: «Я радуюсь!». Соберемся все вместе на «Арене дружбы» и покажем всем, как мы умеем дружить и делать все сообща. А теперь надуем большой «Воздушный шар», пусть он летит «Высоко-высоко в небе».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«Маятник». Исходное положение - 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.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

«Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Шатер». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» большой дом.

«Собака». Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и опереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и опереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч. Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой). Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Укрепляет мышцы живота.

«Дрессированные собачки». Исходное положение – опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же – руки и ноги не сгибать.

«Обезьянки». Совершать движения под стихотворение:

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:

Левой ножкой топ-топ! Правой ножкой топ-топ!

Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?

Руки вниз и наклонились, на пол руки положили.

А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.

А потом мы отдохнем, посидим и спать пойдем.

Эффект. Развитие подражательных движений, синхронизация речи и движений.

«Обезьянки дразнятся». Делать движения бровями вверх-вниз, вытягивать губы, «выпучивать» глаза. Совершать движения языком: показывать его и прятать.

«Ножницы». Прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево-вправо, в переклест. Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп движений менять. Делать по 8-10 раз в горизонтальном и вертикальном направлении.

2. Массаж.

«*Массажик*». Исходное положение – один участник лежит на животе, а другой мягкими поглаживающими движениями (от шеи к пояснице) массирует его. Затем поменяться.

3. Глазодвигательные упражнения.

«*Кошачьи глазки*». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«*Толкание ядра*». Исходное положение – стоя прямо, руки вдоль туловища. На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно производить движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд. Корпус при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3-5 раз, считая движения правой и левой рукой за один раз.

5. Сложные растяжки.

«*Лев*». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

6. Функциональные упражнения.

«*Я радуюсь!*». Высоко подпрыгнуть, одновременно произнеся предложение с разными интонациями (тихо, громко): «Я радуюсь!».

Эффект. Радость и хорошее настроение.

«*Арена дружбы*». Исходное положение – все участники ложатся на спину, вытянув руки над головой. Пятки вместе. Сделать глубокий медленный вдох. Перейти в положение сидя. На выдохе поднять руки вверх. Нагнуться вперед к носкам, потянуться к центру круга. Единым движением на вдохе вернуться в положение лежа. Руки вдоль тела. Поднять левую ногу над головой, затем правую. При желании можно завести ноги дальше за голову, оторвав спину от пола и поддерживая себя за пояс руками. Вернуть ноги в вертикальное положение. При возможности можно достать ногами до пола за головой. Медленно опустить ноги и вернуться в положение сидя, вытянув руки над головой.

Нагнуться вперед к носкам, потянуться к центру круга. Стараться всем участникам двигаться одновременно.

7. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шар». Исходное положение – сидя. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

8. Релаксация.

«Высоко-высоко в небе». Запускаем высоко и далеко наш воздушный шарик. А мы ляжем в большую корзину, привязанную к шару, и пусть он унесет нас высоко в небо. Высоко, под самый купол цирка, поднялся наш шар. А мы лежим и качаемся в нашей корзине. Расслабились наши ручки и ножки. Все наше тело теплое, мягкое и тяжелое. Наши глазки закрыты, а дыхание ровное, спокойное и глубокое. Купол раскрылся, и наш шарик вылетел высоко в небо. Там светит ласковое, теплое солнышко, оно согревает наши ручки и ножки, согревает все наше тело. А шарик летит все выше и выше, все дальше и дальше, наша корзина мягко и спокойно покачивается. А теперь воздушный шарик приземляется в нашей комнате. Открываем глазки, потягиваемся и садимся.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154173

Владелец Качур Наталья Викторовна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024