

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 15 Невского района  
Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол от 31.08.2023 г. № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
А.Ф. Бойцова  
Приказ от 31.08.2023 г. № 87

**УЧТЕНО**

Советом родителей  
Протокол от 31.08.2023 г.

**Дополнительная образовательная  
(общеразвивающая)  
программа  
«А ну – ка, повтори!»**  
педагога дополнительного образования  
ГБДОУ детский сад № 15 Невского района  
Санкт-Петербурга  
возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Учитель-логопед  
Семенова Любовь Владимировна

г. Санкт-Петербург,  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план . . .	7
3. Календарно-учебный график .....	7
4. Рабочая программа.....	7
5. Материально-техническое и методическое обеспечение .....	9
6. Комплексы кинезиологических упражнений ( <i>Приложение 1</i> ) .....	11

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Занимательная кинезиология» для детей с 6 до 7 лет (далее - Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №15 Невского района Санкт-Петербурга (далее - Образовательное учреждение) разрабатывалась в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Актуальность программы:**

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников – это сохранение и укрепление здоровья. Одним из новых подходов, относящимся к здоровьесберегающим технологиям, является кинезиология. Термин «кинезиология» происходит от греческих слов *kinesis* – движение и *logos* – наука. В соответствии с этим определением кинезиология означает «наука о движении», она изучает связь нашего движения с мозгом.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных возможностей необходимо начинать с развития движений тела и пальцев рук. Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи, т.к. рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга.

Кинезиологические упражнения в условиях дошкольного образовательного учреждения расширяют круг интересов и общения детей. Такие упражнения не только сближают детей, но и воспитывают у них коммуникативные качества, позволяют активизировать познавательные интересы.

Систематическое выполнение кинезиологических упражнений влияет на всестороннее развитие ребенка и способствует успешной подготовке к школьному обучению.

Программа несет в себе не только развивающую, но и коррекционную функцию, так как систематические упражнения по тренировке движений пальцев – мощное средство повышения работоспособности всего головного мозга. В частности, применение данных упражнений позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, снижает фон негативных эмоциональных проявлений.

### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет:**

Известно, что возраст с 6 до 7 лет очень важен для развития мозговых структур. Именно в этот период можно получить прекрасные результаты у детей по интеллектуальному развитию, сохраняя здоровье ребенка. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Одним из универсальных методов является кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта. Кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

К концу дошкольного периода у детей начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений.

### **Объем и срок реализации программы:**

Сентябрь 2023 г. - Май 2024 г.

### **Объём учебных часов дополнительной общеразвивающей программы «Развитие межполушарного взаимодействия у дошкольников»**

Год обучения	Общее количество в неделю/месяц	Продолжительность занятий	Всего занятий в год
(6-7лет)	1/4	30 минут	36

### **Форма обучения:**

Используются групповая форма обучения.

Программа предполагает проведение занятий во вторую половину дня.

Последовательность занятий и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений.

**Цель** данной программы - развитие логического мышления, межполушарных связей и психических процессов, речь и смекалку у детей, умения мыслить самостоятельно, аргументировать свои высказывания, строить простейшие умозаключения, расширять кругозор математических представлений у детей дошкольного возраста.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- укрепление костно-мышечного аппарата
- развитие дыхания
- развитие моторной функции
- развитие речедвигательной системы
- снятие эмоционального напряжения;
- создание положительного эмоционального настроения;
- профилактика дислексии и дисграфии.

### Образовательные:

-пространственные представления

-ловкость

-координация движений

### Воспитательные:

-умственное

-нравственное

-эстетическое

-трудовое

### Принципы:

*Принцип* систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип* повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип* активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип* коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении

*Принцип* результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития

*Принцип* индивидуализации - развитие личных качеств, через решение проблем разноуровневого обучения

*Принцип* проблемности - ребенок получает знания не в готовом виде, а в процессе собственной деятельности

*Принцип* психологической комфортности - создание спокойной доброжелательной обстановки, вера в силы ребенка

*Принцип* творчества - формирование способности находить нестандартные решения

*Принципы взаимодействия с детьми:*

сам ребенок — молодец, у него - все получается, возникающие трудности — преодолимы; постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому; исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий; сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей; каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### **Основные методы и приемы:**

- дыхательные упражнения — улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Способствуют улучшению работы вегетативных функций организма, успокаивают и улучшают концентрацию внимания;

- самомассаж — направлен на оптимизацию общего уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала;

- упражнения для развития мелкой моторики – тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, памяти, внимания;
- телесные упражнения – развивают межполушарное взаимодействие, снимают произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата;
- глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и способствуют формированию произвольного внимания;
- релаксация – способствует расслаблению, снятию напряжения.

#### **Структура занятия.**

<b>Содержание</b>	<b>Время проведения (мин)</b>
Приветствие	1
<b>Разминка:</b>	
Дыхательные упражнения	2
Самомассаж	3
<b>Основные упражнения:</b>	
Упражнения для развития мелкой моторики	4
Телесные упражнения	6
Растяжки	4
Глазодвигательные упражнения	3
<b>Игры и дополнительные упражнения:</b>	
Релаксация	4
Завершение занятия, обсуждение	3
Средняя продолжительность занятия	30

#### **Ожидаемый результат:**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

Выявление дошкольников с математическим, логическим мышлением.

Желание заниматься математической деятельностью.

Умение детей сравнивать, классифицировать, обобщать, систематизировать предметы окружающей действительности.

Умение детей работать в парах, подгруппах;

Проявление доброжелательного отношения к сверстнику, умение его выслушать, помочь при необходимости.

Результативность программы отслеживается в ходе проведения педагогической диагностики, которая предусматривает выявление уровня развития познавательных следующих процессов:

1. Развитие внимания
2. Развитие памяти.
3. Развитие восприятия.
4. Развитие воображения.
5. Развитие мышления.

Благодаря выполнению кинезиологических упражнений у ребенка улучшится память, внимание, пространственные представления и, как результат, повысится

уровень интеллектуальных способностей и активизация работы головного мозга (правого и левого полушарий).

Данная диагностика носит рекомендательный характер, позволяет оценить общий уровень развития познавательных процессов дошкольников.

Все результаты заносятся в сводную таблицу в начале и в конце года. Сравнение первоначальных и итоговых результатов позволяет оценить уровень усвоения программного материала на каждом этапе реализации программы.

## 2. Учебный план

Название программы	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в полгода/год
«Занимательная кинезиология»	1	4	36

## 3.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	32	32	16 часов	1 раз в неделю по 30 минут

## 4. Рабочая программа

Сентябрь – педагогическая диагностика. Выявление исходного уровня развития познавательных процессов у детей, корректировка содержания программы.

*Источник: комплексы кинезиологических упражнений (приложение 1)*

Месяц	Неделя	Название	Вид работы
<b>I этап</b>			
Октябрь	1 неделя	Комплекс №3	Дыхательное упр., «Мытье головы», «Человечек», «Кошечка», «Сорви яблоки», «Следи глазами», «Пляж»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №4	«Дышим носом», самомассаж ушных раковин, «Мама нам печет блины», «Зайчик», «Яблочко», «Тряпичная кукла и солдат», «Кискины глазки», «Игра с песком»
	4 неделя		
<b>II этап</b>			
Ноябрь	1 неделя	Комплекс №1	«Дыхание», «Растирание ладоней», «Коза», «Флажок», «Солдатык», «Струна», «Найди зайку», «Минута тишины»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №2	Дыхательное упр., «Рисуем брови», «Фонарики», «Колобок», «Бревнышко»,

	4 неделя		«Моргание», «Водопад»
Декабрь	1 неделя	Комплекс №3	«Надуй шарик», «Массаж стоп», «Колечко», «Кивание головой», «Кобра», «Следи глазами», «Путешествие на облаке»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №4	«Рыбка», «Массаж лица», «Цепь», «Проползи», «Дерево», «Глазки», «Путешествие в волшебный лес»
	4 неделя		
<b>III этап</b>			
Январь	1 неделя	Комплекс №1	«Дыхание с задержкой», «Слоник», «Кулак- ладонь», «Колено-локоть», «Снеговик», «Солнечный свет», «На лесной поляне»
	2 неделя		
Февраль	1 неделя	Комплекс №2	«Надуй шарик», «Массаж живота», «Стол», «Качалка на животе», «Волна», «Кискины глазки», «Воздушные шарик»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №3	«Дыхание», «Наушники», «Кулак-кольцо», «Колено-локоть», «Змея», «Глазки-2», «Качели»
	4 неделя		
Март	1 неделя	Комплекс №4	«Дышим носом», «Массаж рук», «Колечко», «Гусеница», Веточка», «Глазок», «Пляж»
	2 неделя		
<b>IV этап</b>			
Март	3 неделя	Комплекс №1	«Цветок и одуванчик», «Массаж плеч», «Кулак- ребро-ладонь», «Лодочка», «Лучики», «Шустрые глазки», «На лужайке»
	4 неделя		
Апрель	1 неделя	Комплекс №2	«Дыхание с задержкой», «Массаж головы», «Змейка», «Медвежонок», «Дуб», «Шустрые глазки-2», «Солнечный зайчик»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №3	«Свеча», «Насос», «Зеркальное рисование», «Ползем на спине», «Цветок», «Рисуем крест», «Спаси птенца»
	4 неделя		
Май	1 неделя	Комплекс №4	«Окно и дверь», «Массаж лица», «Ухо-нос», «Перекрестное маршрутирование», растяжка,

	2 неделя		«Зоркие глазки», «Черепашка».
	3 неделя	Комплекс №1	Дыхательное упр., «Растирание ладоней», «Веер», «Бревнышко», «Кобра», «Проследи глазами», «Придуманная страна»
	4 неделя		

### **Материально-техническое и методическое обеспечение программы**

Для групповых занятий требуется светлое проветриваемое помещение, размером 30-35 кв.м., полностью соответствующее санитарным требованиям для работы с детьми. Оборудование помещения предполагает: наличие коврового покрытия на 2/3 помещения (ковер размером 4х5-6м или больше), шкаф для размещения игровых материалов, стол и стулья для специалиста, желательны наличие зеркала, аудиосистемы.

Для проведения различных игр и упражнений можно использовать широкий спектр материалов. Во многом это связано с возможностями, оснащённостью учреждения, в котором ведутся занятия, а также с опытом и предпочтениями специалиста, ведущего занятия по данной программе.

*В общем виде программа предусматривает использование:*

Комплекты игрушек, коллекция аудиозаписей с бытовыми и природными шумами, спокойной музыки для релаксации. Материалы для творчества: бумага, краски, фломастеры, карандаши. Призовой фонд (разнообразные маленькие игрушки, полезные вещи небольшого размера, например, канцелярские принадлежности, наклейки, закладки, шарики и т.п.) для поощрения старательного выполнения упражнений, примеров правильного поведения.

### **Список используемой литературы**

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов Т.Г. Визель. -- М.: АСТ Астрель Транзиткнига, 2005.- 384,(16)с.- (Высшая школа)
2. Воробьева В.А., Иванова Н.А., Сафронова Е.В., Семенович А.В., Серова Л.И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001.
3. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М, 2004.
4. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г. 2. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина май-июнь)
5. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
6. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000.

7. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. -- М.: Академия, 2002. - 232 с.
8. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.
9. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003. – 156 с.
10. Сиротюк А.Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
11. Сиротюк А.Л. «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г
12. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.
13. Шереметева Г. Б. Кинезиология. Целебное прикосновение – М.: АмритаРусь, 2009.- 96с.

## Комплексы кинезиологических упражнений

## I этап

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	Развести прямые руки на вдохе на уровне груди в стороны, соединить на выдохе
3	<i>Самомассаж</i>	«Мытье головы». Сильным нажатием пальчиков ребенок имитирует мытье головы.
4	<i>Упражнения для</i>	«Человечек». Указательный и средний палец

	<i>развития мелкой моторики</i>	правой, а потом левой руки бегают по столу. «Очки». Образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Кошечка». Исходное положение – лежа. Встать на четвереньки, опираясь на ладони и колени. На вдохе прогнуть позвоночник вниз, на выдохе прогнуть вверх, прижав подбородок к груди.
6	<i>Растяжки</i>	«Сорви яблоки»: исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Следи глазами». Посмотреть глазками наверх, вниз, вправо, влево. Выполнять 3-4 раза.
8	<i>Релаксация</i>	«Пляж». Исходное положение — лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.
9	Завершение занятия, обсуждение	

## 4 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	«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.
3	<i>Самомассаж</i>	Самомассаж ушных раковин: зажав мочку уха большим и указательным пальцами, разминать его по краю снизу-вверх и обратно. Потянуть ушные раковины вниз, в сторону и вверх. Потягиваем мочку уха 7-10 раз.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	«Мама нам печет блины» поочередная смена внутренней и тыльной сторон ладоней левой и правой рук. «Зайчик». Указательный и средний палец вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. «Скачет зайчик по стене И подмигивает мне».
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Яблочко»: обхватить колени, прижать голову, перекат на бочок, на спину, на другой бок.
6	<i>Растяжки</i>	«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.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Кискины глазки». Выпучить глаза, зажмурить, широко открыть глаза. Повторить 4-5 раз.
8	<i>Релаксация</i>	«Игра с песком». Представьте, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе).

	Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).
9	Завершение занятия, обсуждение

## II этап

### 1 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Дыхание»: тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос.
3	<i>Самомассаж</i>	«Растирание ладоней». Быстро потереть ладони друг о друга, пока они не станут теплыми.левой ладонью растереть правую кисть, затем правой ладонью - левую кисть. самомассаж кистей рук продолжается работой с каждым пальчиков отдельно, что активирует работу головного мозга.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	«Коза». Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки. «Флажок». Большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Солдатик»: лежа на спине, руки прижаты вдоль тела, перекачивается через лоб.
6	<i>Растяжки</i>	«Струна»: (лежа на животе, ребенок на вдохе вытягивает руки над головой, а мыски ног тянет вниз, на выдохе происходит расслабление позы)- с усложнением в виде отрывания рук и ног от поверхности пола.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Найди зайку». Игра на поиск предмета в группе, рассматривая его то одним, то другим глазом, через дырочку на листе бумаги, или сквозь расставленные пальцы.
8	<i>Релаксация</i>	«Минута тишины». Дети смолкают по звуковому сигналу, после чего не произносят ни звука. По окончании минуты дети рассказывают, слышали ли они какие-то звуки, например, стук молотка, шум мотора машины или другие звуки.
9		Завершение занятия, обсуждение

2 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	Через стороны руки на вдохе медленно поднять вверх, на выдохе через стороны опустить медленно
3	<i>Самомассаж</i>	«Рисуем брови». С усилием надавливая, «рисуем» красивые брови, затем щипками «лепим» густые брови от переносицы к вискам.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	«Фонарики». Пальцы правой руки сжаты, пальцы другой выпрямлены и разведены. Одновременная смена: теперь пальцы правой – разведены, а левая сжата в кулак. По мере усвоения – движения ускорять.
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Колобок»: 1 этап – ребенок в «позе эмбриона» раскачивается назад – вперед, вправо – влево, затем, переворачиваясь со спины на колени, катится в сторону и обратно. Необходимо следить, чтобы голова была прижата к коленям.
6	<i>Растяжки</i>	«Бревнышко». (И.П.- упражнение «Струна»). В момент напряжения мышц, ребенок начинает перекатываться с правого бока на левый.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Моргание». Показать детям бабочку и предложить поморгать как «бабочка машет крыльями».
8	<i>Релаксация</i>	«Водопад». Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небосветлоголубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой путь дальше. Пойдите немного под водопадом.
9		Завершение занятия, обсуждение

3 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Надуй шарик»: исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом

		губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.
3	<i>Самомассаж</i>	«Массаж стоп». Растираем, поглаживаем, массируем каждый пальчик, стучим кулачком по пяточке.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	«Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирайте 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 пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Кивание головой». Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.
6	<i>Растяжки</i>	«Кобра». Лежа на животе, ладони упираются в пол на уровне плеч. На вдохе, как кобра медленно поднимаем голову, постепенно выпрямляем руки, приподнимаем верхнюю часть туловища и прогибаем спину. Ноги и таз лежат на полу. На выдохе расслабляем позу, возвращаемся в исходную позицию)- с постепенным усложнением, убираем опору на руки.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Следи глазами». Посмотреть глазками вверх, вниз, вправо, влево. Выполнять 3-4 раза.
8	<i>Релаксация</i>	«Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас

		покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.
9	Завершение занятия, обсуждение	

4 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1	Приветствие	
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Рыбка». Ребенок представляет себя рыбкой в море и, ныряя, задерживает дыхание, чтобы продержаться как можно дольше под водой. Дыхание задерживается на максимально возможное время, начинают с маленьких промежутков постепенно увеличивая время.
3	<i>Самомассаж</i>	«Массаж лица». Надавливать пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5-6 раз по часовой и против часовой стрелки.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	«Цепь». Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно пропускаем колечки из пальчиков другой руки. «Попробуй цепь из них же сделать, На ней собака может бегать. А теперь на раз, два, три, Все сначала повтори».
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Проползи». Ребенок ползает по-пластунски, затем - только с помощью рук или ног.
6	<i>Растяжки</i>	«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.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Глазки». Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. <i>Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).</i>
8	<i>Релаксация</i>	«Путешествие в волшебный лес». Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных

	цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.
9	Завершение занятия, обсуждение

### III этап

#### I комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Дыхание с задержкой» - на вдохе/выдохе сначала в собственном ритме, а затем в установленном ритме. Выполняется лежа, затем – сидя на полу «постурецки» или на коленях; руки положить на живот. Ведущий вслух отсчитывает ритм, постепенно увеличивая интервалы от 3 до 7 секунд.(5 раз)
3	<i>Самомассаж</i>	«Слоник». «Похлопаем» ушками, как слоник в зоопарке. Сначала заворачиваем ушные раковины вперед, затем назад. Каждое движение повторяем 5-7 раз.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	«Кулак-ладонь». Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки.
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Колено – локоть». Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.
6	<i>Растяжки</i>	«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.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Солнечный свет». 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.
8	<i>Релаксация</i>	«На лесной поляне». Лягте удобно, закройте глаза. Звучит запись звуков леса. Детям предлагается отправиться на лесную полянку, прилечь отдохнуть и представить себе вокруг деревья, бабочек, цветочки.
9	Завершение занятия, обсуждение	

2 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1	Приветствие	
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Надуй шарик»: исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.
3	<i>Самомассаж</i>	Массаж живота. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	«Стол». Левая рука в кулачке. Сверху на кулачок опускается ладошка. Потом – одновременная смена положений рук. По мере усвоения – движения ускорять.
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Качалка на животе». Лежа на животе, руки захватывают голеностоп. Раскачиваемся вперед-назад. Основная задача – удержать равновесие. Выполняем 5-10 раз.
6	<i>Растяжки</i>	«Волна». Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая нога (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Кискины глазки». Выпучить глаза, зажмурить, широко открыть глаза. Повторить 4-5 раз.
8	<i>Релаксация</i>	«Воздушные шарики». Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе, что все вы – воздушные

	<p>шары, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И руки легкие, и ноги стали легкие. Воздушные шары поднимаются все выше и выше. Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик. (Пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик. (Пауза). Ласкает шарик. (Пауза). Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться в группу. Вы снова в детском саду. Потянитесь и на счет 3 откройте глаза. Один...два...три... Улыбнитесь своему шарик.</p>
9	Завершение занятия, обсуждение

### 3 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Дыхание»: тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос.
3	<i>Самомассаж</i>	«Наушники». Вначале «разогреваем» ладошки, потерев правую руку о левую в течение 5-7 с. Затем плотно ладонями закрываем ушные раковины. Выполняем вращение вперед, затем назад. Каждое вращение повторять 5-7 раз.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	«Кулак-кольцо». Пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой образуют кольцо. Потом – одновременная смена положений рук.
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Колено-локоть». Ребенок лежит на спине и поочередно соединяет локоть с коленом сначала одноименные, а затем разноименные. При этом противоположные рука и нога должны быть вытянуты.
6	<i>Растяжки</i>	«Змея». Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Глазки-2». «Нарисуем большой круг И осмотрим все вокруг» Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в

		сторону).
8	<b>Релаксация</b>	«Качели». Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться, как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Подвигайте бровями вверх и вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (мышцы лица расслаблены).
9	Завершение занятия, обсуждение	

4 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<b>Дыхательные упражнения</b>	«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.
3	<b>Самомассаж</b>	Массаж рук. Сжав руку ладонью противоположной руки, массировать ее, проводя ладонью от локтя до запястья и обратно, затем - от плеча до локтя и обратно. То же другой рукой.
4	<b>Упражнения для развития мелкой моторики</b>	«Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирайте 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 пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
5	<b>Телесные упражнения</b>	«Гусеница». Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки и поднимая таз, дети выгибают туловище вверх, ноги подтягиваются к рукам, затем руки продвигаются вперед, а ноги снова подтягиваются к рукам и т.д. Во время движения ладони рук и подошвы ног не отрываются от пола.
6	<b>Растяжки</b>	«Веточка». Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой.

7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Глазок». Поочередно ладошками закрываем то один глаз, то другой и смотрим на предмет в руках у педагога.
8	<i>Релаксация</i>	«Пляж». Лягте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы лежите на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Расслабьтесь. Теперь потянитесь, сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза, медленно сядьте и аккуратно встаньте.
9	Завершение занятия, обсуждение	

#### IV этап

##### 1 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Цветок и одуванчик». В положении стоя ребенок делает через нос вдох, представляя, что нюхает ароматный цветок, затем выдыхает ртом воздух на одуванчик.
3	<i>Самомассаж</i>	Массаж плеч. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	«Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Лодочка». Ребенок ложится на спину, вытягивая руки. По команде ведущего ребенок одновременно

		поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем ребенок выполняет это упражнение, лежа на животе.
6	<i>Растяжки</i>	«Лучики». Исходное положение - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление: - шеи, спины, ягодиц; - правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; - левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Шустрые глазки». Ребенок лежит на полу на спине. Выполняется с подключением однонаправленных движений языка. Глаза и язык вправо, глаза и язык влево, вверх, вниз.
8	<i>Релаксация</i>	«На лужайке». Дети ложатся на пол. Обе руки вытянуты вдоль туловища, кисти рук положены на пол. Закрываем глаза, дышим спокойно: вдох-выдох. Ты совершенно спокоен. Представьте себе, что мы отправляемся в волшебное путешествие. Перед тобой лежит тропинка. Она уходит вдаль. Идти по этой тропинке легко и приятно. Ты ощущаешь своими босыми ногами теплую, сухую землю. Легкий ветерок колыхает твои волосы. Воздух прозрачен и свеж. Ты вдыхаешь запах удивительных цветов, которые растут на лугу. Рассмотрите эти цветы. Ты идешь по этому лугу, срываешь букет цветов. Ты чувствуешь себя спокойно и безопасно. Ты ложишься в зеленую травку, которая пахнет летом. Смотришь в синее небо, на облака, которые проплывают перед тобой. Ты совершенно спокоен. Приготовься к тому, чтобы потянуться. Вытягиваемся как кошка, глубоко вдохнем и резко выдохнем, после этого откроем глаза.
9	Завершение занятия, обсуждение	

2 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Дыхание с задержкой» - на вдохе/выдохе сначала в собственном ритме, а затем в установленном ритме. Выполняется лежа, затем – сидя на полу «постурецки» или на коленях; руки положить на живот. Ведущий вслух отсчитывает ритм, постепенно

		увеличивая интервалы от 3 до 7 секунд.(5 раз)
3	<b>Самомассаж</b>	«Массаж головы». Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
4	<b>Упражнения для развития мелкой моторики</b>	«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.
5	<b>Телесные упражнения</b>	«Медвежонок». Исходное положение – стоя на высоких четвереньках, прижимая ступни к полу. Начинаем движение переставляя одновременно правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу. Колени при ходьбе не сгибаем.
6	<b>Растяжки</b>	«Дуб». Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох. Руки опустить, расслабиться – выдох. Повторить 3-4 раза.
7	<b>Глазодвигательные упражнения</b>	«Шустрые глазки-2». Ребенок лежит на полу на спине. Выполняется с подключением разнонаправленных движений языка. Глаза вправо, язык влево и наоборот.
8	<b>Релаксация</b>	«Солнечный зайчик». Сидя на полу. Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он не озорник, он любит и ласкает вас, подружитесь с ним.
9	Завершение занятия, обсуждение	

### 3 комплекс

№	Содержание занятия	Упражнения
1	Приветствие	
2	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Свеча»: исходное положение – сидя. 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.
3	<b>Самомассаж</b>	«Насос». Плотно придавливаем ладони к ушным раковинам, затем быстро отпускаем. Повторяем 7-10 раз.
4	<b>Упражнения для развития мелкой моторики</b>	«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.
5	<b>Телесные упражнения</b>	«Ползем на спине». Ребенок ползает на спине при помощи плеч и торса. Ноги при этом не двигаются.
6	<b>Растяжки</b>	«Цветок». Встань прямо. Представь, что ты тянешься вверх, как стебель с распустившимся на нем цветком, открывающим свои лепестки солнцу. Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини их и вытяни руки к потолку. Представь, что хочешь дотянуться пальцами до звезд. Плавно опусти руки. Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если ты не можешь этого сделать без напряжения, наклоняйся не так низко.
7	<b>Глазодвигательные упражнения</b>	«Рисуем крест». Ребенок сидит на полу. Рот открыт, язык высунут и неподвижен. Взрослый перемещает перед глазами ребенка яркий предмет, рисуя им в воздухе "крест". Если в ходе работы у ребенка двигается язык, напомните ему, что он должен лежать неподвижно.
8	<b>Релаксация</b>	«Спаси птенца». Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. Согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел. Улыбнись ему, не грусти – он ещё прилетит к тебе!
9	Завершение занятия, обсуждение	

4 комплекс

№	Содержание	Упражнения
---	------------	------------

	занятия	
1		Приветствие
2	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Окно и дверь». Исходное положение - встать ровно, выпрямиться. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.
3	<b>Самомассаж</b>	Массаж лица. Надавливать пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5-6 раз по часовой и против часовой стрелки.
4	<b>Упражнения для развития мелкой моторики</b>	«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».
5	<b>Телесные упражнения</b>	«Перекрестное марширование» Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге
6	<b>Растяжки</b>	Исходное положение – стоя. Сделай несколько наклонов в стороны, левая рука в это время - в сторону и за голову. Прodelай то же самое правой рукой. Почувствуй приятную свободу в руках и плечах. Сядь на пол, вытянув ноги перед собой в виде буквы «Л». Дотянись до пальцев ног 3 раза.
7	<b>Глазодвигательные упражнения</b>	«Зоркие глазки». Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем в противоположную.
8	<b>Релаксация</b>	«Черепашка». Закройте глаза. Представьте, что вы - маленькие черепашки. Вы лежите на желтом песочке возле прозрачного ручейка (моря и т.д.). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены. Шейка мягкая.... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко.

	<p>Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки, шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая, ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь. - 5-10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко. Вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется на 5- 10 сек.)</p>
9	Завершение занятия, обсуждение

*1 комплекс*

№	Содержание занятия	Упражнения
1		Приветствие
2	<i>Дыхательные упражнения</i>	Резкий вдох через нос с выбросом рук вверх, на долгий выдох опускаем руки и произносим звук «и»
3	<i>Самомассаж</i>	«Растирание ладоней». Быстро потереть ладони друг о друга, пока они не станут теплыми.левой ладонью растереть правую кисть, затем правой ладонью - левую кисть. самомассаж кистей рук продолжается работой с каждым пальчиков отдельно, что активизирует работу головного мозга.
4	<i>Упражнения для развития мелкой моторики</i>	Упр. «Веер». Ладони на столе. На счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.
5	<i>Телесные упражнения</i>	«Бревнышко»: ребенок ложится на спину, вытягивает руки вверх и перекачивается с живота на спину, не скрещивая и не сгибая при этом руки и ноги.
6	<i>Растяжки</i>	«Кобра». Лежа на животе, ладони упираются в пол на уровне плеч. На вдохе, как кобра медленно поднимаем голову, постепенно выпрямляем руки, приподнимаем верхнюю часть туловища и прогибаем спину. Ноги и таз лежат на полу. На выдохе расслабляем позу, возвращаемся в исходную позицию)- с постепенным усложнением, убираем опору на руки.
7	<i>Глазодвигательные упражнения</i>	«Проследи глазами». Ребенок лежит на спине, на ровной поверхности. На расстоянии вытянутой руки, взрослый двигает какой-либо яркий предмет в разные стороны, по кругу, к носу ребенка. Ребенок должен следить за этим предметом глазами, не двигая головой. После освоения упражнения ребенок перемещает предмет самостоятельно.

8	<i>Релаксация</i>	«Придуманная страна». Лягте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется.
9	Завершение занятия, обсуждение	