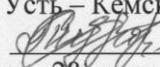
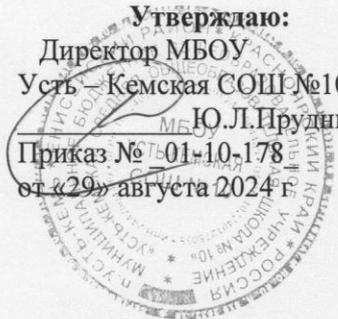


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа №10»

Рассмотрено:
Педагогическим советом
МБОУ Усть – Кемская СОШ
№10
Протокол № 1
от «27» августа 2024 г

Согласовано:
Заместитель директора МБОУ
Усть – Кемская СОШ №10
 С.В. Турова
от «28» августа 2024 г

Утверждаю:
Директор МБОУ
Усть – Кемская СОШ №10
Ю.Л. Прудников
Приказ № 01-10-178
от «29» августа 2024 г



ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

«Умные движения»

5-6 «А» класс

УЧИТЕЛЬ:
Прудникова Анна Ивановна,
Педагог-психолог
I квалификационной категории

Пояснительная записка

В основе лежит трехуровневая система, разработанная в соответствии с учением А.Р. Лурия о трех функциональных блоках мозга (ФБМ). 1-й ФБМ- блок регуляции тонуса и бодрствования, 2-й ФБМ- блок приема, переработки и хранения информации, 3-й ФБМ- блок программирования, регуляции и контроля.

Программа разработана на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза»

Цель программы: оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и межполушарной организации процессов развития ребенка.

Задачи программы:

- развитие произвольного внимания и саморегуляции;
- формирование сенсомоторного контроля;
- оптимизация тонуса;
- преодоление ригидных телесных установок и синкенезий.

Программа реализуется по единому плану, который предполагает:

- предварительную нейропсихологическую диагностику и динамическое диагностическое обследование детей в середине работы и по ее завершении;
- обязательную отработку в домашних условиях применяемых упражнений, неукоснительное выполнение их родителями в течение всего цикла (по понятным причинам это требование является одним из главных условий эффективности психолого-педагогического сопровождения);
- постоянное консультирование родителей с подробным объяснением целей и задач формирующего обучения.

Программа состоит из 24 занятий, продолжительность каждого занятия 45 минут, предполагаемый возраст детей от 5 до 10 лет. Занятие проводится 2 раза в неделю.

Каждое занятие данной программы, состоит из нескольких этапов:

1. Разминка;
 2. Дыхательные упражнения;
 3. Глазодвигательный репертуар;
 4. Растяжки;
 5. Общий двигательный репертуар;
 6. Релаксация;
- также включаются
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на Графическую деятельность;
 8. Упражнения на развитие зрительно-пространственного восприятия;
 9. Игры на самоконтроль, регуляцию деятельности.

Занятие 1-2

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Глубокий вдох через нос, выдох через широко открытый рот.

Глазодвигательные. Лежа на спине, руки и ноги прямо, голова зафиксирована. Движения: вверх-вниз-вправо-влево-к носу. Задержка 2-3 секунды в крайних положениях. На 3-х уровнях (вытянутая рука, локоть, ладонь). Чтобы глаза отдохнули после упражнения, растереть быстро ладони и погреть ими глаза.

Растяжки:

Пассивная (взрослые растягивают ребенка сначала одновременно за все конечности, затем только за правые руку и ногу, затем только левые, потом за правую руку и левую ногу и наоборот)

Качалочки:

- ребенок качается на спине, обхватив колени руками;
- с одной ногой (одну ногу обхватываем, другая прямая тянется за голову при откате на спинку);
- ноги наперекрест «по-турецки» и на откате вытягиваем ноги за голову, руки при этом крепко держат стопы;

Ползание на спине и животе, как получится.

«Птенец», обнимаем сидя сзади ребенка, приговариваем: «ты маленький птенец, который еще живет в яичке, тебе там хорошо, уютно, птенчик в яичке отдыхает, растет, растет... (в это время ребенок должен максимально расслабиться) И вот пришла пора птенчику вылупляться...» (крепко держим ребенка, чтобы он приложил максимум усилий, но не переусердствуйте, чтобы ребенок почувствовал свою силу, а не бессилие).

Пассивная растяжка. Двое взрослых тянут ребенка за руки и ноги, по 3 раза: все 4 конечности одновременно, только правая сторона, только левая сторона, левая рука с правой ногой, правая рука с левой ногой. Сделайте ребенку *массаж ладоней и пальцев*, поворачивайте руку в кистевом суставе по часовой стрелке и в обратном направлении.

Занятие 3.

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. Глубокий вдох через нос – живот втягивается. Выдох через широко открытый рот – живот надувается, как шарик.

Глазодвигательные. Так же как на занятии 1 + рот ребенка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.

Пассивная растяжка.

Растяжка лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. На вдохе прогибаем спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе возвращаемся в исходное положение.

«Бревнышко» Ребенок катается по полу, во время выполнения упражнения следите, чтобы руки и ноги ребенка были прямыми, не сгибались, ноги прижаты вместе.

- руки прижаты к бокам;

- руки вытянуты над головой, ладони вместе

Массаж ступней. Предложите ребенку походить по неровной поверхности – массажному коврику, фасоли, насыпанной в таз и т.п.

Занятие 4-5.

Дыхание. Глубокий вдох через нос, надувая живот, как шарик. Выдох через широко открытый рот – втянуть живот в себя.

Глазодвигательные. Упражнение выполняется как на предыдущих занятиях, при этом рот ребенка открыт, язык высунут и поворачивается в ту же сторону, что и глаза.

Пассивные растяжки.

Растяжки. Как на предыдущем занятии, только руки за головой. На вдохе спина прогибается с опорой на копчик и плечи; на выдохе спина опускается, а голова и руки приподнимаются так, чтобы ребенок видел свои колени, локти при этом к голове не сводятся.

Ползание на животе.

- только при помощи ног (руки лежат на спине)

- только при помощи рук – ребенок отталкивается сразу обеими руками

- только при помощи рук – ребенок отталкивается каждой рукой попеременно

Ползание на спине.

- только при помощи ног (руки на животе) – ребенок отталкивается обеими ногами одновременно

- только при помощи ног (руки на животе) – ребенок отталкивается попеременно правой и левой ногой.

«Змейки» Ребенок представляет, что его пальцы – маленькие змейки, они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, вверх, вниз. Каждый палец по очереди изображает «змейку».

Занятие 6.

Дыхательные упражнения. Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямо, не скрещиваются. По команде, медленно делая глубокий вдох через нос, ребенок поднимает правую руку так, чтобы она «смотрела» в потолок. Делая выдох через открытый рот, опускает руку. Повторить то же с левой рукой.

Глазодвигательные упражнения. Как обычно, на трех уровнях + язык движется в противоположную от глаз сторону (глаза влево – язык вправо, глаза за предметом вверх – язык вниз, глаза к носу – язык высовывается и т.д.)

Пассивные растяжки. Как обычно.

Растяжки. Лежа на спине, ноги согнуты, руки держат ноги (за щиколотки). На вдохе поднимаем спину, опираясь на плечи, на выдохе опускаемся.

Ползание. На животе «по-пластунски»:

- одновременно сгибаются правые рука и нога – ребенок отталкивается ими от пола, затем – левые рука и нога.

- одновременно сгибаются правая рука и левая нога – ребенок отталкивается ими от пола, затем – левая рука и правая нога.

Сортировка. Смешайте небольшое количество фасоли и гороха (или мелких и крупных бусинок) и попросите ребенка положить всю фасоль в одну тарелку, горох в другую. Важно, чтобы ребенок работал обеими руками.

Занятие 7.

Дыхательные упражнения. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Вдох через нос – ребенок поднимает правую ногу так, чтобы она «смотрела» в потолок. Выдох через широко открытый рот – нога опускается. Повторить несколько раз. То же с левой ногой.

Глазодвигательные упражнения. Как на первом занятии, язык не высовывается, ребенок сам держит фломастер: вправо – правой рукой, влево – левой рукой; вверх, вниз – двумя руками. Сначала на вытянутой руке. Затем руки согнуты в локтях.

Пассивные растяжки как обычно.

Растяжки. Лежа на спине, ноги согнуты, правая рука под головой, левая рука держит левое колено. На вдохе ребенок прогибает опорой спину с на плечи и копчик. На выдохе локоть правой руки касается левого колена. Повторить упражнение, поменяв руки местами.

Упражнение «Птенец в яйце»

Ползание на четвереньках.

- одновременно шаг делают правые рука и нога, затем левые рука и нога (односторонне). Важно, чтобы дети одновременно переставляли руку и ногу. Это же упражнение выполняется задом наперед (пяточка назад).

- одновременно делают шаг правая рука с левой ногой, затем левая рука с правой ногой (разносторонне). Это же упражнение в обратном направлении (пяточка назад).

Сортировка. Смешайте небольшое количество или мелких и крупных бусинок (или бусинки разных цветов) и попросите ребенка положить мелкие бусинки в одну тарелку, крупные в другую. Важно, чтобы ребенок работал обеими руками.

Занятие 8-9.

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Вдох через нос – правые рука и нога поднимаются. Выдох через рот – опускаются. То же с левыми рукой и ногой.

Глазодвигательные упражнения. Как на занятии № 2, язык лежит спокойно на нижней губе. При этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, как на занятии № 5. Сначала руки прямые, затем согнуты в локтях.

Пассивные растяжки.

Растяжки. Лежа на спине, правая рука под головой, левая лежит вдоль тела, ноги согнуты. Вдох – спина прогибается с опорой на плечи и копчик. Выдох – локоть правой руки касается правого колена. Затем руки меняются местами (на выдохе левый локоть касается левого колена).

Ползание.

1. На четвереньках, руки «след-в-след» (односторонне, разноименно).

2. На четвереньках, при этом руки перекрещиваем. Сначала вперед, затем пятясь назад. Важно, чтобы рука и нога делали шаг одновременно (односторонне, разноименно).

«*Ладушки*». Поиграйте с ребенком в старые знакомые «ладушки». Сначала как обычно ладонями. Затем соприкасаясь лишь кончиками пальцев.

Занятие 10.

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Вдох через нос – правая рука и левая нога поднимаются. Выдох через широко открытый рот – опускаются. То же с левой рукой и правой ногой.

Глазодвигательные упражнения. Как на занятии № 3 (язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза). При этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, как на занятии № 5. Сначала руки прямые, затем согнуты в локтях.

Пассивные растяжки. Взрослый тянет сначала одну руку ребенка, затем вторую руку, потом ноги по очереди. Важно, чтобы ребенок был при этом абсолютно расслаблен.

Растяжки. «Звездочка». Ребенок лежит на спине в позе звезды – слегка разведя руки и ноги. По команде на вдохе тянет правую руку, затем расслабляет на выдохе. Затем то же с левой ногой, левой рукой, правой ногой. Важно, чтобы когда одна рука или нога тянется, остальные конечности были расслаблены.

Ползание. Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят параллельно, как на занятии № 5. Односторонне или разносторонне – как удобнее. При этом рот открыт, язык высунут и поворачивается в сторону шагающей руки. Сначала вперед, затем пятясь назад. Затем упражнение повторяется, но язык уже двигается в противоположную от шагающей руки сторону.

«*Рисование двумя руками*». Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками круги:

- обе руки рисуют круги слева направо, затем справа налево;

- правая рука рисует слева направо, а левая в то же время справа налево, и наоборот.

Занятие 11-12.

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Выдох через рот – правая рука поднимается. Вдох через нос – опускается и т.д.

Затем то же с левой рукой

Глазодвигательные упражнения. Как на занятии № 4 (язык поворачивается в противоположную сторону). При этом ребенок перемещает предмет самостоятельно. Сначала руки прямые, затем согнуты в локтях.

Пассивные растяжки.

Растяжки. Лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны – исходное положение, вдох. На выдохе руки одновременно передвигаются по полу: одна тянется вверх, другая вниз (вдоль тела). При этом голова наклоняется в сторону руки, которая сверху, а колени в сторону руки, которая внизу. На выдохе возвращаемся в исходное положение, на выдохе меняем стороны.

Ползание. На четвереньках, при этом руки ставят параллельно, как на занятии № 5. Односторонне, разносторонне. При этом глаза поворачиваются в сторону шагающей руки. Язык не высовывается, не двигается, рот закрыт. Сначала вперед, затем пятясь назад. Затем упражнение повторяется, но глаза уже двигаются в противоположную от шагающей руки сторону.

«Рисование двумя руками». Возьмите в каждую руку по карандашу или фломастеру, потренируйтесь рисовать одновременно двумя руками волны:

- обе руки рисуют волны слева направо; затем наоборот.
- правая рука рисует волны слева направо, а левая в то же время справа налево;
- левая рука рисует волны слева направо, а правая рука одновременно справа налево;

Занятие 13.

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Вдох через нос. Выдох через широко открытый рот – правая нога поднимается. Вдох через нос – опускается. То же с левой ногой

Глазодвигательные упражнения. Ребенок сидит на полу, ноги прямые, руки на коленях. Взрослый водит предмет вправо-влево-вверх-вниз (5-8 раз), заканчиваем к переносице. На 3-х уровнях.

Пассивные растяжки.

Растяжки. Лежа на спине, ноги согнуты, руки вытянуты вперед («смотрят» в потолок). По команде ребенок кладет руки с правой стороны, а ноги наклоняются влево. И наоборот.

Цыпленок.

Ползание. Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят параллельно, как на занятии № 5. Односторонне или разносторонне – как удобнее. При этом глаза и язык одновременно поворачиваются в сторону шагающей руки. Сначала вперед, затем пятясь назад.

Затем упражнение повторяется, но глаза и язык уже двигаются в противоположную от шагающей руки сторону.

«*Рисование двумя руками*». Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками заборчик:

- обе руки рисуют слева направо; затем справа налево;
- правая рука рисует слева направо, а левая в то же время справа налево;
- левая рука рисует слева направо, а правая рука одновременно справа налево.

Занятие 14.

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Вдох через нос. Выдох через широко открытый рот – правая рука и правая нога поднимаются. Вдох через нос – опускаются. То же с левой рукой и левой ногой.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок сидит на полу, ноги прямые, руки на коленях. Все время выполнения задания рот открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе. Взрослый водит предмет вправо-влево-вверх-вниз-к переносице. На 3-х уровнях (вытянутая рука, локоть, ладонь).

Растяжки. Лежа на спине, ноги и руки прямые. На счет «раз» ребенок сгибает правую ногу в колене, на счет «два» - кладет согнутую ногу на пол коленом наружу, на счет «три» возвращает ногу в исходное положение. Затем упражнение выполняется левой ногой, потом сразу двумя ногами.

Ползание. Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят параллельно, как на занятии № 5. Односторонне или разносторонне – как удобнее. При этом глаза поворачиваются в сторону шагающей руки, а язык в противоположную сторону. Сначала вперед, затем пятясь назад. Затем упражнение повторяется, но глаза и язык уже двигаются в противоположную от шагающей руки сторону.

«*Рисование двумя руками*». Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «сложный заборчик»:

- обе руки рисуют слева направо, затем справа налево;
- правая рука рисует слева направо, а левая в то же время справа налево; и наоборот.

Занятие 15-16.

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Вдох через нос. Выдох через широко открытый рот – правая рука и левая нога поднимаются. Вдох через нос – опускаются. То же с левой рукой и правой ногой

Глазодвигательные упражнения. Ребенок сидит на полу, ноги прямые, руки на коленях. Все время выполнения задания рот открыт, язык высунут и двигается в ту же сторону, что и глаза. Взрослый водит предмет вправо-влево-вверх-вниз-к переносице. На 3-х уровнях (вытянутая рука, локоть, ладонь).

Растяжки. Лежа на спине, ноги и руки прямые. На счет «раз» ребенок сгибает правую ногу в колене, на счет «два» - кладет согнутую ногу на пол коленом внутри, на счет «три» возвращает ногу в исходное положение. Затем упражнение выполняется левой ногой, потом сразу двумя ногами.

Ползание. Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Односторонне или разносторонне – как удобнее. При этом язык поворачивается в сторону шагающей руки (шагает правая рука – язык вправо, шагает левая рука – язык влево). Сначала вперед, затем пятясь назад. Затем упражнение повторяется, язык уже двигается в противоположную от шагающей руки сторону.

«Рисование двумя руками». Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру (лучше карандаш) и предложите нарисовать одновременно двумя руками «петельки»:

- обе руки рисуют слева направо; затем справа налево;
- правая рука рисует слева направо, а левая в то же время справа налево; и наоборот.

Занятие 17.

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Четырехфазное дыхание на счет «три». Все интервалы равны между собой. Команда: «Вдох!» и считаем: «1-2-3», «Не дышим! 1-2-3», «Выдох! 1-2-3», «Не дышим! 1-2-3».

Глазодвигательные упражнения. Ребенок сидит на полу, ноги прямые, руки на коленях. Все время выполнения задания рот открыт, язык высунут и двигается в противоположную от глаз сторону. Взрослый водит предмет вправо-влево-вверх-вниз-к переносице. На 3-х уровнях (вытянутая рука, локоть, ладонь).

Растяжки. Лежа на спине, руки в стороны, ладони «смотрят» в пол, ноги «на ширине плеч», стопы на себя. На выдохе голова поворачивается в одну сторону, стопы в противоположную.

Затем так же, но уже ставим пяточку на носок.

Затем так же с согнутыми под прямым углом ногами.

Ползание. Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Односторонне или разносторонне – как удобнее. При этом глаза поворачиваются в сторону шагающей руки (рука шагает вправо – глаза вправо, рука шагает влево – глаза влево). Сначала вперед, затем пятясь назад. Затем упражнение повторяется, но глаза уже двигаются в противоположную от шагающей руки сторону.

«Дни недели». Предложите ребенку пронумеровать по порядку дни недели, написанные вразброс.

Занятие 18

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Четырехфазное дыхание на счет «4». Все интервалы равны между собой. Команда: «Вдох!» и считаем: «1-2-3-4», «Не дышим! 1-2-3-4», «Выдох! 1-2-3-4», «Не дышим! 1-2-3-4».

Глазодвигательные упражнения. Ребенок сидит на полу, ноги прямые, руки на коленях. Все время выполнения задания рот закрыт, язык не двигается. Ребенок сам водит предмет вправо правой рукой, влево – левой рукой, вверх-вниз-к переносице – обеими руками. На 2-х уровнях (вытянутые руки, согнутые в локтях).

Растяжки. Лежа на животе, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука прямая, лежит вдоль тела. По команде ребенок поднимает правый локоть, кисть остается на полу. Затем руки меняем местами.

Ползание. Ребенок ползет на четвереньках, при этом руки ставит перекрещивая. При этом язык и глаза поворачиваются в сторону шагающей руки (рука шагает вправо – глаза и язык вправо, рука шагает влево – глаза и язык влево). Сначала вперед, затем пятясь назад. Затем упражнение повторяется, но глаза и язык уже двигаются в противоположную от шагающей руки сторону.

«Рисование двумя руками». Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру (лучше карандаш) и предложите нарисовать одновременно двумя руками «перевернутые петельки», «сложные петельки»:

- обе руки рисуют слева направо; затем справа налево;
- правая рука рисует слева направо, а левая в то же время справа налево; и наоборот.

Занятие 19-20

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Четырехфазное дыхание на счет «5». Все интервалы равны между собой. Команда: «Вдох!» и считаем: «1-2-3-4-5», «Не дышим! 1-2-3-4-5», «Выдох! 1-2-3-4-5», «Не дышим! 1-2-3-4-5».

Глазодвигательные упражнения. Ребенок сидит на полу, ноги прямые, руки на коленях, спина прямая. Все время выполнения задания рот открыт, язык двигается в ту же сторону, что и глаза. Ребенок сам водит предмет вправо правой рукой, влево – левой рукой, вверх-вниз-к переносице – обеими руками. На 2-х уровнях (вытянутые руки, согнутые в локтях).

Растяжки. Лежа на животе, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука прямая, лежит вдоль

тела. По команде ребенок поднимает голову так, чтобы увидеть свои пятки, рука при этом остается на полу. Затем руки меняем местами, голова влево.

Ползание. Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Односторонне или разносторонне – как удобнее. При этом глаза поворачиваются в сторону шагающей руки, а язык в противоположную (рука шагает вправо – глаза вправо, а язык влево, рука шагает влево – глаза влево, а язык вправо). Сначала вперед, затем пятясь назад. Затем упражнение повторяется, но глаза двигаются в противоположную от шагающей руки сторону, а язык в ту же сторону, что и рука.

«Части тела» Дотроньтесь до какой-либо части тела ребенка и предложите ему вслепую показать ее на себе, затем, открыв глаза, на вас; назвать ее. Это необходимо проделать со всеми частями тела.

«Рисование двумя руками». Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру (лучше карандаш) и предложите нарисовать одновременно двумя руками «перевернутые сложные петельки», «вертикальные и горизонтальные восьмерки»:

- обе руки рисуют слева направо, налево;
- правая рука рисует слева направо, а левая в то же время справа налево; и наоборот.

Занятие 21

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Четырехфазное дыхание на счет «6». Все интервалы равны между собой. Команда: «Вдох!» и считаем: «1-2-3-4-5-6», «Не дышим! 1-2-3-4-5-6», «Выдох! 1-2-3-4-5-6», «Не дышим! 1-2-3-4-5-6».

Глазодвигательные упражнения. Ребенок сидит на полу, ноги прямые, руки на коленях, спина прямая. Все время выполнения задания рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. Ребенок сам водит предмет вправо правой рукой, влево – левой рукой, вверх-вниз-к переносице – обеими руками. На 2-х уровнях (вытянутые руки, согнутые в локтях).

Растяжки. Лежа на животе, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука прямая, лежит вдоль тела. По команде ребенок поднимает голову вместе с рукой так, чтобы увидеть свои пятки, левая рука остается на полу. Затем руки меняем местами, голова влево.

Ползание. Ребенок ползет на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

- одновременно шаг делают правые рука и нога, затем левые (односторонне);
- одновременно шаг делают правая рука с левой ногой, затем левая рука с правой ногой (разносторонне).

Игра «Шпион». Поставьте на стол 4-5 игрушек. Ребенок в это время стоит к ним спиной. По вашей команде ребенок поворачивается на несколько секунд, во время которых он должен запомнить какие игрушки стоят на столе. Затем отворачивается и называет их, желательно в том же порядке, в

каком они расположены. Когда задание выполняется успешно, поменяйте местами пару игрушек, или уберите (добавьте) игрушку, и попросите ребенка сказать что изменилось.

Рисование двумя руками. Двуручные прописи. Важно, чтобы ребенок обводил симметричные линии одновременно двумя руками.

Занятие 22

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Четырехфазное дыхание на счет «7». Все интервалы равны между собой. Команда: «Вдох!» и считаем: «1-2-3-4-5-6-7», «Не дышим! 1-2-3-4-5-6-7», «Выдох! 1-2-3-4-5-6-7», «Не дышим! 1-2-3-4-5-6-7».

Глазодвигательные упражнения. Ребенок стоит, ноги вместе, руки вдоль тела, спина прямая, голова не двигается. Все время выполнения задания рот закрыт, язык не двигается. Взрослый водит предмет вправо, влево, вверх, вниз, к переносице. На 3-х уровнях (вытянутая рука, на расстоянии локтя, на ширину ладони ребенка).

Пассивные растяжки.

Растяжки. Лежа на животе, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука прямая, лежит вдоль тела. По команде ребенок поднимает левую ногу как можно выше, нога не сгибается. Затем руки меняем местами, голова влево, поднимаем правую ногу.

Цыпленок.

Ползание.

Ребенок ползет на четвереньках боком, при этом на втором шаге руки перекрещиваются (сначала вправо, затем влево):
односторонне; затем разносторонне.

«Право-лево». Дети изображают робота, точно и правильно выполняющего команды взрослого: «шаг вправо», «два шага назад», «три шага вперед», «два шага влево» и т.д.

«*Рисование 2-мя руками*». Прописи двуручные.

Занятие 23-24.

Дыхание. Лежа на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. Четырехфазное дыхание на счет «3». Все интервалы равны между собой. Ребенок считает до 3-х самостоятельно (про себя), без команд взрослого. Можно отстукивать ритм ладошкой.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок стоит, ноги вместе, руки вдоль тела, спина прямая, голова не двигается. Все время выполнения задания рот закрыт, язык не двигается. Взрослый водит предмет вправо, влево, вверх, вниз, к переносице. На 3-х уровнях (вытянутая рука, на расстоянии локтя, на ширину ладони ребенка).

Растяжки. Лежа на животе, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука прямая, лежит вдоль тела. По команде ребенок поднимает голову вместе с локтем и левую ногу как можно выше, нога не сгибается. Затем руки меняем местами, голова влево, поднимаем голову вместе с локтем и правую ногу.

Ползание.

Ребенок ползет на четвереньках боком, при этом на втором шаге руки параллельно (сначала ползет вправо, затем влево), язык поворачивается в сторону шагающей руки (затем в противоположную): односторонне, затем разносторонне.

Ребенок ползет на четвереньках боком, при этом на втором шаге руки перекрещиваются (сначала вправо, затем влево), язык поворачивается в сторону шагающей руки (затем в противоположную): односторонне, разносторонне.

Рисование двумя руками. Двуручные прописи. Важно, чтобы ребенок обводил симметричные контуры одновременно двумя руками.

Занятие 25

Дыхание. Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. По команде во время вдоха ребенок поднимает левую кисть вверх, одновременно опуская правую кисть вниз. С выдохом левая кисть идет вниз, правая – вверх.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок стоит, ноги вместе, руки вдоль тела, спина прямая, голова не двигается. Все время выполнения задания рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. Взрослый водит предмет вправо, влево, вверх, вниз, к переносице. На 3-х уровнях (вытянутая рука, на расстоянии локтя, на ширину ладони ребенка).

Растяжки. Лежа на животе, ноги прямые. Обе руки согнуты в локтях, лежат на полу, лоб на ладонях. По команде ребенок поднимает оба локтя, затем опускают. Голова и ладони не двигаются.

Ползание.

1. Ребенок ползет на четвереньках боком, при этом на втором шаге руки параллельно (сначала ползет вправо, затем влево), глаза поворачиваются в сторону шагающей руки: односторонне, затем разносторонне.

2. Ребенок ползет на четвереньках боком, при этом на втором шаге руки перекрещиваются (сначала вправо, затем влево), глаза поворачиваются в сторону шагающей руки: односторонне, разносторонне.

«Право-лево». Объясните ребенку, что у стоящего напротив него человека все наоборот «право – где у тебя лево, а лево – где у тебя право». Поиграйте в игру «Моя рука, твоя рука». Ребенок и взрослый садятся напротив друг друга. Взрослый просит ребенка показать сначала у себя, а потом у взрослого левую руку, правое колено, левый локоть, правое ухо и т.д.

Рисование 2-мя руками. Двуручные прописи.

Занятие 26

Дыхание. Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Руки опущены вдоль тела ладонями вперед (лежат на полу). По команде во время вдоха ребенок поднимает руки вдоль тела ладонями вверх. С выдохом руки опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок стоит, ноги вместе, спина прямая, голова не двигается. Все время выполнения задания рот закрыт, язык не двигается. Ребенок сам водит предмет вправо – правой рукой, влево – левой рукой; вверх, вниз и к переносице – обеими руками. Сначала руки прямые, затем согнутые в локтях.

Растяжки. Лежа на животе, ноги прямые. Обе руки согнуты в локтях, лежат на полу, лоб на ладонях. По команде ребенок поднимает голову вместе с локтями, глаза при этом смотрят вверх.

Ползание.

1. Ребенок ползет на четвереньках боком, при этом руки параллельно (сначала ползет вправо, затем влево), глаза и язык поворачиваются в сторону шагающей руки: односторонне, затем разносторонне.

2. Ребенок ползет на четвереньках боком, при этом на втором шаге руки перекрещиваются (сначала вправо, затем влево), глаза и язык поворачиваются в сторону шагающей руки: односторонне, разносторонне.

3. Повторить ползание 1 и 2, но глаза и язык в противоположную от шагающей руки сторону.

«Обобщающие понятия». Вспомните с ребенком какие он знает фрукты, овощи, домашних животных, диких животных, одежду, обувь, транспорт, мебель, музыкальные инструменты и т.п.).

«Право-лево». Объясните ребенку, что у стоящего напротив него человека все наоборот «право – где у тебя лево, а лево – где у тебя право». Поиграйте в игру. Ребенок и взрослый встают напротив друг друга. Взрослый просит ребенка повторять за ним движения с условием, что то, что взрослый делает своей правой рукой, ребенок должен тоже правой рукой повторить и т.д.

Двуручные прописи.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Занятие 27-28

Дыхание. Встать, ноги вместе, спина прямая. Руки опущены вдоль тела ладонями вперед. По команде во время вдоха ребенок поднимает руки вдоль тела ладонями вверх. С выдохом руки опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок стоит, ноги вместе, спина прямая, голова не двигается. Все время выполнения задания рот открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза. Ребенок сам водит предмет вправо – правой рукой, влево – левой рукой; вверх, вниз и к переносице – обеими руками. Сначала руки прямые, затем согнутые в локтях.

Растяжки. Лежа на животе, ноги прямые. Обе руки согнуты в локтях, лежат на полу, лоб на ладонях. По команде ребенок поднимает обе ноги, ноги при этом прямые.

Ползание.

1. Ребенок ползет на четвереньках боком, при этом руки параллельно (сначала ползет вправо, затем влево), глаза поворачиваются в сторону шагающей руки, а язык в противоположную сторону: односторонне, затем разносторонне.

2. Ребенок ползет на четвереньках боком, при этом на втором шаге руки перекрещиваются (сначала вправо, затем влево), глаза поворачиваются в сторону шагающей руки, а язык в противоположную сторону: односторонне, разносторонне.

«Необычные шаги». Дети делают шаги стоя на коленях:

1. Шаг правой ногой – правая рука на правый бок, следующий шаг левой ногой – правая рука опускается, левая рука на левый бок, затем двигаясь обратно спиной вперед.

2. Шаг правой ногой – правая рука на правое плечо, следующий шаг левой рукой – правая рука пускается, левая рука на левое плечо, затем двигаясь обратно спиной вперед.

«Магазин» Взрослый посылает ребенка в «магазин» и просит запомнить все предметы, которые нужно купить. Начинают игру с 1-2 предметов, постепенно увеличивая их количество. В этой игре полезно меняться ролями: взрослый отправляется в «магазин», а ребенок перечисляет ему, что надо купить.

«Право-лево». Расчертите лист бумаги на 4 части и попросите ребенка показать две верхние, две нижние, две правые и две левые части. Объясните ребенку, что каждая часть является правой верхней, левой нижней и т.д. Попросите ребенка нарисовать круг в верхней правой части листа, треугольник в левой нижней, квадрат в нижней правой и овал (или прямоугольник и т.п.) в левой верхней части.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Занятие 29-30

Дыхание. Встать, ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки опущены вдоль тела ладонями вперед. Медленный вдох – руки разводятся вверх и в стороны. С выдохом руки опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок стоит, ноги вместе, спина прямая, голова не двигается. Все время выполнения задания рот открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону. Ребенок сам водит предмет вправо – правой рукой, влево – левой рукой; вверх, вниз и к переносице – обеими руками. Сначала руки прямые, затем согнутые в локтях.

Растяжки. Лежа на животе, ноги прямые. Обе руки согнуты в локтях, лежат на полу, лоб на ладонях. По команде ребенок поднимает одновременно голову с локтями и обе ноги, ноги при этом прямые, глаза смотрят вверх.

Хождение у стены.

1. Ладони на стене, ноги пальчиками касаются стены, ребенок делает шаги: односторонне, затем разносторонне. Ноги вдоль стены, руки по стене, сначала в одну сторону, затем в другую.

«Необычные шаги». Дети делают шаги стоя на коленях:

1. Шаг правой ногой – правая рука на левый бок, следующий шаг левой ногой – правая рука опускается, левая рука на правый бок.
2. Шаг правой ногой – правая рука на левое плечо, следующий шаг левой ногой – правая рука опускается, левая рука на правое плечо.
3. Повторить 1 и 2, двигаясь спиной вперед.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Занятие 31-32

Дыхание. Встать, ноги на ширине плеч, спина прямая, прямые руки в стороны. Сделать вдох носом, при этом правая рука поднимается вверх, левая вниз. На медленном выдохе левая рука вверх, правая вниз.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок стоит, ноги вместе, спина прямая, голова не двигается. Все время выполнения задания рот закрыт, язык не двигается. Взрослый водит предмет, за которым глазами следит ребенок, по линии восьмерки, максимально разводя их до крайних точек поля зрения ребенка. Горизонтальная «∞», вертикальная «8», к переносице. На трех уровнях (на вытянутую руку, на расстоянии локтя, у переносицы).

Растяжки. Сидя на полу на коленях, руки за головой. Максимально поворачивать тело в правую и в левую сторону.

Хождение у стены.

Ладони на стене, ноги пальчиками касаются стены, ребенок делает шаги: односторонне, затем разносторонне. Ноги вдоль стены, руки по стене, сначала в одну сторону, затем в другую.

- язык двигается в сторону шагающей ноги, затем в противоположную;
- глаза двигаются в сторону шагающей ноги, затем в противоположную.

«Необычные шаги». Ребенок делает шаги, стоя на коленях:

Шаг правой ногой – правая рука на левое плечо, левая рука на левый бок. Следующий шаг левой ногой – правая рука опускается, левая рука на правое плечо, правая рука на правый бок. Повторить то же самое, двигаясь спиной вперед.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Занятие 33

Дыхание. Встать, ноги на ширине плеч, тело согнуто в талии, голова, спина и руки «висят» в расслабленном состоянии. На протяжении глубокого вдоха спина распрямляется, голова поднимается в последнюю очередь. На выдохе медленно возвращаемся в исходное положение (первая опускается голова, затем плечи, лопатки и спина), шея расслаблена.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок стоит, ноги вместе, спина прямая, голова не двигается. Все время выполнения задания рот закрыт, язык в ту же сторону, куда и глаза. Взрослый водит предмет, за которым глазами следит ребенок, по линии восьмерки. Горизонтальная «∞», вертикальная «8», к переносице. На трех уровнях (на вытянутую руку, на расстоянии локтя, у переносицы).

Растяжки. Ребенок лежа на полу вытягивается в струночку (руки вместе, ноги вместе). Сначала расслабленного ребенка тянут взрослые, затем он сам тянется. Сначала на животе, затем на спине.

Хождение у стены.

Ладони на стене, ноги пальчиками касаются стены, ребенок делает шаги: односторонне, затем разносторонне. Ноги вдоль стены, руки по стене, сначала в одну сторону, затем в другую. Глаза и язык вместе двигаются в сторону шагающей руки (или ноги – меняем программу), затем в противоположную.

«Необычные шаги». Дети делают шаги стоя на коленях:

Шаг правой ногой – правая рука на правое плечо, левая рука на левый бок. Следующий шаг левой ногой – левая рука на левое плечо, правая рука на правый бок. Повторить то же самое, двигаясь спиной вперед.

«Что лишнее» Назвать ребенку 4-5 слов, среди которых одно не связано с остальными по смыслу.

Двуручные прописи

Домашнее задание.

Занятие 34

Дыхание. Встать, ноги на ширине плеч, тело согнуто в талии, голова, спина и руки «висят» в расслабленном состоянии. На протяжении медленного вдоха спина распрямляется, голова поднимается, руки вытягиваются вверх. На выдохе медленно возвращаемся в исходное положение: сначала расслабляются ладошки, затем руки, голова, плечи, лопатки и, наконец, сгибаемся в талии.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок стоит, ноги вместе, спина прямая, голова не двигается. Все время выполнения задания рот закрыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. Взрослый водит предмет, за которым глазами следит ребенок. Горизонтальная «∞», вертикальная «8», к переносице. На трех уровнях (на вытянутую руку, на расстоянии локтя, у переносицы) по 5-6 раз на каждом.

Самостоятельное выполнение с мячиком.

Цыпленок.

Хождение у стены.

Ладони на стене, ноги пальчиками касаются стены, ребенок делает шаги: односторонне, затем разносторонне. Ноги вдоль стены, руки по стене, сначала в одну сторону, затем в другую.

- глаза двигаются в сторону шагающей руки (или ноги) ноги, а язык в противоположную;
- язык двигается в сторону шагающей руки (ноги), а глаза в противоположную.

«Необычные шаги». Делать шаги, стоя на коленях:

Шаг правой ногой – правая рука на правое плечо, левая рука на правый бок.

Следующий шаг левой ногой – левая рука на левое плечо, правая рука на левый бок. Повторить то же самое, двигаясь спиной вперед.

Список литературы

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М, 2004.
2. Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция при нарушениях психического развития в детском возрасте. Москва, 1999.с.16.
3. Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция при психосоматических расстройствах в детском возрасте. Глава в кн. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков. Ред. Ю.С.Шевченко, СП, 2003, с.465-490.
4. Горячева Т.Г. Программа групповой работы с детьми при проведении сенсомоторной коррекции. Ж-л «Психолог в детском саду», М., 2006,№3, с37-51
5. Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция при различных отклонениях психического развития. Ж-л «Неврологический вестник им.В.М.Бехтерева» т.XL, вып.3, с.56-60.
6. Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста. Питер, 2008 с.242-260.
7. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми
8. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.,2002 с.175.