

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад «Росинка»


ПРИНЯТО:

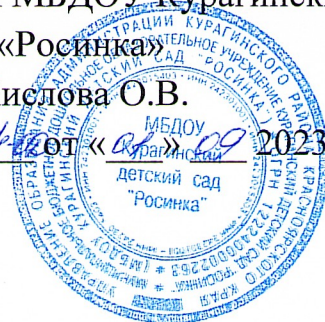
Советом педагогов

Протокол от № 1 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Курагинский
детский сад «Росинка»

 Кислова О.В.
Приказ № 001/п от «01» 09 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«НЕЙРОФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Шушунова Е.А.,
инструктор по физической культуре

п. Курагино, 2023 г.

Содержание программы

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования».....	6
1.1 Пояснительная записка.....	6
1.2 Цели и задачи программы.....	9
1.3 Содержание программы.....	10
1.4 Планируемые результаты.....	15
Раздел №2. «Комплекс организационно педагогических условий».....	16
2.1 Календарный учебный график.....	16
2.2 Условия реализации Программы.....	16
2.3 Формы контроля.....	16
2.4 Оценочные материалы.....	16
2.5 Методические материалы.....	18
Словарь.....	20
Литература.....	22
Приложение 1.....	24
Приложение 2.....	29
Приложение 3.....	30

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

- 1. Наименование Программы** Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Нейрофитнес для дошколят»
- 2. Составитель программы:** Шушунова Елена
Анатольевна,
инструктор по
физической культуре
- 3. Образовательная направленность** Социально-гуманитарная
- 4. Цель программы:** профилактика, коррекция и развитие
речевой, познавательной и эмоционально-
волевой сфер детей дошкольного
возраста с особыми
образовательными потребностями на
основе нейропсихологического подхода.
- 5. Задачи Программы**
1. Развивать коммуникативно-речевые навыки.
 2. Формировать произвольную регуляцию и контроль поведения.
 3. Развивать эмоциональную сферу.
 4. Обогащать сенсорный опыт.
 5. Компенсировать дефицит моторного развития.
 6. Формировать пространственно-временные представления.
 7. Развивать чувства ритма.
 8. Развивать межполушарное взаимодействие.
 9. Развивать высшие психические функции.
- 6. Возраст учащихся** Старший дошкольный возраст с 5 до 7 лет
- 7. Год разработки**

программы:	Программа была разработана в 2023 году
8. Срок реализации	Рассчитана на 1 учебный год
9. Нормативно-правовое обеспечение программы:	<ul style="list-style-type: none"> – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями. – Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». – Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722). – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). – Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». – Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11). – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).

10. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по реализации программного материала, специальная учебно-методическая литература по предмету, дидактический материал по предмету

I. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Нейрофитнес для дошколят» социально-гуманитарной направленности, разработана согласно требованиям следующих *нормативных документов*:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

– Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для дошколят» используется стартовый уровень дополнительного образования детей.

Актуальность Программы.

В последнее время отмечается увеличение количества дошкольников с различными нарушениями в физическом и психическом развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. В связи с этим, перед педагогами ДОО всё более востребованным становится поиск новых, эффективных психолого-педагогических методов и форм работы, направленных на полноценное и всестороннее развитие дошкольников. Одним из актуальных направлений внедрения инновационных методов в коррекционный образовательный процесс является применение элементов нейрофитнеса.

Нейрофитнес — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга.

Нейрофитнес состоит из целого спектра простых упражнений. Их могут выполнять не только дети, но и взрослые. Родители могут ввести эти «мозговые тренировки» в ежедневное детское расписание даже в качестве утренней зарядки, чтобы у ребёнка выработалась привычка выполнять их на регулярной основе, ведь залог успеха — правильность выполнения и систематичность.

Упражнения для мозга позволяют решить множество задач, связанных не только с работой мозга в целом, но и с познавательными способностями.

Таким образом, **нейрофитнес** - уникальная методика комплексного, естественного и безопасного развития умственных и физических способностей детей, основанная на системе специально разработанных нейропсихологических упражнений.

Программа направлена на совершенствование памяти и мыслительных способностей, концентрации внимания, скорости реакции и координации движений, межполушарного взаимодействия и пространственного мышления, мелкой и крупной моторики, навыка

управления собственными эмоциями, что в конечном итоге повышает самооценку ребенка и позволяет добиться успехов в учебе.

Нейрофитнес не является медицинским методом. Это тренировка для мозга, подобно тому, как физкультура — тренировка для мышц тела.

Актуальностью программы является и то, что в итоге каждый ребенок может быть способен продуктивно обучаться и усваивать большие объемы информации, что должно облегчить дальнейшее обучение в школе.

Новизна программы заключается в применении элементов нейропсихологической диагностики и коррекции в групповой работе с детьми 5- 7 - летнего возраста в дошкольном учреждении. Так как подобная работа до настоящего времени осуществляется в основном в специализированных центрах.

Отличительные особенности Программы.

Программа « Нейрофитнес для дошколят» - направлена не на тренировку определенных навыков, а на формирование целостной функциональной системы, на базе которой воспитанники смогут самостоятельно овладевать различными знаниями и умениями в процессе обучения.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Цикл групповых занятий данной программы не могут посещать дети, нуждающиеся в повышенном внимании, а именно дети, имеющие серьезные нарушения в психическом функционировании, в первую очередь полную несформированность самоконтроля и рефлексии. Такие дети могут создавать опасные ситуации для других детей и для себя.

Дети с эпилептичностью, так же не могут посещать игротренинги так как некоторые упражнения могут спровоцировать у них возникновение судорог.

Занятия по программе рассчитаны на детей от 5 до 7 лет. Оптимальное количество участников в группе составляет до 10 человек.

Набор детей осуществляется в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Набор воспитанников осуществляется по принципу добровольности, без отбора и

предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является желание воспитанника.

Формы обучения – очная.

Режим занятий. Организация и режим проведения занятий для воспитанников старшего дошкольного возраста и подготовительной к школе группы проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Помимо основной образовательной деятельности реализуются и другие формы работы с воспитанниками в свободной или совместной деятельности: деловые, сюжетно-ролевые, настольные игры с экономическим содержанием, экскурсии, увлекательные ситуационные задачи, беседы с привлечением родителей (законных представителей), досуги и т.д.

Расписание занятий составляется исходя из возможностей воспитанников, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы и условиям проведения занятий.

Продолжительность занятий: – для воспитанников 5 – 6 лет – 20–25 минут; – для воспитанников 6 – 7 лет – 25–30 минут.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения – 2 часа в неделю.

Общий объем часов по программе – 64 часов. Количественный состав группы – 10 человек.

Объем и срок освоения Программы. Программа рассчитана на 32 часа для каждой возрастной категории: 5 – 6 лет, 6 – 7 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: профилактика, коррекция и развитие речевой, познавательной и эмоционально-волевой сфер детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями на основе нейропсихологического подхода.

Задачи:

1. Развивать коммуникативно-речевые навыки.
2. Формировать произвольную регуляцию и контроль поведения.
3. Развивать эмоциональную сферу.
4. Обогащать сенсорный опыт.

5. Компенсировать дефицит моторного развития.
6. Формировать пространственно-временные представления.
7. Развивать чувства ритма.
8. Развивать межполушарное взаимодействие.
9. Развивать высшие психические функции.

1.3. Содержание программы

Программа состоит из трёх блоков: «Я хочу», «Я могу», «Я должен» и включает в себя 60 занятий, в форме групповых игротренингов, которые являются между собой взаимосвязанными и разработаны с нарастанием уровня сложности. Каждый блок программы условно связан с развитием трёх функциональных блоков мозга (по А.Р. Лурия), каждый из которых является специфической «мишенью» воздействия на каждом этапе.

I блок – «Я хочу». Его целью является стабилизация и активизация энергетического потенциала организма, нормализация эмоционального фона.

Данный этап коррекционно-развивающей работы направлен на улучшение функционирования подкорковых структур, улучшение мозгового кровообращения, нормализацию активационных процессов, снятие тонических нарушений, повышение работоспособности.

II блок – «Я могу». Целью данного блока является обеспечение сенсомоторного взаимодействия с внешним миром.

На этом этапе коррекционно-развивающая работа направлена на становление адекватной схемы тела и образа физического Я, развитие пространственной сферы, крупной и мелкой моторики, улучшение межполушарного взаимодействия.

III блок – «Я должен». Основная цель этого блока: формирование навыков произвольной саморегуляции.

На данном этапе коррекционно-развивающая работа направлена на повышение уровня саморегуляции и произвольного контроля

Учебно-тематический план

Таблица № 1

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Общее	Теория	Практика	

1.	I блок (первый уровень сложности) – « Я хочу ». Стабилизация и активизация энергетического потенциала организма, нормализация эмоционального фона.	20	2	18	Беседа, опрос. Игры, упражнения, диагностика личностного роста. Рефлексия в конце каждого занятия. Наблюдение в процессе каждого занятия
2.	II блок (второй уровень сложности) – « Я могу ». Формирование пространственных представлений и сенсомоторных координаций.	20		20	Рефлексия в конце каждого занятия. Наблюдение в процессе каждого занятия.
3.	III блок (третий уровень сложности) – « Я должен ». Формирование навыков произвольной регуляции поведения, развитие психических процессов и функций.	24		24	Рефлексия в конце каждого занятия. Наблюдение в процессе каждого занятия. Анкетирование родителей и педагогов, диагностика.
	Итого:	64	2	62	

Организация итоговых мероприятий:

Форма отслеживания результатов усвоения образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение – при выполнении практических приемов обучающихся;
- итоговой мониторинг.

Содержание учебно-тематического плана

(на основе Колганова В.С., Пивоварова Е.В.
«Нейропсихологические занятия с детьми»)

Октябрь

I блок (первый уровень сложности) – «Я хочу».

Теория: вводный инструктаж. Правила ТБ, ПБ, ГО и ЧС.

Цель: формирование и развитие нейропсихологического пространства ребенка.

Форма контроля; беседа, опрос.

Содержание работы с детьми

- Дыхательное упражнение: «Вдох-выдох»;
- Глазодвигательное упражнение с ручкой лежа;
- Растяжки: «Фараон», «Ванька-встанька»;
- Упражнения двигательного репертуара: «Качалочка», «Лодочка», «Короткое бревнышко»;
- Дидактическая игра «Нейрокарточки».

Оборудование: Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.1,2, с.21-34). Изготовление пособия «Нейрокарточки».

Работа с родителями и педагогами.

Консультация для педагогов и родителей «Что такое нейрогимнастика и чем она полезна?» Пополнение речевого центра группы картотекой нейроигр и упражнений.

Ноябрь

Содержание работы с детьми.

- Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки», «На вдохе подъем ноги»;
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа;
- Растяжки: «Скручивания», «Здравствуй, пол!», «Струночка»;
- Упражнения двигательного репертуара: «Ползание на спине», «Ползание на животе»;
- Дидактическая игра «Говорящие ручки».

Оборудование: Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.3,4, с.35-54). Изготовление пособия «Говорящие ручки».

Работа с родителями и педагогами: Консультация для педагогов и родителей «Что такое гимнастика для мозга?».

Декабрь

Содержание работы с детьми.

- Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки и ноги»;
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа;
- Растяжки: «Звезда», «Дотянись», «Кобра»;

- Упражнения двигательного репертуара: «Ползание по-пластунски», «Локти- колени»;

- Дидактическая игра «Жесты»;

Оборудование: Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.5,6, с.54-69).Изготовление пособия «Жесты».

Работа с родителями и педагогами.

Семинар для педагогов «Кинезиологические упражнения в работе с детьми дошкольного возраста»

II блок (второй уровень сложности) – «Я могу».

Январь

Содержание работы с детьми.

- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4»;

- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам», с ручкой лежа;

- Растяжки: «Лягушки», «Мышкин мостик-1,2»;

- Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой»;

- Дидактическая игра «Змейки»;

Оборудование. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 7,8, с.69-88).Изготовление пособия «Змейки».

Работа с родителями и педагогами.

Буклеты для родителей «Делай дома гимнастику для мозга!» (комплексы нейрогимнастики и кинезиоупражнений).

Февраль

Содержание работы с детьми.

- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5»;

- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (2 уровень), с ручкой сидя;

- Растяжки: «Мышкин мостик-3,4», «Руки лодочкой»;

- Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой»;

- Дидактическая игра «Нейротаблички».

Оборудование. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические

занятия с детьми», зан. 9,10, с.89-106).Изготовление пособия «Нейротаблички» (говорим-дышим- показываем).

Работа с родителями и педагогами.

YouTube канал для педагогов: «Нейрогимнастика как технология оптимизации учебной деятельности в образовательном процессе»(<https://www.youtube.com/watch?v=fGSc5THyaTg>).

Март

Содержание работы с детьми.

- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5,6», «дыхание через одну ноздрю».
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (3 уровень), с ручкой сидя.
- Растяжки: «Флажки», «Локоток-1»
- Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Глаз за рукой».
- Дидактическая игра «Мнемокарточки с нейроритмами»

Оборудование. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 11,12, с.106-122).Изготовление пособия «Мнемокарточки с нейроритмами».

Работа с родителями и педагогами.

Семинар для педагогов и родителей старших и подготовительных групп «Как нейрогимнастика помогает подготовить ребенка к школе».

III блок (третий уровень сложности) – «Я должен».

Апрель- май

Содержание работы с детьми.

- Дыхательное упражнение: «Сигнальщик», «Руки вперед, в стороны, вниз».
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (3 уровень), с ручкой сидя, «восьмерки».
- Растяжки: «Локоток-2», «Покрутись», «Кошка-собака».
- Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Разноименные рука и нога».
- Дидактическая игра «Нейроальбом- «Зарядка для мозга».

Оборудование. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 13,14,15, с.122-146). Изготовление пособия

«Нейроальбом-«Зарядка для мозга».

Работа с родителями и педагогами.

Мастер – класс для педагогов «Нейрогимнастика для детей дошкольного возраста».

1.4. Планируемые результаты

1.У детей развиты коммуникативные навыки:

- сформирована готовность совместной деятельности со сверстниками;
- развито умение устанавливать контакт и поддерживать его.

2.У детей формируется произвольная регуляция и контроль поведения:

- развито умение следовать инструкции взрослого человека;
- формируется способность регулировать свое поведение;
- совершенствуется умение планировать самостоятельную деятельность;
- развиваются волевые качества (организованность, аккуратность);
- сформированы понятия «надо» и «нельзя».

3.У детей развита эмоциональная сфера:

- развита эмоциональная отзывчивость, способность к сопереживанию;
- развито умение проявлять положительные эмоции;
- развито умение распознавать эмоции.

4.Детями приобретён сенсорный опыт:

- сформированы зрительные, слуховые, тактильно-кинестетические эталоны.

5.У детей скомпенсирован дефицит моторного развития:

- владеют разными видами ползания;
- развита крупная моторика;
- развита тонкая моторика рук.

6.У детей сформированы пространственные представления:

- различают «верх- низ», «впереди-сзади», «лево-право».

7.У детей развито чувство ритма:

- могут повторить заданный ритмический рисунок.

8.У детей развито межполушарное взаимодействие:

- сформирована общая двигательная координация;
- развиты крупные содружественные движения двумя руками и ногами;
- развита реципрокная координация рук и ног;
- продолжают формироваться межфункциональные связи.

9.У детей развиты высшие психические функции:

- развита способность к концентрации и устойчивости произвольного

внимания;

- обогащен сенсорный опыт ребенка.

II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Таблица № 2

№	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Режим работы
1	64	32	64	2 раза в неделю по 1 академическому часу (25/30 мин)

2.2 Условия реализации Программы

Необходимо специальное, хорошо проветриваемое, помещение с ковровым покрытием или мягкими матами, достаточно просторное, для проведения групповых подвижных игр, упражнений в кругу, релаксаций.

Оборудование: мешочки с песком (10 шт), малые мячи (10 шт), гимнастический мат (4 шт), ортопедические массажные коврики (10 ковриков), канат (1 шт), музыкальная колонка (1 шт).

2.3. Формы контроля

Формы реализации программы:

По количеству детей, участвующих в занятии – подгрупповая.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – мастерская.

По дидактической цели - комбинированные формы занятий.

Формы работы:

- телесные разминки, массаж; имитационные разминки; пальчиковые игры; дидактические игры;

- игры с правилами; двигательные разминки; н/гимнастика: корригирующая гимнастика; элементы детской йоги; дыхательные упражнения; сенсомоторные упражнения;

- игры на внимание и быстроту реакции.

2.4. Оценочные материалы

Для выявления результатов достижений каждого ребенка используется педагогическое наблюдение, анализ результатов, анкетирование, выполнение диагностических заданий (*количественные, качественные характеристики*)

1. Выводы о динамике развития детей осуществляются следующими способами:

- «Метод замещающего онтогенеза» А.В.Семенович (нейропсихологическая технология психолого-педагогического сопровождения детей с различными типами развития, нацеленная на формирование базовых основ, предпосылок познавательных функций);

-методы моторной коррекции (которые направлены на восстановление контакта ребенка с собственным телом, умение расслаблять мышечное напряжение, развитие навыков невербальной коммуникации);

-двигательные методы;

-когнитивные методы (на преодоление трудностей усвоения новых знаний и формирование ВПФ).

Эти методы применяются в едином комплексе и взаимодополняют друг друга.

Дополнительно:

- Метод двигательных ритмов (направлен на формирование слухомоторных координаций, произвольной регуляции движений, слухового внимания. Он создает основу для появления таких характеристик моторики детей, как плавность, переключаемость, быстрота и координация движений рук и ног и др.);

- Метод звукодыхательных упражнений (направлен на развитие самоконтроль и произвольность - ритм дыхания и движения);

- Релаксационный метод (направлен на формирование произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций);

- Метод психогимнастики. (помогает преодолеть двигательный автоматизм, позволяет снять мышечные зажимы, развивает мимику и пантомимику).

Оценка продуктивности психической деятельности проводится согласно принятой в нейропсихологии шкале:

- «0» — выставляется в тех случаях, когда ребенок выполняет все тесты без ошибок;

- «1» — если отмечается ряд мелких погрешностей, исправляемых самим ребенком практически без участия экспериментатора;

- «2» — ребенок в состоянии выполнить задание после нескольких попыток, развернутых подсказок и наводящих вопросов;
- «3» — задание недоступно даже после подробного многократного разъяснения со стороны экспериментатора.

2. Наблюдение за поведением и деятельностью ребенка в свободной ситуации и на занятии: устойчивость к психическим нагрузкам, время сосредоточения на предлагаемой деятельности (степень включения в нее), соотношение целенаправленной и хаотичной активности, скорость усвоения нового материала и приобретения навыков.

3. Отзывы родителей и воспитателей об изменениях в поведении и деятельности ребенка.

2.5. Методические материалы

В ходе коррекционно-развивающей работы по программе «Фитнес для дошколят» используются игры и упражнения, которые направлены: на эмоциональное общение; на развитие движений, как всего тела, так и движений отдельных его частей (рук, ног, жестомимической активности и т. д.) и их содружественной работе; на речевое и неречевое дыхание; на восприятие разнообразных стимулов, полученных через разные сенсорные каналы (запах, цвет, форма, фактура, температура, звучание, ощущение от движений собственного тела и т. п.); на пространственно-временные представления (1 и 2 блоки мозга по А.Р.Лурия). Так как все это предшествует активному развитию речи ребенка в процессе онтогенеза.

А так же, на занятиях уделяется огромное внимание процессам, которые формируются в данном возрастном периоде: произвольная регуляция поведения, планирование деятельности и контроль (3 блок мозга, лобные доли коры больших полушарий).

Занятия по программе «Фитнес для дошколят» проводятся в форме групповых игротренингов, в ходе которых создается ситуация успеха, способствующая повышению самооценки воспитанников, обеспечивается щадящий режим и дифференцированный подход. Одна и та же игра обычно используется в ходе 2-3 занятий, но на каждом этапе в нее вводится элемент усложнения. Может измениться задача, а может и материал.

Принципы проведения групповых коррекционных занятий:

1. Соблюдение правил и условий игры.
2. Четкая, повторяющаяся структура занятий.
3. Принцип ответственности каждого за групповую деятельность (мы на

тебя смотрим, мы тебя ждем).

Для активизации внимания и организации детей в структуру занятия введены «ритуалы». Например, прежде чем отправиться в условное путешествие, дети попадают в зал через «волшебный занавес». Это один из ритуалов, который насыщает детей сенсорными стимулами, успокаивает, концентрирует внимание. Так же игра-приветствие «Здравствуй!» в кругу является эмоциональным настроением на взаимодействие детей. А завершает игротренинг ритуал - прощание «До-встречи», после чего дети выходят через «волшебный занавес».

Для организации детей в процессе игротренинга, прежде чем войти в зал дети выбирают маркер (резиночку) одного из двух цветов и надевают ее на запястье левой руки. Так же, у взрослого тоже есть резинка одного из тех же цветов.

Данный маркер является одним из способов обозначения левой и правой части тела для ориентировки в пространстве.

Форма организации.

На начальном этапе проведения *занятий (блок «Я хочу»)*, дети не достаточно хорошо ориентируются в пространстве зала и еще не являются сплоченной группой, поэтому используются простейшие формы организации игры – круг, цепочка, в рассыпную по залу, колонной, друг за другом, сидя на коленках в кругу. Продолжительность 1 блока – 3 месяца.

Во втором блоке «Я могу» начинают вводиться более сложные формы организации: две – три подгруппы (команды). Вводятся полосы препятствий и сенсорный ящик, игры, в которых происходит интеграция 118 сенсорных стимулов разной модальности (тактильной, зрительной, слуховой, кинестетической), так как для этих игр требуется больше выдержки и внимания, а у детей, к этому времени, повышается работоспособность, формируется мотивация к занятиям и улучшается взаимодействие с педагогами. Продолжительность 2 блока – 2 месяца.

В третьем блоке «Я должен» вводится усложненная форма организации - деление на пары. Задания выполняются в диадах, что помогает выработать навыки парного сотрудничества. Работа в паре, благотворно влияет не только на самооощущения и самооценку дошкольников, но и на умение координировать собственные действия с действиями партнера. Таким образом, у ребенка формируются навыки самоконтроля. Продолжительность 3 блока – 2 месяца.

Занятия коррекционно-развивающей программы построены по принципу постоянной смены форм взаимодействия детей (группы, подгруппы, диады), что вырабатывает гибкость в выборе ребенком формы

и типа поведенческой реакции.

В канву занятия вводится музыка. Она используется для организационного момента, как средство эмоционального включения в процесс занятия; для развития неречевого слуха; как фон (релаксация). Благодаря музыке, в процесс развития ребёнка включаются все основные каналы восприятия (слуховой, зрительный, тактильный, двигательный, ритмический), а это является стимулом для комплексной переработки любой информации.

Музыка, используемая на занятии, должна быть дозирована и оправдана поставленной задачей.

В игротренингах широко используются разные виды природного материала: шишки, орехи, крупы, ягодные косточки, каштаны, бобы, опавшие листья, а также листы белой и тонированной бумаги, калька, фольга, трубочки для коктейля, вата, вода. Этот раздаточный материал на занятии используется многофункционально, как для сенсорного развития, так и для моторного (глазомер, координация, ощущение, звук и т.п.)

СЛОВАРЬ

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Кинестетика - мировосприятие мира через рецепторы, расположенные на теле человека, по сути кинестетику можно назвать синонимом осязания, так же широко применяется термин – тактильное чувство.

Нейрогимнастика - это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие.

Нейропсихология - междисциплинарное научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки, нацелена на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ.

Речевое развитие - широко используемое комплексное обозначение процессов, этапов и методик, связанных с овладением (как ребёнком, так и в широком смысле — человеком в течение жизни) средствами как устной, так и письменной речи (языка), характеризующими в свою очередь развитие его навыков коммуникации, вербального мышления и литературного творчества.

Тяжелые нарушения речи (ТНР) - это стойкие специфические отклонения формирования компонентов речевой системы (лексического и грамматического строя речи, фонематических процессов, звукопроизношения, просодической организации звукового потока, отмечающихся у детей при сохранном слухе и нормальном интеллекте.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) - совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и/или к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющих функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Список литературы

1. Балашова Е.Ю., Ковязина М.С. «Нейропсихологическая диагностика в вопросах и ответах» М.: Генезис 2017г.
2. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии :М.: Изд. В. Секачев, 2016 г.
4. Выготский Л.С. «Мышление и речь» М.: «Национальное образование» 2016 г.
3. Глозман Ж. М. Нейропсихология детского возраста : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Издательский центр «Академия», 2009. — 272 с. ISBN 978-5-7695-4758-4
4. Глозман Ж.М. Нейропсихологическое обследование. Качественная и количественная оценка данных. М.: Смысл, 2012
5. Микадзе Ю. В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2008. — 288 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»). ISBN 978-5-318-00752-1.
6. Микадзе Ю. В. Нейропсихология индивидуальных различий в детском возрасте: Автореф. докт. дис. — М.: МГУ, 1999.
7. Практическая нейропсихология. Опыт работы с детьми, испытывающими трудности в обучении. Под редакцией Ж.М.Глозман. М.:Теревинф, 2016 113
8. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Диагностический альбом для оценки развития познавательной деятельности ребенка (ОРПДР) Издательство: АЙРИС дидактика: 2007.
9. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М.: Академия, 2002.
10. Семенович А. В., Гатина С. В., Серова Л. И., Сафронова Е. В., Пивоварова Е. В. Схема нейропсихологического обследования детей.-М.: МГПУ, 1998.
11. Семенович А.В. «Введение в нейропсихологию детского возраста» М.: Генезис 2017 г.
12. Семенович А.В. «Межполушарное взаимодействие» Хрестоматия М.: Генезис 2018 г.
13. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза, М.: Генезис, 2015
14. Семенович А.В., Вологодина Я.О., Ланина Т.Н.: Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Редактор: Торчинская М.О., Издательство: Дрофа, 2014г.
15. Фарбер Д. А., Дубровинская И. В. Мозговая организация когнитивных процессов в дошкольном возрасте // Физиология человека,

1997. – Т. 23. – № 2. – С. 25-32.

16. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2015.

17. Цветкова Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. - М.: "Российское педагогическое агентство", "Когито-центр", 1998. - 128 с.

Кинезиологические упражнения

1. Растяжки

«Снеговик»

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

«Дерево»

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

«Тряпичная кукла и солдат»

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

«Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

«Свеча»

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

«Дышим носом»

Исходное положение – лежа на спине или стоя. 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.

«Нырятьщик»

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

3. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование»

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

«Мельница»

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

«Паровозик»

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

«Робот»

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

«Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

4. Упражнения на релаксацию

«Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и

локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Путешествие на облаке»

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

5. Упражнения для развития мелкой моторики

«Колечко»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь»

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо – нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Горизонтальная восьмерка»

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком

6. Глазодвигательные упражнения

«Взгляд влево вверх»

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

«Горизонтальная восьмерка»

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

«Глаз – путешественник»

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

7. Самомассаж

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

**Комплекс кинезиологических упражнений
для координации работы глаз и рук**
(использованы упражнения П. и Г. Деннисон, А.Л. Сиротюк)

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6 - 8 недель по 15 – 20 минут.

Цель: улучшение навыков письма, интеграция работы глаз и рук, формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательных навыков.

1. Восьмерки. Исходное положение – стоя. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

2. Восьмерки локтями. Разведите ноги в стороны и слегка согните их в коленях. Проведите половину горизонтальной восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад. Прodelайте то же самое с левой стороной.

3. Крылья. Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. Потрясите руками и согните локти. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.

4. Рисующий слон. Исходное положение – стоя или сидя. Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

5. Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку. Повторите то же самое с правой рукой.

6. Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

7. Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая нога – в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.

Комплекс кинезиологических упражнений для интеграции визуальной и аудиальной модальности

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут.

Цель: формирование зрительного и слухового восприятия, развитие зрительной и слуховой памяти, интеграция визуальной и аудиальной модальностей.

1. Сидя или лежа, выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте упражнение, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темные предметы, затем только светлые.

2. Сидя или лежа, закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, будто ловите солнечный свет. Посмотрите на солнечный луч с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.

3. Сидя, расположите ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову со стороны затылка, касаясь правой рукой левого уха и левой рукой правого. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и расположите голову на руках. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело – это опора.

4. Сидя, кончики выпрямленных вместе пальцев правой руки подведите к основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак. В следующий миг сожмите пальцы правой руки, растяните пальцы левой руки и подведите кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторите эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делайте через рот при каждой смене рук.

5. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия – вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.

6. Ребенку предлагаются цифры, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и др. Ребенок должен ощупать цифру, назвать ее вслух и записать. На начальном этапе тренировки можно предложить воспитаннику самому вылепить из пластилина цифры. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3 - 4 цифр на основе их осознания. Последующий этап тренировки – буквы вычерчиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

7. Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите друг к другу, сгибая в наружную сторону. Это же упражнение сделайте для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите последовательно на основания каждого пальца с наружной и

внутренней стороны.

8. Одновременно двумя руками вычертите в воздухе в зеркальном отражении информацию, которую необходимо запомнить (цифры, слова и т.д.). Одновременно с промахиванием, проговорите эту же информацию.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

3-1 (исследователи) лист

Заведующий МБДОУ

Курагинский д/с «Росинка»
О.В. Кислова

