

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 ИМ. В. И. СМИРНОВА  
ГОРОДА ТОМСКА**

634027 Томск, Кольцевой проезд, 39, тел.: 8 (3822) 47-32-95, e-mail: school11@education70.ru  
ОКПО 46627431, ИНН 7019036243 КПП 701701001

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2023 г.  
Протокол №1

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №11  
им. В.И. Смирнова г. Томска  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Ястребов

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально – гуманитарной направленности  
«Физкультура для мозга»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации: 2 учебных года

Автор – составитель:  
Рязанова Анна Владимировна,  
педагог - психолог

г. Томск, 2023

## Содержание программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (3-4 лет)	8
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (4-5 лет)	9
1.4. Планируемые результаты	10
1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (3-4 лет)	10
1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (4-5 лет)	10
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>11</b>
2.1. Календарный учебный график	11
2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 лет	11
2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет	12
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы	14
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	14
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	17
Приложение	18

## 1. Раздел 1. Основные характеристики программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкультура для мозга» - **социально – гуманитарной направленности** ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании., посредством нейропсихологического подхода.

В соответствии с концепцией дополнительного образования, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, разработанная программа «Физкультура для мозга» является одним из условий «для вовлечения детей в практику развития лидерских качеств», для «формирования у обучающихся навыков связанных с интеллектуальным развитием человека».

#### **Актуальность**

Вопрос адаптации детей к школе в последнее время приобретает все большее значение, пожалуй, даже больше, чем адаптация к детскому саду. И дело не только в интенсификации обучения, информационном буме, - здесь и изменение стандартов обучения в школе, и требований, предъявляемых к современным первоклассникам и выпускникам школ, а также (глобально) отсутствие четкого ответа на вопрос *чему и как* учить до школы. В современной практике подготовке детей к школе существуют 2 основных направления: педагогическая подготовка (на базе школ, гимназий) – фактически сведенная к увеличению запаса знаний и сведений у ребенка (такие существуют практически в каждой школе/гимназии/лицее и имеют свою наполняемость, в зависимости от имеющихся программ обучения в данной конкретной школе), - и психолого-педагогическая, имеющая в своей основе психологическую направленность и подразумевающая развитие и совершенствование основных психических функций, коммуникативной и личностной сферы. И в том и в другом варианте часто не учитываются индивидуальные особенности развития ребенка (функциональные возможности, адаптивные ресурсы, специфика раннего развития и т.д.). И тут важно и то, с каким багажом индивидуальных способностей и возможностей ребенок подошел к этому этапу. Для развития каждой психической функции есть свое окно возможностей, и чем раньше начать комплекс развивающих и коррекционно развивающих мероприятий, тем лучше результат, что в конечном итоге работает на обеспечение равных стартовых возможностей детей к моменту окончания дошкольного периода и, соответственно, к началу обучения в школе.

Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

с п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на «обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей»;

**Методологической основой** для разработки занятий, используемых в программе, является нейропсихологический подход, позволяющий подготовить базис для развития основных школьно-значимых функций – поработать в направлении формирования подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий головного мозга, оптимизировать работу головного мозга, обучить приемам саморегуляции, активизировать энергетический и адаптационный потенциал организма. В программе используется и групповая и индивидуальная форма работы. Кроме этого в занятия вписана методика оригами, в которой изначально задействованы обе руки, что

уравновешивает работу полушарий головного мозга, повышает уровень внимательности, восприятия, воображения, смекалки и логичности.

**Отличительная особенность программы** является совмещение этих двух аспектов и есть новизна программы. По сути, это создание условий для развития ребенка «изнутри», через активацию внутреннего потенциала, и «снаружи», путем коррекции проблемных зон и совершенствовании школьно-значимых функций.

Программа «Физкультура для мозга» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (часть 2 статьи 53; части 2 - 4, 6, 8 статьи 54; части 1, 2 статьи 101);

- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении (пункты 3, 6, 7 - 10, 13, 14, 16);

- ПРИКАЗ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 01.11.2013 г. № р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска»;

- Постановление администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет департамент образования администрации Города Томска»;

- Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014 г. № 485 и от 24.04.2014 г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска» от 24.03.2011 г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска»;

- Положение о предоставлении платных дополнительных образовательных услуг муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №11 им. В.И. Смирнова г. Томска

**Адресат программы** – дети в возрасте 3-5 лет.

**Возрастные особенности:**

**3-4 года:**

К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. В 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей

этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3-4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго. Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различии таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте).

Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

Ребенок хорошо спускается и поднимается по лестницам, прыгает на одной ножке, а также может стоять в течении десяти минут на одной ноге.

Стремится к общению с окружающими – как со взрослыми, так и с детьми. В этом возрасте начинают развиваться навыки совместной работы – игровой деятельности и помощи взрослым.

Ребенок умеет обводить предметы и рисунки по контурам, воспроизводить разнообразные формы, в том числе сложную форму шестигранника.

Понимает названия и определения цветов: «Дай зеленый мяч». Способен уже слушать более длительные сказки и рассказы.

В этом возрасте происходит интенсивное развитие речи. Ребенок уже легко определяет цвет, фактуру, форму, вкус предметов, используя слова-определения. Понимает степени сравнений (самый большой, самый близкий). Считает до пяти. Использует в речи прошедшее и настоящее время.

#### **4-5 лет:**

Ребенок 4–5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознаёт, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – малыш легко отвлекается на то, что им более интересно, а бывает, что ребёнок хорошо себя ведёт только в присутствии наиболее значимых для него людей. В 5 лет интенсивно развивается память ребёнка — он может запомнить уже 5-6 предметов (из 10-15),

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребёнок реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими

видами детской деятельности (игрой, трудом и т.п.), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как – мальчикам («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»), о половой принадлежности людей разного возраста (мальчик — сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка — дочь, внучка, сестра, мать, женщина).

В 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), держа руки на поясе; подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе).

Дети с удовольствием нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником).

Восприятие: к 5 годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребёнок уже может целенаправленно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребёнку необходимо отчётливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Мышление детей 4-5 лет протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием.

К 5 годам внимание становится всё более устойчивым (занимается интересной деятельностью в течение 15-20 минут). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

В возрасте 4-5 лет преобладает воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Особенности образов воображения зависят от опыта ребёнка: в них часто смешивается реальное и сказочное, фантастическое. Однако образы у ребёнка 4-5 лет разрозненны и зависят от меняющихся внешних условий. Детские сочинения в основном не имеют еще определенной цели и строятся без какого-либо предварительного замысла.

Дети среднего дошкольного возраста свободно ведут счет в пределах 5, видят геометрические фигуры в окружающих предметах. Правильно называют времена года, части суток. Различают правую и левую руку.

Для установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. К 5 годам в большинстве своём дети начинают правильно произносить звуки родного языка. Продолжается процесс творческого изменения родной речи, придумывания новых слов и выражений. Речь становится более связной и последовательной.

4-5 лет — важный период для развития детской любознательности. Дети активно стремятся к интеллектуальному общению со взрослыми, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремятся получить новую информацию познавательного характера.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на два учебных года обучения (октябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 128 часов (64 часа на каждый учебный год).

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – групповая работа в одновозрастном постоянном составе.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю, **периодичность** - с октября по май включительно; **продолжительность** – 30 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы (стратегическая):** ранняя профилактика рисков школьной дезадаптации.

### **Задачи программы:**

- активизировать и стабилизировать энергетический и адаптационный потенциал организма ребенка,
- формировать базис подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий,
- формировать базовые составляющие произвольной саморегуляции,
- развивать и совершенствовать сложнокоординированные движения руки, кисти и пальцев,
- развивать и совершенствовать зрительно-моторную координацию и зрительно-пространственное восприятие,
- формировать навыки внимания и преодоления стереотипов,
- развивать функции головного мозга, имеющие недостаточную степень сформированности, учитывая индивидуальные особенности развития детей,
- развивать и совершенствовать навыки обобщения, классификации и др. мыслительных операций,

По сути, это создание условий для развития ребенка «изнутри», через активацию внутреннего потенциала, и «снаружи», путем коррекции проблемных зон и совершенствовании школьно-значимых функций.

### **Основные принципы работы:**

**1. Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям.** Все задания в разработаны в соответствии с психофизическими закономерностями развития ребенка, с учетом факторов риска и сильных сторон развития.

**2. Системность.** Развитие ребенка – процесс, в котором взаимозависимы, взаимосвязаны и взаимообусловлены все компоненты.

**3. Комплексность** (взаимодополняемость). Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной функции определяет и дополняет развитие другой.

**4. Адекватность требований и нагрузок,** предъявляемых к ребенку в процессе занятий для оптимизации и повышения эффективности проводимых занятий.

**5. Постепенность** – пошаговость и систематичность в освоении новых умений и формировании школьно-значимых функций

**6. Индивидуализация темпа работы** – разнообразие заданий, степени их сложности и количества, исходя из индивидуальных потребностей ребенка.

**7. Повторяемость** (цикличность повторения) материала, позволяющая формировать и закреплять механизмы реализации той или иной функции.

### **В программе используются:**

- элементы нейропсихологической коррекции: дыхательные упражнения, самомассаж, растяжки, упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия, реципрокной координации и пр.;
- индивидуальная работа с использованием практического инструментария нейропсихологической направленности (тактильное домино, «шнуровка», «бабочка», танграм, межполушарные доски и др.);
- оригами;
- релаксационные техники (визуализация, медитативные элементы)

- упражнения, направленные на развитие внимания, памяти, мышления, мелкой моторики, речи, зрительно-пространственного восприятия и зрительно-моторной координации;
- методика эмоциональной оценки занятий «Радуга».

Нейропсихологический подход является оптимальным системным подходом к коррекции и реабилитации психического развития ребенка, в котором когнитивные и двигательные методы применяются в некотором иерархизированном комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния.

Нейропсихологические упражнения лучше всего проводить в зале с ковровым покрытием. Остальные этапы занятий проводятся в комнате для занятий со столами.

Усвоение предлагаемого материала предполагает его упорную практическую отработку, что позволит накопить соответствующий опыт, использовать свою интуицию и творчество. Естественно, что методы, содержащиеся в программе, могут быть расширены и дополнены другими, аналогичными; несколько модифицированы (без утери содержания) в зависимости от исходных возможностей и возраста ребенка.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 3-4 года)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1-9	Развитие правильного физиологического дыхания		Дыхательные упражнения, дыхательная гимнастика,	9
10-17	Развитие памяти, внимания.		«Запомни движение», «Путаница» «Подбери заплатку к коврику», «Чего не хватает». Словесно – логические игры и упражнения	8
18-26	Развитие умения мыслить пространственными образами, развитие мелкой моторики и согласованного движения рук		«Шнуровка», «Морские Узлы», Графические Диктанты, Рисование Двумя Руками, «Танграм	9
27-35	Развитие навыка осознания тела, навыка самоконтроля		Растяжки, упражнения, направленные на стабилизацию общего тонуса тела и преодоления стереотипов (см. Приложение)	9
36-44	Развитие пространственного восприятия, умения ориентироваться в пространстве и на листе. Развитие речи, мышления.		Оригами фигуры, пазлы,	9
45-54	Развитие навыков релаксации, умения напрягать и расслаблять свое тело		Упражнения, направленные на преодоление стереотипов, смены движений «Камень и желе», «Лед и вода», «Рыбки и водоросли»,	10

			«мороженное», «Насос и надувная кукла»,	
55-64	Развитие навыков релаксации, умения работать с мыслеобразами, развитие воображения		Релаксационные техники; «Ковер», «Тающее мороженое», «Снеговик», визуализации	10
ИТОГО				64

**Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения  
(возраст 4-5 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1-9	Развитие расслабляющего и активизирующего физиологического дыхания		Дыхательные и артикуляционные упражнения, актерская дыхательная гимнастика,	9
10-17	Развитие памяти, внимания.		«Запомни движение», «Путаница» «Подбери заплатку к коврику», «Чего не хватает». Словесно – логические игры и упражнения	8
18-26	Развитие умения мыслить пространственными образами, развитие мелкой моторики и согласованного движения рук		«Шнуровка», «Морские Узлы», Графические Диктанты, Рисование Двумя Руками, «Танграм	9
27-32	Развитие навыка осознания тела, навыка самоконтроля		Растяжки, упражнения, направленные на стабилизацию общего тонуса тела и преодоления стереотипов (см. Приложение)	6
33-41	Развитие пространственного восприятия, умения ориентироваться в пространстве и на листе. Развитие речи, мышления.		Оригами фигуры, пазлы,	9
42-50	Развитие навыков релаксации, умения напрягать и расслаблять свое тело		Упражнения, направленные на преодоление стереотипов, смены движений «Камень и желе», «Лед и вода», «Рыбки и водоросли», «мороженное», «Насос и надувная кукла»,	9
51-59	Развитие навыков релаксации, умения работать с мыслеобразами, развитие воображения		Релаксационные техники; «Ковер», «Тающее мороженое», «Снеговик», визуализации	9
60-	Обучение навыкам самоконтроля		Упражнения, направленные	5

64	и планирования своих действий		на преодоление стереотипов, «Запомни и повтори», «Мое отражение», работа с оригами схемами,	
ИТОГО				64

#### **1.4. Планируемые результаты.**

##### **1.4.1. Первый год обучения (3-4 года)**

###### **Планируемые результаты.**

1. Освоят технику правильного физиологического дыхания
2. Научатся понимать свое тело, напрягать и расслаблять его по необходимости.
3. Научатся снимать телесное напряжение.
4. Овладеют техниками релаксации.
5. Научатся согласованным движениям обеих рук одновременно.
6. Расширять объём внимания и кратковременной памяти.
7. Освоят предлоги (до 6) и ориентирование на листе.

##### **1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (4-5 лет)**

1. Освоят технику расслабляющего и активизирующего физиологического дыхания
2. Научатся владеть своим телом осознанно, напрягать и расслаблять его по необходимости.
3. Научатся снимать телесное напряжение при необходимости.
4. Овладеют техниками релаксации и телесного расслабления.
5. Научатся согласованным движениям рук и ног одновременно.
6. Расширять репертуар согласованных движений.
7. Расширят возможности пространственного восприятия
8. Расширять объём внимания и кратковременной памяти.
9. Освоят предлоги (до 8) и трехмерное ориентирование на листе.
10. Научатся планировать свои действия

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

#### 2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 лет на 2023-2024 учебный

год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	03.10	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 1	Кабинет	
2	Октябрь	05.10	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 2	Кабинет	
3	Октябрь	10.10	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 3	Кабинет	
4	Октябрь	12.10	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 4	Кабинет	
5	Октябрь	17.10	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 5	Кабинет	
6	Октябрь	19.10	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 6	Кабинет	
7	Октябрь	24.10	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 7	Кабинет	
8	Октябрь	26.10	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 8	Кабинет	
9	Октябрь	31.10	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 9	Кабинет	
10	Ноябрь	02.11	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 10	Кабинет	
11	Ноябрь	07.11	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 11	Кабинет	
12	Ноябрь	09.11	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 12	Кабинет	
13	Ноябрь	14.11	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 13	Кабинет	
14	Ноябрь	16.11	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 14	Кабинет	
15	Ноябрь	21.11	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 15	Кабинет	
16	Ноябрь	23.11	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 16	Кабинет	
17	Ноябрь	28.11	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 17	Кабинет	
18	Ноябрь	30.11	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 18	Кабинет	
19	Декабрь	05.12	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 19	Кабинет	
20	Декабрь	07.12	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 10	Кабинет	
21	Декабрь	12.12	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 21	Кабинет	
22	Декабрь	14.12	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 22	Кабинет	
23	Декабрь	19.12	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 23	Кабинет	
24	Декабрь	21.12	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 24	Кабинет	
25	Декабрь	26.12	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 25	Кабинет	
26	Декабрь	28.12	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 26	Кабинет	
	Январь	Зимние каникулы						
	Январь							
27	Январь	09.01	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 27	Кабинет	
28	Январь	11.01	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 28	Кабинет	
29	Январь	16.01	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 29	Кабинет	Открытое занятие
30	Январь	18.01	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 30	Кабинет	
31	Январь	23.01	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 31	Кабинет	
32	Январь	25.01	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 32	Кабинет	
33	Январь	30.01	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 33	Кабинет	
34	Февраль	01.02	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 34	Кабинет	
35	Февраль	06.02	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 35	Кабинет	
36	Февраль	08.02	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 36	Кабинет	
37	Февраль	13.02	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 37	Кабинет	

38	Февраль	15.02	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 38	Кабинет	
39	Февраль	20.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 39	Кабинет	
40	Февраль	22.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 40	Кабинет	
41	Февраль	27.02	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 41	Кабинет	
42	Февраль	29.02	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 42	Кабинет	
43	Март	05.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 43	Кабинет	
44	Март	07.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 44	Кабинет	
45	Март	12.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 45	Кабинет	
46	Март	14.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 46	Кабинет	
47	Март	19.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 47	Кабинет	
48	Март	21.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 48	Кабинет	
49	Март	26.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 49	Кабинет	
50	Март	28.03	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 50	Кабинет	
51	Апрель	02.04	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 51	Кабинет	
52	Апрель	04.04	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 52	Кабинет	
53	Апрель	09.04	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 53	Кабинет	
54	Апрель	11.04	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 54	Кабинет	
55	Апрель	16.04	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 55	Кабинет	
56	Апрель	18.04	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 56	Кабинет	
57	Апрель	24.04	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 57	Кабинет	
58	Апрель	26.04	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 59	Кабинет	
59	Май	14.05	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 59	Кабинет	
60	Май	16.05	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 60	Кабинет	
61	Май	21.05	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 61	Кабинет	
62	Май	23.05	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 62	Кабинет	Открытое занятие
63	Май	28.05	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 63	Кабинет	
64	Май	30.05	15.30-16.00	ОД	1	Занятие 64	Кабинет	
<b>Количество учебных недель</b>								32
<b>Количество учебных дней</b>								64
<b>Продолжительность каникул</b>						31.12.2023-08.01.24 г. (зимние) 31.05.2024- 31.08.2024 г. (летние)		
<b>Дата начала и окончания учебных периодов</b>						01.10.2023-31.05.2024		

**2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	03.10	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 1	Кабинет	
2	Октябрь	05.10	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 2	Кабинет	
3	Октябрь	10.10	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 3	Кабинет	
4	Октябрь	12.10	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 4	Кабинет	
5	Октябрь	17.10	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 5	Кабинет	
6	Октябрь	19.10	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 6	Кабинет	
7	Октябрь	24.10	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 7	Кабинет	
8	Октябрь	26.10	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 8	Кабинет	

9	Октябрь	31.10	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 9	Кабинет	
10	Ноябрь	02.11	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 10	Кабинет	
11	Ноябрь	07.11	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 11	Кабинет	
12	Ноябрь	09.11	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 12	Кабинет	
13	Ноябрь	14.11	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 13	Кабинет	
14	Ноябрь	16.11	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 14	Кабинет	
15	Ноябрь	21.11	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 15	Кабинет	
16	Ноябрь	23.11	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 16	Кабинет	
17	Ноябрь	28.11	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 17	Кабинет	
18	Ноябрь	30.11	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 18	Кабинет	
19	Декабрь	05.12	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 19	Кабинет	
20	Декабрь	07.12	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 10	Кабинет	
21	Декабрь	12.12	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 21	Кабинет	
22	Декабрь	14.12	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 22	Кабинет	
23	Декабрь	19.12	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 23	Кабинет	
24	Декабрь	21.12	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 24	Кабинет	
25	Декабрь	26.12	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 25	Кабинет	
26	Декабрь	28.12	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 26	Кабинет	
	Январь	Зимние каникулы						
	Январь							
27	Январь	09.01	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 27	Кабинет	
28	Январь	11.01	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 28	Кабинет	
29	Январь	16.01	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 29	Кабинет	Открытое занятие
30	Январь	18.01	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 30	Кабинет	
31	Январь	23.01	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 31	Кабинет	
32	Январь	25.01	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 32	Кабинет	
33	Январь	30.01	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 33	Кабинет	
34	Февраль	01.02	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 34	Кабинет	
35	Февраль	06.02	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 35	Кабинет	
36	Февраль	08.02	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 36	Кабинет	
37	Февраль	13.02	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 37	Кабинет	
38	Февраль	15.02	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 38	Кабинет	
39	Февраль	20.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 39	Кабинет	
40	Февраль	22.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 40	Кабинет	
41	Февраль	27.02	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 41	Кабинет	
42	Февраль	29.02	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 42	Кабинет	
43	Март	05.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 43	Кабинет	
44	Март	07.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 44	Кабинет	
45	Март	12.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 45	Кабинет	
46	Март	14.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 46	Кабинет	
47	Март	19.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 47	Кабинет	
48	Март	21.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 48	Кабинет	
49	Март	26.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 49	Кабинет	
50	Март	28.03	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 50	Кабинет	
51	Апрель	02.04	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 51	Кабинет	
52	Апрель	04.04	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 52	Кабинет	

53	Апрель	09.04	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 53	Кабинет	
54	Апрель	11.04	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 54	Кабинет	
55	Апрель	16.04	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 55	Кабинет	
56	Апрель	18.04	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 56	Кабинет	
57	Апрель	24.04	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 57	Кабинет	
58	Апрель	26.04	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 59	Кабинет	
59	Май	14.05	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 59	Кабинет	
60	Май	16.05	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 60	Кабинет	
61	Май	21.05	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 61	Кабинет	
62	Май	23.05	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 62	Кабинет	Открытое занятие
63	Май	28.05	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 63	Кабинет	
64	Май	30.05	16.10-16.40	ОД	1	Занятие 64	Кабинет	
<b>Количество учебных недель</b>								32
<b>Количество учебных дней</b>								64
<b>Продолжительность каникул</b>						31.12.2023-08.01.24 г. (зимние) 31.05.2024- 31.08.2024 г. (летние)		
<b>Дата начала и окончания учебных периодов</b>						01.10.2023-31.05.2024		

## 2.2. Условия реализации программы

**2.2.1. Материально-техническое обеспечение:** кабинет, с мягким ковром, оборудованный столами и стульями. Дидактические игры, наглядные пособия, бумага.

### 2.2.2. Информационное обеспечение:

- Компьютер с выходом в интернет
- Принтер (МФУ)

### 2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие педагог – психолог Рязанова Анна Владимировна, высшая категория

## 2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы).

### 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Открытые занятия, журнал посещаемости, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

**2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** тематическое открытое занятие – ежегодно 1 раз в год (май), конкурсы (при наличии в образовательной среде).

## 2.4. Оценочные материалы.

**Диагностический инструментарий для оценки эффективности реализации программы**

1. Выборочные субтесты методики Н.А. Рычковой «Диагностика уровня психического развития детей раннего возраста».
2. Нейропсихологическая диагностика (в соответствии с возрастными нормами) по методике варианту Глозмана Ж., Титовой Ю., Соболевой А.

## 2.5. Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса – очно.**

**Методы и приемы обучения:**

**Наглядные:** показ иллюстраций, наглядная демонстрация упражнений, схемы и т.д..

**Словесные:** слушание, пояснение, объяснения, ситуативный разговор, беседа, рассказ;

**Практические:** игровые, упражнения, пальчиковая гимнастика, растяжки, релаксационные, совместная деятельность ребенка со взрослым.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая в количестве не более 10, воспитанники в возрасте 5-7 лет.

**Формы организации ОД:** групповая форма.

**Формы организации учебного занятия:** ОД.

### **Психокоррекционные и развивающие технологии**

Направление, в рамках которого разработана нейропсихологическая коррекция, исходит из того, что воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех ВПФ. Так как он является базальным для дальнейшего развития ВПФ, логично в начале коррекционного процесса отдать предпочтение именно двигательным методам, не только создающим некоторый потенциал для будущей работы, но и активизирующим, восстанавливающим и протраивающим взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности.

**Дыхательные упражнения.** В начале курса занятий *необходимо* уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно *сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя*. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению стато-кинетического уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

**Самомассаж.** Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки, снимают усталость. Введение элементов самомассажа позволит оптимизировать мышечный тонус.

### **Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Релаксация**

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекции I уровня. Любое отклонение от оптимального тонуса (гипо- или гипертонус) может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе ребенка и негативно сказываться на общем его развитии.

**Растяжки** — система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Когда психолог, помогая ребенку, делает ему растяжки, необходимо вообразить, что растяжки делаются котенку; они должны проводиться в щадящем режиме, медленно и плавно.

**Оригами** — это вид деятельности, в котором изначально задействованы обе руки. В нем очень выигрышно развиваются оба полушария. Занятия оригами уравнивает работу полушарий головного мозга, повышает уровень внимательности, восприятия, воображения,

смышленности и логичности, растет скорость, гибкость и оригинальность творческого мышления, стабилизируется на высоком уровне психическое и эмоциональное состояние, снижается тревожность и психическая травмированность, улучшаются двигательные способности рук и глазомер.

Запоминание последовательности операций изготовления модели представляет определенные трудности, для детей. Легче всего использовать цепочки ассоциаций. Лучше, если цепочки ассоциаций будут представлять собой логически связанные образы. Для преодоления трудностей применяется показ изготовления моделей в сопровождении сказки («оригами сказки»). Все оригами модели данной программы взяты из тетради №1 УМК «Ступеньки к школе» п/р М.М. Безруких, но можно использовать любые оригами модели для начинающих.

**Индивидуальная работа** с использованием пазлов, игрового нейропсихологического инструментария разной направленности и сложности, что позволяет работать с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**Методика «Радуга»** - достаточно широко известная методика, позволяющая отследить эмоциональное состояние и отношение к занятиям у детей, участвующих в программе. Кроме этого она помогает ребенку самому прочувствовать свое состояние, сравнить свою систему оценки и других людей, способствует развитию эмпатии.

**Упражнения, направленные на развитие внимания, памяти, мышления**, говорят сами за себя, и, будучи облечены в игровую форму, способствуют некоторой разрядке, увлеченности детей в происходящем, положительно воспринимаются детьми, способствуют повышению эффективности проводимых занятий и ненавязчиво способствуют комплексному развитию детей.

#### Алгоритм ОД:

##### Структура занятия

1. Ритуал приветствия «Что мы сегодня будем делать?» «Мяч-настроение»	1 минуты
2. Работа с телом (нейропсихологические упражнения) Дыхательные упражнения Самомассаж Растяжки	2 минуты
3. Индивидуальная работа	5 минут
4. Упражнения, направленные на развитие внимания, памяти (могут быть вставлены и в начало занятия, при необходимости)	2 минуты
5. Оригами – подарок. Изготовление фигурок из бумаги.	3 минуты
6. Ритуал прощания «Что у нас получилось?» Выставка оригами достижений, что очень понравилось, что было сложно и т.д. «Радуга настроения»	1 минута
Итого:	20 минут

#### Дидактические материалы:

Игры и упражнения см. в Приложении №1

## 2.6. Список литературы и интернет-источников

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. УМК «Ступеньки к школе», М, «Дрофа», 2008г
2. Выготский Л.С. «Мышление и речь» изд.5 испр., М., «Лабиринт», 1999г
3. Глозман Ж.М., Соболева А.Е., Титова Ю.О. «Нейропсихологическая диагностика детей дошкольного возраста», М, Айрис – Пресс, 2021г
4. Дмитриева В.Г. «Развивающие игры для детей от 3 до 6 лет», М., «АСТ», Спб., «Сова», 2008г
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», Спб., «Речь», 2005г
6. Опаричева С.В. «Система образовательных программ в области оригами» Москва, изд-во «ЦЕВДиЮ», 1997г
7. Опаричева С.В. «Оригами: игра, головоломка или нечто большее? Оригами в жизни великих людей» // «Наука и жизнь», 1999г, №12
8. Опаричева С.В. «Оригами как образовательный процесс» // «Вестник образования и развития науки», 2001г, №2
9. Семенович А. В. «Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте», М., «Academa» 2002г
10. Семенович А. В. «Нейропсихологическая коррекция и абилитация. Метод замещающего онтогенеза», М, Генезис, 2015г

### Занятие № 1-2

1. Ритуал приветствия. «Что мы сегодня будем делать» ведущий рассказывает о том, что будет происходить на занятии, отвечает на вопросы детей.

2. Упражнение «Мяч – настроение» Ведущий передает по кругу мяч, каждый к кому попал мяч, отвечает на вопрос/излагает свое мнение/ желание, по заданной ведущим теме. «Что я больше всего люблю делать?»

### 3. Дыхательные упражнения

Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 с. с постепенным увеличением до 7 с. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

#### 1-й — вдох:

распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

#### 2-й — пауза.

#### 3-й — выдох:

приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

#### 4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. *Все упражнения выполняются по 3— 5 раз.*

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

### 4. Самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, тяжелыми и т. п.

Подчеркнем, что аналогично происходит освоение и всех иных упражнений, входящих в данный раздел: психолог демонстрирует, комментируя, то движение, которое предстоит освоить ребенку. Когда он повторяет показанное, психолог помогает ему своими руками

(всем телом) и пояснениями. Выполняя упражнения самостоятельно, ребенок дает отчет о своих ощущениях до, в процессе и после выполнения упражнения.

- Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

- Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к *массажу и самомассажу различных частей тела*.

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

#### 5. Растяжки

- Ребенок ложится на спину (или стоит, сидит). Его просят закрыть глаза и сосредоточиться только на своем теле; выполнить 3 — 4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе. Затем ему надо напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (психолог называет поочередно части тела, останавливаясь на каждой в отдельности, — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т.д.). По позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места.

Ребенка просят «прислушаться» к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела и локальными зажимами

«Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

6. Работа по индивидуальному плану.

7. Оригами - подарок

8. Ритуал прощания. «Что у нас получилось?» Выставка оригами достижений ведущий предлагает детям ответить – что им понравилось, что было сложно для них, что на их взгляд им очень удалось и т.д.

9. Упражнение «Радуга настроения». Инструкция: каждому цвету радуги соответствует свое настроение, выберите тот разноцветный кусочек, что похоже на ваше настроение сейчас. (желтый – «мне радостно», красный – «мне тревожно», синий – «мне спокойно», зеленый – «мне интересно», постепенно можно добавлять новые цвета с новыми эмоциями).

### Занятие № 3-4

1. Ритуал приветствия. «Что мы сегодня будем делать» ведущий рассказывает о том, что будет происходить на занятии, отвечает на вопросы детей.

2. Дыхательные упражнения

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием

брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

### 3. Самомассаж

- Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

- Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к *массажу и самомассажу различных частей тела*.

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

- «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

### 4. Растяжки

- Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат в и. п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.

- Руки за головой, ноги согнуты в коленях. На вдохе прогибаем спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе поясничный отдел позвоночника опускается, а голова и плечи приподнимаются так, чтобы ребенок мог увидеть свои колени.

- «Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

- «Весы». Предложите ребенку представить, что его ладони — чашечки весов, держащие груз. При необходимости реально нагрузить «весы», надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Оригами - подарок

7. Ритуал прощания. «Что у нас получилось?»

8. Упражнение «Радуга настроения». Инструкция: каждому цвету радуги соответствует свое настроение, выберите то, что похоже на ваше настроение сейчас.

## Занятие № 5-6

1. Ритуал приветствия. «Что мы сегодня будем делать» ведущий рассказывает о том, что будет происходить на занятии, отвечает на вопросы детей.

2. Дыхательные упражнения

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и в шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

### 3. Самомассаж

#### Стимулирующие упражнения

- «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

### 4. Растяжки

- Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат в и. п. Руки надавливают вниз, помогая поясице коснуться пола.

- Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а колени — с другой стороны. Переводим руки и колени одновременно в противоположные стороны.

- Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Оригами - подарок

7. Ритуал прощания. «Что у нас получилось?»

8. Упражнение «Радуга настроения».

## Занятие № 7-8

1. Ритуал приветствия. «Что мы сегодня будем делать» ведущий рассказывает о том, что будет происходить на занятии, отвечает на вопросы детей.

### 2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием

брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через 4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, ш, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, о* — в *у, ш* — в *щ, хи* и т.п.).

### 3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

### 4. Растяжки

- Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат в и. п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.

- Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а колени — с другой стороны. Переводим руки и колени одновременно в противоположные стороны.

- Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

- «Качалка». Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Оригами - подарок

7. Ритуал прощания. «Что у нас получилось?»

8. Упражнение «Радуга настроения».

## Занятие № 9-10

1. Ритуал приветствия. «Что мы сегодня будем делать» ведущий рассказывает о том, что будет происходить на занятии, отвечает на вопросы детей. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через 4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в

животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, ш, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, о* — в *у, ш* — в *щ, хи* и т.п.).

## 2. Самомассаж

### Стимулирующие упражнения

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

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

## 3. Растяжки

- Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат в и. п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.

- Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а колени — с другой стороны. Переводим руки и колени одновременно в противоположные стороны.

- Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

- «Качалка». Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

- «Бревнышко». Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

4. Работа по индивидуальному плану.

5. Оригами - подарок

6. Ритуал прощания. «Что у нас получилось?»

7. Упражнение «Радуга настроения».

## Занятие № 11-12

1. Ритуал приветствия. «Что мы сегодня будем делать» ведущий рассказывает о том, что будет происходить на занятии, отвечает на вопросы детей.

### 2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- «Шарик». Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через 4. Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию

образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, ш, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, о* — в *у, ш* — в *щ, хи* и т.п.).

- «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

### 3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения.

- «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

- «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Поворачивать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

### 4. Растяжки

- Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а колени — с другой стороны. Переводим руки и колени одновременно в противоположные стороны.

- Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

- «Кобра». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «На вдохе как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». На выдохе — медленный возврат в и. п. и расслабление.

- «Бревнышко». Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Оригами - подарок

7. Ритуал прощания. «Что у нас получилось?»

8. Упражнение «Радуга настроения».

## Занятие № 13-14

1. Ритуал приветствия.

2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием

брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- «Шарик». Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через 4. Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, ш, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, о* — в *у, ш* — в *щ, хи* и т.п.).

- «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

- Сесть или встать прямо вдох через нос и медленный! выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

### 3. Самомассаж

#### Стимулирующие упражнения

- «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

- «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Поворачивать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

### 4. Растяжки

- «Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

- Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а колени — с другой стороны. Переводим руки и колени одновременно в противоположные стороны.

- Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

- «Качалка». Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

- «Бревнышко». Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Упражнение на развитие слуховой координации. Психолог отстукивает определенный ритм карандашом, детям по очереди предлагается повторить этот ритмический рисунок.

7. Оригами - подарок

8. Ритуал прощания. «Что у нас получилось?»

9. Упражнение «Радуга настроения».

### **Занятие № 15-16**

1. Ритуал приветствия.

2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- Исходное положение (и. и.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

- И. п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

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

- Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

4. Растяжки

- «Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом

вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

- По этому же принципу строится упражнение «Раскачивающееся дерево» (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

- Ползание на спине: при помощи рук и ног; только рук; только ног (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями).

- «Струночка». Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.

- Вытянуть руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опустить на грудь так, чтобы задняя сторона шеи приблизилась (прижалась) к полу. В этом положении важно, чтобы ребенок почувствовал опору тела (ощущение, что пол держит, что он лежит на полу), а затем расслабился.

Психолог берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая лежит расслабленно), затем другую. То же — с ногами. После этого ребенок выполняет растяжки самостоятельно.

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Упражнение на развитие тактильных процессов «Хасты» (см. Приложение).

7. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик дедушка...». Ребенок последовательно разгибает все пальчики, сначала на одной руке, потом на второй, потом одновременно.

8. Оригами - подарок

9. Ритуал прощания.

10. Упражнение «Радуга настроения»

### **Занятие № 17-18**

1. Ритуал приветствия. «Что мы сегодня будем делать» ведущий рассказывает о том, что будет происходить на занятии, отвечает на вопросы детей.

2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- Исходное положение (и. и.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

- И. п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом

направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

- Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

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

#### 4. Растяжки

- Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

- «Качалка». Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

- «Бревнышко». Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

«Лодочка». Вытянуться всем телом, лежа на животе. Ребенок по инструкции психолога поднимает прямую руку (ногу); обе руки (ноги); одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза.

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Оригами - подарок

7. Ритуал прощания.

8. Упражнение «Радуга настроения».

### Занятие № 19-20

1. Ритуал приветствия.

2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- Исходное положение (и. и.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

- И. п. сесть прямо, скрестив ноги или встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

- И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения

- «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы —

по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

- Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

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

#### 4. Растяжки

- Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

- «Бревнышко». Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

- «Росток». И.п. — на корточках по кругу; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Психолог: «Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. «Один» — медленно выпрямляются ноги; «два» — ноги продолжают «расти», постепенно оживают руки, но пока висят, как «тряпочки»; «три» — осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — выпрямляются плечи, шея и голова; «пять» — руки поднимаются вверх, ребенок смотрит на солнышко, тянется к нему. Усложняя задачу, психолог может увеличивать этапы «роста» до 10 — 20.

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Оригами - подарок

7. Ритуал прощания.

8. Упражнение «Радуга настроения».

### Занятие № 21-22

1. Ритуал приветствия.

2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- Исходное положение (и. и.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

- И. п. сесть прямо, скрестив ноги или встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

- И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения.

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) 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. Растяжки

- Ползание на спине: при помощи рук и ног; только рук; только ног (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями).

- «Линейные растяжки». Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. На выдохе — расслабление. Спросите его о том, вытянулись ли его спина, руки и ноги.

- «Насос и надувная кукла». Ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Психолог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконеч куклы надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно — кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «копается». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

#### 5. Работа по индивидуальному плану.

6. Упражнение на развитие внимания. «Части тела». Ведущий называет части тела и показывает их, дети должны показать у себя названные части тела. Усложнение – ускорение темпа упражнения, несоответствие сказанного и показанного ведущим.

#### 7. Оригами - подарок

#### 8. Ритуал прощания.

#### 9. Упражнение «Радуга настроения».

### Занятие № 23-24

#### 1. Ритуал приветствия.

#### 2. Дыхательные упражнения

- «Шарик». Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через 4. Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, ш, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, о* — в *у, ш* — в *щ, хи* и т.п.).

- И. п. сесть прямо, скрестив ноги или встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

- И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

### 3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения.

- «Мытье головы». Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

- «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

- «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

### 4. Растяжки

- «Линейные растяжки». Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. На выдохе — расслабление. Спросите его о том, вытянулись ли его спина, руки и ноги.

- «Кобра». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «На вдохе как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». На выдохе — медленный возврат в и. п. и расслабление.

- И.п. — упор лежа. Поднять бедра и таз как можно выше, опираясь на стопы и ладони, пока верхняя и нижняя части туловища не составят букву «Л». Вес тела должен быть равномерно распределен между стопами и кистями рук, пятки — на полу, ноги прямые, смотреть вперед. Дети пробуют двигаться в такой позе (вперед, назад, вправо, влево), при этом пытая и громко топая.

- «Огонь и лед». И. п. — стоя в кругу. По команде: «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Психолог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

### 5. Работа по индивидуальному плану.

#### 6. Оригами - подарок

7. Ритуал прощания. «Что у нас получилось?» Выставка оригами достижений ведущий предлагает детям ответить, что им понравилось, что было сложно для них, что на их взгляд им очень удалось и т.д.

8. Упражнение «Радуга настроения». Инструкция: каждому цвету радуги соответствует свое настроение, выберите то, что похоже на ваше настроение сейчас.

## Занятие № 25-26

### 1. Ритуал приветствия.

### 2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием

брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

- И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

### 3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения.

- «Мытье головы». Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

- Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

- «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

### 4. Растяжки

- «Парусник». Ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках.

Подул ветер, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в и. п.

- «Звезда». Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.

Растяжки «Струночка» и «Звезда» нужно делать не только на спине, но и на животе.

- «Гусеница». Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки и поднимая таз, дети выгибают туловище вверх. Ноги «подходят» к рукам, затем руки продвигаются вперед, снова ноги шагают к рукам и т.д. Во время движения ладони рук и подошвы ног не отрывать от пола.

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Упражнение на развитие тактильных процессов «Хасты» (см. Приложение).

7. Оригами - подарок

8. Ритуал прощания.

9. Упражнение «Радуга настроения».

## Занятие № 27-28

1. Ритуал приветствия.

2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием

брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

И. п. сесть прямо, скрестив ноги или встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

- И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

### 3. Самомассаж

#### Стимулирующие упражнения

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

- «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

### 4. Растяжки

- «Кошка». Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони; бедра и руки перпендикулярны полу. С вдохом отвести голову назад и прогнуть позвоночник вниз. С выдохом зашипеть; подбородок — к груди, спина выгибается вверх.

- Сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голених. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

- «Бабочка». Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.

### 5. Работа по индивидуальному плану.

6. Упражнение на развитие слуховой координации. Психолог отстукивает определенный ритм карандашом, детям по очереди предлагается повторить этот ритмический рисунок.

### 7. Оригами - подарок

### 8. Ритуал прощания.

### 9. Упражнение «Радуга настроения».

## Занятие № 29-30

### 1. Ритуал приветствия.

### 2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

- И. п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

### 3. Самомассаж

#### Стимулирующие упражнения

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

- «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

### 4. Растяжки

- «Бабочка». Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.

- Ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить руками большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).

- «Лев». Сидя на пятках, немного наклониться вперед, опираясь руками о колени (пол). Широко открыть рот, максимально высунуть язык и издать гром кий и страшный «львиный рык».

- Сидя, скрестить ноги, спина прямая; привести руки к плечам (четыре пальца направлены к шее, большой палец назад, плечи параллельно полу). Выполнять свободные повороты налево-направо; по возможности максимально скручивать позвоночник. Голову поворачивать сначала в одну сторону с телом, затем — в противоположную.

- «Репка». Дети садятся на корточки, колени — в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

### 5. Работа по индивидуальному плану.

6. Упражнение на развитие тактильной и двигательной памяти. «Двигательная память». Психолог показывает несколько движений. Ребенок должен повторить эти движения как можно точнее и в той же последовательности.

### 7. Оригами - подарок

### 8. Ритуал прощания.

### 9. Упражнение «Радуга настроения».

## Занятие № 31-32

1. Ритуал приветствия.

2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

- И. п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

- «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

- «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

4. Растяжки

- Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат в и. п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.

- Руки за головой, ноги согнуты в коленях. На вдохе прогибаем спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе поясничный отдел позвоночника опускается, а голова и плечи приподнимаются так, чтобы ребенок мог увидеть свои колени.

- «Лодочка». Вытянуться всем телом. Ребенок по инструкции психолога поднимает прямую руку (ногу); обе руки (ноги); одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза.

- «Кобра». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «На вдохе как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». На выдохе — медленный возврат в и. п. и расслабление.

5. Работа по индивидуальному плану.

6. Оригами - подарок

7. Ритуал прощания.

## 8. Упражнение «Радуга настроения».

### Занятие № 33-34

#### 1. Ритуал приветствия.

#### 2. Дыхательные упражнения

- И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

- И. п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

- Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

#### 3. Самомассаж

##### Стимулирующие упражнения

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

- «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

- «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

#### 4. Растяжки

- Руки за головой, ноги согнуты в коленях. На вдохе прогибаем спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе поясничный отдел позвоночника опускается, а голова и плечи приподнимаются так, чтобы ребенок мог увидеть свои колени.

- «Кошка». Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони; бедра и руки перпендикулярны полу. С вдохом отвести голову назад и прогнуть позвоночник вниз. С выдохом зашипеть; подбородок — к груди, спина выгибается вверх.

- Сесть так, чтобы на колено правой ноги легла левая пятка, упор на пальцы левой руки. Правая рука держится за левое плечо. Смотреть за левое плечо, разворачиваясь всем туловищем. То же — в другую сторону.

- «Крылья птицы». Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как, а крыльями («Какую птицу ты изображаешь?»).

- «Огонь и лед». И. п. — стоя в кругу. По команде: «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Психолог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

5. Работа по индивидуальному плану.
6. Оригами - подарок
7. Ритуал прощания.
8. Упражнение «Радуга настроения».

### Занятие № 35-36

1. Ритуал приветствия
2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

- И. п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

- «Шарик». Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через 4. Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, ш, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, о* — в *у, ш* — в *щ, хи* и т.п.).

3. Самомассаж  
Стимулирующие упражнения

- «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

- «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

- «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

4. Растяжки

- «Потягивание». Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на

носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и. п., выполняя движения в обратном порядке.

- «Тянемся к солнышку». Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. (Вначале психолог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за пальцы рук.) Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

- «Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать»! хвостом море.

- «Насос и надувная кукла». Ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Психолог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно — кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

5. Работа по индивидуальному плану.
6. Оригами - подарок
7. Ритуал прощания.
8. Упражнение «Радуга настроения».

### Занятие № 37-38

1. Ритуал приветствия.
2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

- И. п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

3. Самомассаж  
Стимулирующие упражнения

- «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

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

- «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

- «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

#### 4. Растяжки

- «Тянемся к солнышку». Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. (Вначале психолог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за пальцы рук.) Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

- «Лев». Сидя на пятках, немного наклониться вперед, опираясь руками о колени (пол). Широко открыть рот, максимально высунуть язык и издать громкий и страшный «львиный рык».

- Сидя, скрестить ноги, спина прямая; привести руки к плечам (четыре пальца направлены к шее, большой палец назад, плечи параллельно полу). Выполнять свободные повороты налево-направо; по возможности максимально скручивать позвоночник. Голову поворачивать сначала в одну сторону с телом, затем — в противоположную.

#### 5. Работа по индивидуальному плану.

6. Упражнение на взаимодействие правого и левого полушария. Одновременно одной рукой гладить себя по животу, другой — постукивать по голове.

#### 7. Оригами - подарок

#### 8. Ритуал прощания.

#### 9. Упражнение «Радуга настроения».

### Занятие № 39-40

#### 1. Ритуал приветствия.

#### 2. Дыхательные упражнения

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

И. п. сесть прямо, скрестив ноги или встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вонне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

- И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

- И. п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

### 3. Самомассаж

Стимулирующие упражнения

- «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

- «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

- Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

- «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

### 4. Растяжки

- «Потягивание». Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и. п., выполняя движения в обратном порядке.

- «Тянемся к солнышку». Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. (Вначале психолог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за пальцы рук.) Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

- Правая нога впереди, согнута в коленном суставе, пальцы стопы направлены прямо вперед, опора на эту ногу. Левая нога выпрямлена, стопа повернута под углом 90 ° вовне. Правая рука вытянута вперед, как будто держит лук, левая — максимально отведена назад, натягивая тетиву лука. Руки растягивают лук так, чтобы в груди чувствовалось напряжение. Повторить, поменяв положение ног и рук.

- «Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать»! хвостом море.

### 5. Работа по индивидуальному плану.

### 6. Оригами - подарок

7. Ритуал прощания. «Что у нас получилось?» Выставка оригами достижений ведущий предлагает детям ответить, что им понравилось, что было сложно для них, что на их взгляд им очень удалось и т.д.

8. Упражнение «Радуга настроения». Инструкция: каждому цвету радуги соответствует свое настроение, выберите то, что похоже на ваше настроение сейчас.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464081

Владелец Ястребов Андрей Юрьевич

Действителен с 23.10.2023 по 22.10.2024