

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кишертская средняя общеобразовательная школа имени Л.П.Дробышевского»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-05-78/1

от 28 февраля 2023г



**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ
«ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ»**

Разработчики Программы:
руководитель физического воспитания
Путилова Е.В.

Усть-Кишерть 2023г.

Оглавление

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	6
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1.	Содержание образовательной деятельности	8
2.2.	Этапы реализации программы	8
2.3.	Технологии, методы, приемы, используемые в программе	9
2.4.	Взаимодействие с родителями	13
2.5.	Организация проведения занятий	14
2.5.1.	Тематический план занятий	15
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	29
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	29
	Приложения	32

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Программа занятий в сенсорной комнате «Веселый тренинг» (далее - Программа) является документом, на основании которого осуществляется образовательная деятельность с обучающимися дошкольных групп МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского» (далее – Организация).

У детей с задержкой психического развития (далее – ЗПР) обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания. Огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей.

Физическое развитие всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития; оно лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в Организации. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников с ЗПР.

В процессе реализации Программы используется оборудование сенсорной комнаты. Методика коррекционной работы в сенсорной комнате основана на постепенном включении сенсорных ощущений. Проводимые занятия в сенсорной комнате оказывают многогранное положительное влияние на весь организм в целом.

Программа предполагает добровольное участие ребенка. Руководитель физического воспитания, реализующий Программу, руководствуется в своей деятельности Уставом МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского», основными нормативно-правовыми актами Федерального и регионального уровня. При нахождении детей в сенсорной комнате руководитель физического воспитания несет ответственность за соблюдение правил техники безопасности, санитарии, за охрану жизни и здоровья детей.

Родители (законные представители) детей имеют право получать информацию о результатах диагностических исследований, консультативную помощь со стороны педагогов. Родители (законные представители) несут ответственность за представленную педагогам информацию о здоровье детей, за соблюдение противопоказаний участия в освоении Программы таких, как:

- инфекционные заболевания;

- судорожная готовность и частые эпилептические припадки;
- сильные аллергические реакции;
- прием психотропных препаратов;
- повышенная температура тела.

Особенностью данной Программы является проведение коррекционной работы с детьми ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) в сенсорной комнате по формированию таких физических качеств как координация, гибкость и равновесие.

1.1.1. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: обогащение двигательной активности детей через применение современных здоровьесберегающих технологий и использование возможностей сенсорной комнаты.

Задачи Программы:

- развивать у детей двигательные качества (координацию, гибкость, равновесие), общую и мелкую моторику;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни;
- способствовать освоению техники правильного выполнения физических упражнений.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа построена в соответствии с принципами, определенными федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому педагог несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные и допустимые условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Принцип индивидуализации позволяет создавать охранительный режим в процессе проведения занятий, учитывая индивидуальные способности

каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований Организации и семьи в вопросах воспитания, коррекции, оздоровления, распорядка дня, развития двигательных навыков.

Основными подходами к формированию Программы являются:

Личностно-ориентированные подходы:

- свободное и творческое развитие физических качеств каждого ребенка, реализация его природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий физического и психического развития воспитанников;

- поддержка инициативы детей в двигательной и здоровьесберегающей деятельности;

Системно -деятельностные подходы:

- индивидуальный подход - учет индивидуальных особенностей ребенка, выявление проблемных или сильных сторон в психофизическом развитии ребенка и определение путей коррекции или дальнейшего развития.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.1.3. Значимые для разработки Программы характеристики.

Программа реализуется для детей 5-7 лет, имеющих особенности развития общей и мелкой моторики, двигательные нарушения, в том числе дети с ОВЗ. Дети с ОВЗ - определенная группа детей, требующая особого внимания и подхода. Это определяется прежде всего тем, что в нее входят дети с различными нарушениями: нарушение слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития.

Можно отметить следующие типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ:

-отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограничены представления об окружающем мире;

-темп выполнения заданий очень низкий;

-нуждается в постоянной помощи взрослого;

-низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);

-низкий уровень развития речи, мышления;

-трудности в понимании инструкций;

- инфантилизм;
- нарушение координации движений;
- низкая самооценка;
- высокий уровень психомышечного напряжения;
- низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
- повышенная тревожность.

Многие дети с ОВЗ отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении.

Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство; у других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

Программа направлена на организацию коррекционной помощи в физическом развитии дошкольников с ОВЗ.

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его ограниченными возможностями здоровья.

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- формирование и поддержка положительной самооценки у детей, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- поддержка положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в совместной деятельности;
- вовлечение семей воспитанников с ОВЗ непосредственно в образовательный процесс.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

В результате реализации Программы ребенок:

- координированно выполняет мелкомоторные и основные движения;
- имеет представления о правилах поведения и нормах здорового образа жизни, соблюдает их с помощью взрослого;

-большинство движений выполняет правильно, проявляет старание, следит за точностью движений, соблюдает правила безопасности на занятиях;

-соблюдает правильную осанку во время ходьбы, сохраняет заданный темп;

- умеет выполнять упражнения с напряжением;

-у ребенка развита ритмичность, пластичность и выразительность движений в соответствии с вербальным и невербальным образом; уровень развития равновесия, координации, гибкости – средний;

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих коррекционно-образовательных задач:

- индивидуализации и дифференциации физического развития ребенка с ОВЗ, построения его образовательной траектории и (или) профессиональной коррекции особенностей его развития;
- оптимизации работы с воспитанниками.

Педагогическая диагностика (см. Приложение 2) проводится в ходе наблюдений, а также посредством диагностических заданий на основе методики экспресс-анализа О. Сафоновой, М. О. Гуревича и тестов Н. Озерецкого.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности.

Основной формой коррекционной работы по физической культуре в сенсорной комнате является игровая деятельность.

Занятия носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразие подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности.

Основная цель коррекционных мероприятий в физическом развитии детей с ОВЗ - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, координации, гибкости и равновесия.

Основная задача — стимулирование позитивных сдвигов в организме, формирование необходимых двигательных умений и навыков, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В ходе занятия педагог также следит за речью детей, способствует ликвидации нарушений психомоторного развития, развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса, умению работать в коллективе.

Сознательное и активное отношение к занятиям, соблюдение порядка выполнения упражнений и правил поведения в коллективе, участие в командных играх и соревнованиях способствуют воспитанию дисциплины, взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства коллективизма, чувства чести и долга, развитию инициативности. Умение управлять движениями содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у детей с нарушениями интеллекта.

2.2. Этапы реализации Программы.

Реализация программы проходит в три этапа:

- первичная диагностика;

Представляет собой предварительное тестирование детей.

- коррекционно - развивающая работа;

Организация всей работы по коррекции двигательной сферы детей: развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей; формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие крупной и мелкой моторики; проведение релаксации, пальчиковой, дыхательной гимнастики; проведение с детьми элементами самомассажа пальцев рук.

Формирование двигательного праксиса; развитие общей и мелкой моторики; гибкости, выполнение статических и динамических поз.

Развитие статической и динамической координации, равновесия.

Наблюдение за психосоматическим здоровьем детей; проведение профилактических и оздоровительных мероприятий;

- заключительный (результативный) этап;

Приближение к норме общей физической подготовленности детей; статической и динамической координации.

Приближение к норме уровня развития гибкости.

Приближение к норме уровня сформированности равновесия, динамической координации, двигательного творчества детей.

Охрана и укрепление состояния психосоматического здоровья детей, уровня психомоторного здоровья, знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Приближение к норме уровня развития эмоционально-двигательной сферы.

Приближение к норме уровня развития двигательной активности в самостоятельных видах деятельности.

Программа коррекционно-развивающих занятий представлена несколькими условными направлениями, содержание которых может варьироваться и дополняться новыми упражнениями, заданиями в зависимости от поставленных целей и задач, а также от особенностей детского организма.

1 направление. Развитие координационных способностей

2 направление. Развитие гибкости

3 направление. Развитие равновесия

2.3. Технологии, методы, приемы, используемые в Программе.

Реализация Программы обеспечивается на основе разнообразных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогом с учетом возраста воспитанников, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей), а также на основе использования оборудования сенсорной комнаты.

2.3.1 Методы реализации Программы.

В целях направленного развития физических качеств у детей с ОВЗ используются те же методы, что и для здоровых детей.

Для развития гибкости применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение

необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т. п. Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани - сухожилия, фасции, связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления.

Для развития статического равновесия используют удлинение времени сохранения позы; исключение зрительного анализатора; уменьшение площади опоры; увеличение высоты опорной поверхности; введение неустойчивой опоры; введение сопутствующих движений; создание противодействия (парные движения).

Для развития динамического равновесия используют упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, покрытие); упражнения для вестибулярного аппарата (инвентарь).

Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др. И простые, и сложные упражнения требуют координации: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом — зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем - рассчитать усилие, в четвертом - точно воспроизвести заданный ритм движения.

Чем тяжелее нарушение здоровья, тем грубее ошибки в координации. Координационные способности ребенка представляют совокупность множества двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Для их коррекции и развития используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем); упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сфер является игровой метод.

Применяются и специфические методы физического воспитания:

1. **Модельный метод обучения.** Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.

2. **Соревновательный метод.** Он способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.

3. **Метод круговой тренировки.** Это выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.

4. **Метод проблемного обучения движениям.** В двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация, что делает обучение более интересным и увлекательным.

5. **Метод строго регламентированного упражнения.** Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет:

- осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно развивать физические качества;
- эффективно осваивать технику физических упражнений.

6. Метод творческих физических заданий. Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

2.3.2. Технологии реализации Программы.

Эффективным способом социализации дошкольника с ОВЗ могут стать современные педагогические технологии.

В Программе применяется комплекс технологий:

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Личностно-ориентированная технология.
3. Технология деятельности.
4. Игровые технологии.

Перечисленные технологии обеспечивают выполнение Программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

1.Здоровьесберегающие технологии.

Основное направление - формирование у ребенка привычки заботиться о своем здоровье. Технологии опираются на принцип активности, который характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Используются следующие технологии:

-технология, направленная на развитие органов дыхания: дыхательная гимнастика: дыхательные упражнения улучшают функции дыхательной системы, тем самым осуществляется профилактика заболеваний органов дыхания;

-технология, направленная на развитие моторики рук: пальчиковые игры влияют на коррекцию речевых нарушений, совершенствование общей моторики, регуляцию мышечного тонуса, активизацию внимания и памяти;

-технология, направленная на формирование навыков собственного оздоровления: игровой самомассаж; тактильная гимнастика, благодаря которой улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, улучшается физическое и эмоциональное самочувствие;

-технология, направленная на профилактику опорно-двигательного аппарата: упражнения корригирующей ортопедической гимнастики, формированию правильной осанки;

-технология, направленная на развитие двигательной активности, повышение работоспособности дошкольника: гимнастика одна из

разновидностей оздоровительной гимнастики, укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки.

2. Личностно-ориентированная технология.

Применение личностно-ориентированной технологии обеспечивает для ребенка с ОВЗ комфортные, бесконфликтные и безопасные условия его развития, реализацию имеющихся природных потенциалов. Педагогическая ценность данной технологии в том, что в рамках индивидуализации образовательной деятельности учитываются психологические и возрастные особенности воспитанника, его потенциальные возможности.

Взаимодействие носит личностный характер, в процессе которого:

- применяются музыкально-коррекционные и физкультурно-коррекционные методы работы, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с ОВЗ;

- формируется положительная самооценка, уверенность дошкольника в собственных силах и возможностях;

- поддерживаются доброжелательные отношения педагога к воспитаннику в различных видах физической деятельности.

Технология стимулирует раскрепощенность, творческую самостоятельность и познавательную инициативу. Тем самым актуализируется ситуация успеха и эмоциональной вовлечённости детей в деятельность, создается атмосфера доброжелательности и непринуждённой обстановки.

2.4. Взаимодействие с родителями (законными представителями).

Задачами построения взаимодействия с семьей являются:

- установление доверительных отношений с семьей каждого ребенка;

- информирование родителей (законных представителей) о содержании Программы и особенностях ее реализации;

- реализация единого подхода к ребенку с целью его личностного развития.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки:

- 1)ознакомительно-диагностический (ознакомление родителей (законных представителей) с результатами диагностических мероприятий;

- 2)наглядно-информационный (оформление стендов «Здоровей-ка!», «Здоровый образ жизни» и др.; фоторепортажи о физкультурно-спортивной деятельности; размещение информационных материалов на сайте Организации);

3)консультативный (консультации для родителей).

2.5. Организация проведения занятий.

Занятия по данной Программе проводится 1-2 раза в неделю индивидуально, либо с малой группой обучающихся (3-5 человек).

Продолжительность одного занятия составляет: дети от 5 до 6 лет – до 25 минут; дети от 6 до 7 лет – до 30 минут.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков детей, воспитанию физических качеств, развитию координации движений, гибкости, равновесия, укреплению их физического и психического здоровья.

Этапы занятий в сенсорной комнате:

I этап – подготовительный.

Направлен на активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Ритуал приветствия. Входящая диагностика (Тест Н. Озерцкого, наблюдение, беседа).

II этап – основной.

Тренировка разных групп мышц состоит из общеразвивающих и игровых упражнений по теме (на развитие координации движений, гибкости, равновесия).

III этап – заключительный.

Коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. Релаксация (музыкотерапия, мышечная релаксация). Итоговая диагностика (Тест Н. Озерцкого, М. О. Гуревича, наблюдение, беседа). Ритуал окончания занятия.

2.5.1. Тематический план занятий.

Развитие координационных способностей

№ зан.	Содержание	Цели, задачи
1	<p>1. Знакомство с волшебной комнатой. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие, правила»: Модуль «Солнышко».</p> <p>Игра знакомство «Мягкая подушка»</p> <p>2. Игра-путешествие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ортопедическая дорожка -модуль «Разноцветная гроза» -Тактильная дорожка мягкая <p>3. Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Цапля» - «Веселый клоун» - «С кочки на кочку» - «Канатоходец» - «Ах, ладошки вы ладошки!» <p>4. Релаксация «Отдых на полянке»: Д.Г. «Жуки»</p> <ul style="list-style-type: none"> -волшебный шатер -ортопедическая дорожка -Игра «радость» <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения.</p> <p>Тренировка слухо-моторной координации.</p> <p>Улучшение регуляции психоэмоционального состояния.</p> <p>Развитие способности ребенка планировать свою деятельность.</p> <p>Развитие равновесия и координации движений.</p> <p>Повышение чувствительности стоп.</p> <p>Тренировки тонкого управления мышцами баланса.</p> <p>Развития навыков владения телом.</p>
2	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Солнышко».</p> <p>2. Игра-путешествие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ортопедическая дорожка -модуль «Разноцветная гроза» -Тактильная дорожка мягкая <p>3. Игровые упражнения: «Качалочка» Входящая диагностика Игра «на мосту»</p> <p>4. Релаксация «Отдых на полянке»: Д.Г. «Жуки» Д.Г. «Дерево на ветру»</p> <ul style="list-style-type: none"> -волшебный шатер совместно «Пальчики засыпают» -ортопедическая дорожка -Игра «радость» <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения.</p> <p>Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног.</p> <p>Развитие внимания, сосредоточенности.</p>
3	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Отражение».</p> <p>Игра с «Мягкими подушками»</p> <p>2. Игра-путешествие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Переправа на плотках» - «Стоп» -модуль «Сухой душ» 	<p>Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног.</p> <p>Развитие внимания,</p>

	<p>-«балансировочная доска»</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Цапля» - «Катание на морском коньке» - «Карусель» - «Насос» - «Донеси - не урони» <p>4. Релаксация «Отдых на полянке»:</p> <p>Д.Г. «Ворона»</p> <p>П.Г. «Игрушки»</p> <p>П.Г.«Есть игрушки у меня»</p> <ul style="list-style-type: none"> -тактильная дорожка -Модуль «Отражение» <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Радость»</p>	<p>сосредоточенности.</p> <p>Формирование навыков владения своим телом.</p>
4	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»:</p> <p>Модуль «Отражение».</p> <p>И.У. «Не замочи ноги» (с массажными ковриками)</p> <p>И. У. «Бабочки, лягушки»</p> <p>2. Игра-путешествие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -модуль «Сухой душ» -игра с подушками <p>3. Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Не задень» - Балансировочная доска - «Цапля» - «Карусель» - «Ракета» - «Донеси - не урони» <p>4. Релаксация «Отдых на полянке»:</p> <p>Д.Г. «Ворона»</p> <p>П.Г. «Игрушки»</p> <p>П.Г.«Есть игрушки у меня»</p> <ul style="list-style-type: none"> -ортопедическая дорожка <p>-5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Тренировка вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног.</p> <p>Развитие внимания, сосредоточенности.</p>
5	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»:</p> <p>Модуль «Солнышко».</p> <p>2. Игра-путешествие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ортопедическая дорожка -«Пронеси не урони» -Тактильная дорожка мягкая <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Карусель»</p> <p>Игра «на мосту»</p> <p>«Лабиринты»</p> <p>4. Релаксация «Отдых на полянке»:</p> <p>Модуль «Разноцветная гроза»</p> <p>Д.Г. «Дерево на ветру»</p> <p>«Мягкие фрукты»</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Канатоходец» -Ах ладошки, вы ладошки» 	<p>Создание хорошего эмоционального настроения.</p> <p>Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног.</p> <p>Развитие внимания, сосредоточенности.</p>

	<p>-Игра «радость» 5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	
6	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Отражение». Игра с «Мягкими подушками» 2. Игра-путешествие: -«Переправа на плотках» - «Стоп» -модуль «Сухой душ» -«балансировочная доска» 3. Игровые упражнения: - «Цапля» - «Катание на морском коньке» - «Карусель» - «Донеси - не урони» - «Лабиринты» 4. Релаксация «Отдых на полянке»: Д.Г. «Ворона» П.Г. «Игрушки» П.Г. «Есть игрушки у меня» -тактильная дорожка -Модуль «Отражение» 5. Ритуал окончания занятия. Игра «Радость»</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности. Развитие, баланса, когнитивных функций и пространственного восприятия у детей.</p>
7	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с колокольчиком»: И.У. «Быстро - медленно» И.У. «Через болото» 2. Игра-путешествие: -модуль «Разноцветная гроза» -модуль «Сухой душ» 3. Игровые упражнения: - «Принеси колокольчик» - «Цапля с колокольчиком» - «Жмурки с колокольчиком» - «Не звени колокольчик» - «На горку с колокольчиком» 4. Релаксация «Отдых в лесочке»: П.Г. «За ягодами» «Волшебный шатер» И.У. «Канатоходец» Д.Г. «Качели» -5. Ритуал окончания занятия. Игра с песком «Прощание с Колокольчиком».</p>	<p>Тренировка мускулатуры и увеличение подвижности суставов на рефлекторном уровне с поддержанием общего тонуса организма. Повышение гибкости и подвижности. Развитие координации движений и тренировка вестибулярного аппарата. Совершенствование навыков управления мышцами. Улучшение и подъем настроения.</p>
8	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Солнышко». 2. Игра-путешествие: -ортопедическая дорожка -«Координационная лестница» 3. Игровое упражнение: «Ах, ладошки, вы ладошки» И.У. с «Координационной лестницей»</p>	<p>Знакомство с координационной лестницей. Упражнять в ходьбе, прыжках в разном темпе с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве. Учить совершать движение (ходьба, прыжки) с изменением</p>

	<p>4. Релаксация «Отдых в лесочке»: Модуль «Разноцветная гроза» Д.Г. «Часики» Д.Г. «Подуй на одуванчик» Мягкий модуль П.Г. «Как у нас семья большая» -ортопедическая дорожка -Игра «с песочком»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	направления.
9	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Солнышко».</p> <p>2. Игра-путешествие: -Массажные коврики -«Бабочки, лягушки» -«Координационная лестница»</p> <p>3. Игровое упражнение: «Веселый клоун» И.У. с «Координационной лестницей»</p> <p>4. Релаксация «Отдых в лесочке»: Модуль «Сухой душ» Д.Г. «Подуй на ленточки» Мягкий модуль П.Г. «Игрушки» -ортопедическая дорожка -Игра «радость»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Развитие координационных способностей: скоростно-силовых, прыгучести, ориентировки в пространстве с помощью скоростной лестницы. Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.</p>
10	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с Воздушным шариком»: И. У. «Бабочки, лягушки» И.У. «Быстро - медленно»:</p> <p>2. Игра-путешествие: -модуль «Разноцветная гроза» -игра с подушками</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Найди воздушный шарик» -«Цапля с воздушным шариком» - «Не урони» - «На прогулку с Воздушным шариком»</p> <p>4. Релаксация «Отдых на полянке»: «Волшебный шатер» Д.Г. ««Воздушный шарик» «Пальчики засыпают» И.У. «Канатоходец с воздушным шариком»</p> <p>-5. Ритуал окончания занятия. Игра с песком «До встречи Воздушный шарик».</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности.</p>
11	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с воздушным шариком»: И.У. «Быстро - медленно» И.У. «Через болото»</p> <p>2. Игра-путешествие:</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной</p>

	<p>-модуль «Разноцветная гроза» -модуль «Сухой душ» 3. Игровые упражнения: - «Принеси Воздушный шарик» - «Балансировочная доска» - «Веселый клоун» - «Попади в воротики» - «На горку с воздушным шариком» 4. Релаксация «Отдых в лесочке»: П.Г. «За ягодами» «Волшебный шатер» И.У. «Канатоходец» Д.Г. «Воздушный шарик» -5. Ритуал окончания занятия. Игра с песком «Прощание с Воздушным шариком».</p>	<p>координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности.</p>
12	<p>Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие, правила»: Модуль «Солнышко». Игра «Мягкие фрукты» 2. Игра-путешествие: -тактильная дорожка «Пронеси не урони» -модуль «Разноцветная гроза» -Тактильная дорожка мягкая 3. Игровые упражнения: - «Цапля» - «Балансировочная доска» - «С кочки на кочку» - «Канатоходец» - «Ах, ладошки вы ладошки!» Проверочная диагностика 4. Релаксация «Отдых в лесочке»: -волшебный шатер Д.Г. «Пружинка» -ортопедическая дорожка -Игра «Радость» 5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности. Развитие баланса, пространственного восприятия у детей. Совершенствование движений.</p>

Развитие гибкости

1	<p>1.Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие, правила»: Модуль «Солнышко». 2. Игра-путешествие: -ортопедическая дорожка -Тактильная дорожка мягкая 3. Игровые упражнения: - «Катание на морском коньке» - «Стойкий оловянный солдатик» - «Насос» - «Колобок» -«Потягушки»</p>	<p>Тренировка слухо-моторной координации. Улучшение регуляции психоэмоционального состояния. Развитие способности ребенка планировать свою деятельность. Развитие равновесия и координации движений. Повышение чувствительности стоп. Тренировки тонкого управления</p>
---	--	---

	<p>- «Ах, ладошки, вы ладошки!»</p> <p>4. Релаксация -волшебный шатер Д.Г. «Крокодил» -ортопедическая дорожка -Игра «радость»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>мышцами баланса. Развития физической ловкости и навыков владения телом.</p>
2	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Игра «Радость».</p> <p>2. Игра-путешествие: -ортопедическая дорожка -модуль «Разноцветная гроза» -Тактильная дорожка мягкая</p> <p>3. Игровое упражнение: «Качалочка» Входящая диагностика Игра «На мосту»</p> <p>4. Релаксация: -волшебный шатер Д.Г. «Лев спит» П.Г. «Пальчики засыпают» - «Канатоходец» -Игра «радость»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с песочком»</p>	<p>Тренировка мускулатуры и увеличение подвижности суставов на рефлекторном уровне с поддержанием общего тонуса организма. Повышение гибкости и подвижности. Развитие координации движений и тренировка вестибулярного аппарата. Укрепление мышечной массы, необходимой для ходьбы, в том числе и внутренней. Обретение чувства движения и совершенствование навыков управления мышцами. Улучшение и подъем настроения.</p>
3	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Отражение». Игра с «Мягкими подушками»</p> <p>2. Игра-путешествие: -«Переправа на плотках» - «Стоп»</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Лодочка» - «Маленький мостик» - «Карусель» - «Колобок» - «Мельница» - «Наклоны»</p> <p>4. Релаксация: Д.Г. «Ворона» П.Г. «Игрушки» П.Г. «Есть игрушки у меня» -тактильная дорожка -Модуль «Отражение»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Радость»</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности. Развитие баланса, пространственного восприятия у детей.</p>
4	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с гимнастической палочкой» И.У. Канатоходец с Г.П.» И.У. «Быстро – медленно с Г.П.»:</p> <p>2. Игровые упражнения: - «Найди Г.П.»</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности,</p>

	<p>-«Цапля с Г.П.» - «Не урони Г.П.» -«Скакалочка» - «Достань до Г.П.» - «Циркачи» - «На прогулку с Г.П.» 3. Релаксация: «Волшебный шатер» Д.Г. ««Воздушный шарик» «Пальчики засыпают» Тактильная дорожка с Г.П.» 4. Ритуал окончания занятия. «До встречи Г.П.».</p>	<p>ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности. Развитие баланса, пространственного восприятия у детей, сохранять равновесие.</p>
5	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с гимнастической палочкой» И.У. Массажные коврики с Г.П.» 2. Игровые упражнения: - «Насос Г.П.» -«Мельница с Г.П.» - «Наклоны с Г.П.» -«Лодочка с Г.П.» - «Не урони Г.П.» -«Скакалочка» - «Достань до Г.П.» - «Кукла с Г.П.» - «Качалочка» 3. Релаксация: П.Г. «За ягодами» «Волшебный шатер» Д.Г. «Качели» «С кочки на кочку с Г.П.» 4.Ритуал окончания занятия. «До встречи Г.П.».</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности. Развитие баланса, пространственного восприятия у детей, умения сохранять равновесие.</p>
6	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Отражение». И.У. «Не замочи ноги» (с массажными ковриками) И.У. «Тоннель» 2. Игра-путешествие: -модуль «Сухой душ» 3. Игровые упражнения: - Балансировочная доска - «Паровозик» - «Гусеница» - «Ракета» - «Мостик» 4. Релаксация: И.У. «Мыльные пузыри» И.У. «Мы пузыри» -ортопедическая дорожка -5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Отражением».</p>	<p>Тренировка слухо-моторной координации. Улучшение регуляции психоэмоционального состояния. Развитие способности ребенка планировать свою деятельность. Развитие равновесия и координации движений. Повышение чувствительности стоп. Тренировки тонкого управления мышцами баланса. Развития физической ловкости и навыков владения телом</p>

7	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Солнышко».</p> <p>2. Игра-путешествие: -ортопедическая дорожка -«Наклоны» -Тактильная дорожка мягкая</p> <p>3. Игровые упражнения: «Катание на морском коньке» «Складка» «Мостик» «Корзиночка» «Лабиринт»</p> <p>4. Релаксация: Модуль «Разноцветная гроза» Д.Г. «Дерево на ветру» «Мягкие фрукты» -Ах ладошки, вы ладошки» -Игра «Радость»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Тренировка мускулатуры и увеличение подвижности суставов на рефлекторном уровне с поддержанием общего тонуса организма.</p> <p>Повышение гибкости и подвижности.</p> <p>Развитие координации движений и тренировка вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление мышечной массы, необходимой для ходьбы, в том числе и внутренней.</p> <p>Обретение чувства движения и совершенствование навыков управления мышцами.</p> <p>Улучшение и подъем настроения.</p>
8	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с перышком»: И.У. «Быстро - медленно» И.У «Достань до перышка»</p> <p>2. Игра-путешествие: -модуль «Разноцветная гроза»</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Потягушки» - «Веселый клоун» - «Кукла» - «Насос» - «Растяжка ног»</p> <p>4. Релаксация: П.Г. «За ягодами» «Волшебный шатер» И.У. «Канатоходец» Д.Г. «Волна»</p> <p>-5. Ритуал окончания занятия. Игра с песком «Прощание с перышком».</p>	<p>Коррекция двигательных функции, совершенствование координации движений, усиление тактильной чувствительности.</p> <p>Создание хорошего эмоционального настроения.</p> <p>Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног.</p> <p>Развитие внимания, сосредоточенности.</p> <p>Развитие баланса, пространственного восприятия у детей, сохранять равновесие.</p>
9	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с фруктами»: И.У. «Быстро - медленно»</p> <p>2. Игра-путешествие: -Балансировочная доска -модуль «Разноцветная гроза»</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Катание на морском коньке» - «Стойка Оловянный солдатик» -«Насос» - «Растяжка ног» - «Достань до «фрукта» - «Коробочка»</p>	<p>Формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.</p> <p>Создание хорошего эмоционального настроения.</p> <p>Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног.</p> <p>Развитие внимания,</p>

	<p>- «Гусеница» 4. Релаксация: П.Г. «За ягодами» «Волшебный шатер» Д.Г. «Качели» -5. Ритуал окончания занятия. Игра с песком «До встречи фрукты»».</p>	<p>сосредоточенности. Развитие баланса, пространственного восприятия у детей, умения сохранять равновесие.</p>
10	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие с фруктами»: -Модуль «Солнышко». -Игра с фруктами» 2. Игра-путешествие: -ортопедическая дорожка -И.У. «Через болото» 3. Игровое упражнение: -«Ах, ладошки, вы, ладошки» -«Лабиринты» -«Ракета» -«Растяжка ног» -«Экскаватор» -«Крокодил» -«Достань до «фруктов» 4. Релаксация: Модуль «Разноцветная гроза» Д.Г. «Подуй на одуванчик» Мягкий модуль П.Г. «Как у нас семья большая» -ортопедическая дорожка -Игра «с песочком» 5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Фруктами».</p>	<p>Тренировка мускулатуры и увеличение подвижности суставов на рефлекторном уровне с поддержанием общего тонуса организма. Повышение гибкости и подвижности. Развитие координации движений и тренировка вестибулярного аппарата. Укрепление мышечной массы, необходимой для ходьбы, в том числе и внутренней. Обретение чувства движения и совершенствование навыков управления мышцами. Улучшение и подъем настроения.</p>
11	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с гимнастической палочкой» И.У. Канатоходец с Г.П.» И.У. «Быстро – медленно с Г.П.»: 2. Игра-путешествие: 3. Игровые упражнения: - «Найди Г.П.» -«Цапля с Г.П.» - «Не урони Г.П.» -«Скакалочка» - «Достань до Г.П.» - «На прогулку с Г.П.» 4. Релаксация: «Волшебный шатер» Д.Г. ««Воздушный шарик» «Пальчики засыпают» Тактильная дорожка с Г.П.» 5. Ритуал окончания занятия. «До встречи Г.П.».</p>	<p>Тренировка мускулатуры и увеличение подвижности суставов на рефлекторном уровне с поддержанием общего тонуса организма. Повышение гибкости и подвижности. Развитие координации движений и тренировка вестибулярного аппарата. Укрепление мышечной массы, необходимой для ходьбы, в том числе и внутренней. Обретение чувства движения и совершенствование навыков управления мышцами. Улучшение и подъем настроения.</p>
12	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Солнышко».</p>	<p>Тренировка мускулатуры и увеличение подвижности</p>

	<p>2. Игра-путешествие: -Массажные коврики -«Бабочки, лягушки»</p> <p>3. Игровое упражнение: -«Мельница» -«Потягушки» -«Скалочка» -«Экскаватор» -«Крокодил» -«Паровозик» -«Лодочка» -«Циркачи»</p> <p>4. Релаксация: Модуль «Сухой душ» Д.Г. «Подуй на ленточки» Мягкий модуль П.Г. «Игрушки» -ортопедическая дорожка -Игра «радость»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>суставов на рефлекторном уровне с поддержанием общего тонуса организма.</p> <p>Повышение гибкости и подвижности.</p> <p>Развитие координации движений и тренировка вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление мышечной массы, необходимой для ходьбы, в том числе и внутренней.</p> <p>Обретение чувства движения и совершенствование навыков управления мышцами.</p> <p>Улучшение и подъем настроения.</p>
13	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Отражение». Игра с «Мягкими подушками»</p> <p>2. Игра-путешествие: -«Переправа на плотях» - «Хлоп» -модуль «Сухой душ»</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Потягушки» - «Маленький йог» - «Колобок» - «Маленький мостик» - «Корзиночка» - «Циркачи»</p> <p>4. Релаксация: Д.Г. «Ворона» П.Г. «Игрушки» П.Г. «Есть игрушки у меня» -И.У. Пройди по кочкам -Модуль «Отражение»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Радость»</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения.</p> <p>Тренировки слухо-моторной координации. Улучшение регуляции психоэмоционального состояния. Развитие равновесия и координации движений.</p> <p>Повышение чувствительности стоп. Тренировка тонкого управления мышцами баланса.</p> <p>Развития физической гибкости и навыков владения телом.</p>
14	<p>Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие, правила»: Модуль «Солнышко». Игра «Мягкие фрукты»</p> <p>2. Игра-путешествие: -тактильная дорожка «Пронеси не урони» -модуль «Разноцветная гроза»</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Цапля»</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения.</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений, двигательных умений и навыков, ориентации в пространстве, координации выполнения упражнений, удержания равновесия.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - «Лодочка» - «С кочки на кочку» - «Канатоходец» - «Ах, ладошки вы ладошки!» - «Мостик» <p>Проверочная Диагностика</p> <p>4. Релаксация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -волшебный шатер <p>Д.Г. «Пружинка»</p> <ul style="list-style-type: none"> -ортопедическая дорожка -Игра «Радость» <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	
--	--	--

Развитие равновесия

1	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с гимнастической скамьей»: Модуль «Солнышко». Игра знакомство «гимнастической скамьей»</p> <p>2. Игра-путешествие: -«С кочки на кочку» -модуль «Разноцветная гроза»</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Стойка оловянный солдатик» -«Веселый клоун» - «Пронеси не урони» - «Гусеница на Г.С.» - «Узкий мостик» - «На горку» -Игра «на мосту»</p> <p>4. Релаксация: Д.Г. «Ворона» П.Г. «Игрушки» П.Г. «Есть игрушки у меня» -ортопедическая дорожка -Игра «радость»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Развитие пространственной ориентировки, равновесия, внимания, координации движений.</p> <p>Тренировка мускулатуры и увеличение подвижности суставов на рефлексорном уровне с поддержанием общего тонуса организма.</p> <p>Повышение гибкости и подвижности.</p> <p>Развитие координации движений и тренировка вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление мышечной массы, необходимой для ходьбы.</p> <p>Обретение чувства движения и совершенствование навыков управления мышцами.</p> <p>Улучшение и подъем настроения.</p>
2	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Отражение». Игра с «Мягкими подушками»</p> <p>2. Игра-путешествие: -«Переправа на плотках» - «Стоп» -модуль «Сухой душ» -«балансировочная доска»</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Цапля» - «Катание на морском коньке» - «Карусель» - «Насос» - «Донеси - не урони»</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения.</p> <p>Формирование мышечного корсета, развитие равновесия и координации движений, формирование двигательных навыков, расслабление.</p>

	<p>- «Жмурки с колокольчиком»</p> <p>4. Релаксация: Д.Г. «Дерево на ветру» «Мягкие фрукты» -Ах ладошки, вы ладошки» -тактильная дорожка -Модуль «Отражение»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Радость»</p>	
3	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Отражение». И.У. «Не замочи ноги» (с массажными ковриками) И. У. «Бабочки, лягушки»</p> <p>2. Игра-путешествие: -модуль «Сухой душ» -игра с подушками</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Не задень» - Балансировочная доска - «Цапля» - «Карусель» - «Ракета» - «Донеси - не урони»</p> <p>4. Релаксация : П.Г. «Есть игрушки у меня» Волшебный шатер. Д.Г. «Качели» -ортопедическая дорожка</p> <p>-5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения. Развитие вестибулярного аппарата, физической силы, равновесия, координации движений.</p>
4	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Отражение». Игра с «Мягкими подушка»</p> <p>2. Игра-путешествие: -«Переправа на плотках» - «Стоп» -модуль «Сухой душ» -«балансировочная доска»</p> <p>3. Игровые упражнения: - «Цапля» - «Катание на морском коньке» - «Карусель» - «Донеси - не урони» - «Лабиринты»</p> <p>4. Релаксация «Отдых на полянке»: Д.Г. «Ворона» П.Г. «Игрушки» П.Г. «Есть игрушки у меня» -тактильная дорожка -Модуль «Отражение»</p> <p>5. Ритуал окончания занятия. Игра «Радость»</p>	<p>Создание хорошего эмоционального настроения. Развитие координации движений. Развитие ловкости, равновесия, точность движений. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности. Формирование навыков владения своим телом.</p>
5	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с</p>	<p>Укрепление опорно-</p>

	<p>воздушным шариком): И.У. «Быстро - медленно» И.У. «Через болото» 2. Игра-путешествие: -модуль «Разноцветная гроза» 3. Игровые упражнения: - «Принеси В.Ш.» - «Цапля с В.Ш.» - «На горку с В.Ш.» 4. Релаксация: П.Г. «За ягодами» «Волшебный шатер» И.У. «Канатоходец» Д.Г. «Качели» -5. Ритуал окончания занятия. Игра с песком «До свидания В.Ш.».</p>	<p>двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Создание хорошего эмоционального настроения. Развитие внимания, сосредоточенности. Формирование навыков владения своим телом.</p>
6	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Солнышко». 2. Игра-путешествие: -ортопедическая дорожка -«Координационная лестница» 3. Игровое упражнение: «Ах, ладошки, вы ладошки» И.У. с «Координационной лестницей» 4. Релаксация «Отдых в лесочке»: «Волшебный шатер» Д.Г. ««Воздушный шарик» «Пальчики засыпают» -Массажные коврики -Игра «с песочком» 5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Укрепление опорно-двигательного аппарата. Создание хорошего эмоционального настроения. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности. Формирование навыков владения своим телом. Увеличивать возможности организма.</p>
7	<p>1. Начало занятия. Игра «Приветствие»: Модуль «Солнышко». 2. Игра-путешествие: -Массажные коврики -«Бабочки, лягушки» Диагностика 3. Игровое упражнение: -«Веселый клоун» -«Лабиринты» 4. Релаксация: Модуль «разноцветная гроза» Д.Г. «Пружинка» -ортопедическая дорожка -Игра «Радость» 5. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание с Солнышком».</p>	<p>Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности, ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности. Формирование навыков владения своим телом.</p>
8	<p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие с воздушным шариком): тактильная дорожка «Пронеси не урони»</p>	<p>Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие зрительно-моторной координации, согласованности,</p>

<p>И.У. «Быстро - медленно»</p> <p>2. Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Принеси Воздушный шарик» - «Балансировочная доска» - «Веселый клоун» - «Попади в воротики» - «на горку с воздушным шариком» <p>3. Релаксация «Отдых в лесочке»:</p> <p>П.Г. «За ягодами»</p> <p>«Волшебный шатер»</p> <p>И.У. «Канатоходец»</p> <p>Д.Г. «Воздушный шарик»</p> <p>4. Ритуал окончания занятия. «Отражение»</p> <p>«Прощание с Воздушным шариком».</p>	<p>ритмичности и точности движений рук и ног. Развитие внимания, сосредоточенности. Формирование навыков владения своим телом.</p>
---	--

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Программа реализуется в сенсорной комнате и предполагает использование следующего оборудования:

Название оборудования	Цель использования
Релаксационный уголок «Отражение» с пузырьковой колонной и фиберволокном	Создание успокаивающего релаксационного эффекта; стимуляция зрительных и тактильных ощущений.
«Сухой душ»	Снятие психоэмоционального напряжения, тревожности; ленты стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве.
Подвесные модули «Солнышко», «Разноцветная гроза»	Создание успокаивающего релаксационного эффекта, снятие психоэмоционального напряжения.
Мягкие развивающие подушки	Релаксация и проведения развивающих занятий на звуковое, зрительное и тактильное восприятие; развитие когнитивных умений и навыков, таких как внимание, память, мышление.
Волшебный шатер	Формирование положительного эмоционального состояния; развитие позитивного общения детей.
Балансировочная доска	Проведения различных упражнений и тренировок, направленных на развитие координации, баланса, когнитивных функций и пространственного восприятия у детей.
Лабиринт для опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных навыков.
Координационная лестница	Формирование умения владеть своим телом. Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.
Ортопедическая дорожка и массажные коврики	Профилактика и коррекция плоскостопия. Развитие чувства равновесия и координации движений.
Тактильная дорожка	Развитие тактильного восприятия, создание массажного эффекта стоп.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца, частота проведения занятий – 2 раза в неделю. Количество воспитанников на занятии – до 5 человек.

Методическое обеспечение

1. Белухин Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики / Д. А. Белухин. – М.: Изд-во ин-та практич. психологии, 1996. – 320с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
3. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми – М.: Национальный книжный центр, 2011.
4. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Карточка игр. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
5. Журавин М.Л., Загрядская О.В, Казакевич Н.В. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: «Академия», 2001.
6. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. — М.: Издательский центр «Академия», 2007.
7. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб, 1993.
8. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Методика коррекции и развития детей периода интенсивного роста (базальный и когнитивный уровни). – М.: АРКТИ, 2019.
9. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. — М.: Мозаика-Синтез, 2005.
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005 – 176 с.
11. Ульева Е. Бегунки прыгунки: веселая гимнастика и развивающие упражнения. - Ростов на Дону: Феникс, 2017.
12. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 5-7 лет. - М.: Издательство ГНОМ, 2015.
13. Фомина Л.В. Сенсорное развитие: программа для детей в возрасте (4) 5-6 лет – М.: ТЦ «Сфера», 2001.

14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Ж. К. Холодов, В.С.Кузнецов. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2006.
15. Швыкина Ж. Развивающие игры с воздушными шарами.- Ростов на Дону, 2015.
16. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
17. Методическое пособие по работе с Комплектами мягких развивающих подушек. Новосибирск, 2016.
18. Методическое пособие. Основы применения программы мозжечковой стимуляции с использованием балансировочного комплекса, 2020.
19. Методическое пособие. Основы применения программы мозжечковой стимуляции с использованием балансировочного комплекса. Новоуральск, 2020.

Диагностические методики

1.Метод наблюдения

Система оценочных средств позволяет контролировать каждый уровень обучения, измерить его и оценить.

Оценивание проводится по трехбалльной системе.

3 балла – высокий уровень.

2 балла - средний уровень.

1балл – низкий уровень.

3 балла – результаты ребенка укладываются в нормативы или выше. Ребенок охотно занимается на занятиях по физкультуре, радуется новым или знакомым упражнениям. Правильно и четко выполняет задание.

2 балла – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов. Ребенок выполняет упражнения, но спокойно, не выражая особых эмоций. Задание выполняет правильно, но с некоторыми ошибками, которые старается тут же исправить. Отталкивается одной ногой или слабо. Ловит мяч только один раз.

1 балл – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов. Ребенок выражает недовольство занятиями, неохотно выполняет упражнения. С трудом перестраивается при смене направления движения по команде, не справляется с заданием.

Сбор точной и объективной информации о поведении и обучении ребенка в то время когда он работает или играет один или вместе с другим детьми.

Для осуществления педагогического наблюдения на занятии используются разделы:

Для координации: умение соблюдать траекторию движения и дистанцию, четкое выполнение движения и упражнений.

Для равновесия: техника движения по прямой линии. Положение ног вместе при стойке в равновесии с мешочком.

2. Оценка состояния отдельных компонентов движения (диагностические задания Н. И. Озерецкого, М. О. Гуревича)

Среди них: статическая и динамическая координация.

Показатели развития двигательной сферы	СОДЕРЖАНИЕ		
	5 лет	6 лет	7 лет
Динамическая координация и соразмерность движений	Прыжки на одной ноге на расстояние в 1 м. Выполняется с правой ноги, затем с левой.	Провести непрерывную линию карандашом по нарисованному на бумаге лабиринту, стараясь не выходить за его «стенки».	Поочередное прикосновение концом большого пальца к концам других пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно). Выполняется сначала одной, потом другой рукой.
Статическая координация (удерживание равновесия).	Стояние на одной ноге с открытыми глазами (15 сек); отведенная нога сгибается в колене под прямым углом; Выполняется с правой, затем с левой ноги.	То же, но с закрытыми глазами.	Стояние (10 сек) на цыпочках (пятки и носки сомкнуты) с открытыми глазами.
Гибкость	Наклон туловища вперед, ребенок должен коснуться кончиком пальца до плоскости опоры (игрушки).	Наклон туловища вперед, 2-8 см.	Наклон туловища вперед, 4-10 см.

Примечание.

Оценка статического равновесия. Сохранить равновесие в течение не менее 6—8 с (средний уровень, удовлетворительный результат) в позе «аист»: стоя на одной ноге, другую согнуть в колене так, чтобы ступня касалась коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Ребенок должен сохранять равновесие и не допускать дрожания конечностей.

Оценка динамического равновесия. Преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение направления движения не должно быть при этом более 50 см.

Оценка выполнения любого задания оценивается по трем качественным критериям:

— «хорошо» — если ребенок выполняет задание самостоятельно и правильно, объясняя его, полностью следуя инструкции, допуская иногда незначительные ошибки;

— «удовлетворительно» — если имеются умеренные трудности, ребенок самостоятельно выполняет только легкий вариант задания, требуется помощь разного объема при выполнении основного задания и комментировании своих действий;

— «неудовлетворительно» — задание выполняется с ошибками при оказании помощи или ребенок совсем не справляется с заданием, испытывает значительные затруднения в комментировании своих действий.

На коррекционные занятия зачисляются дети, результаты выполнения заданий у которых оценены как «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Тест на гибкость: Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать). По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрируют тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамейки), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

3.Методика экспресс-анализа О. Сафоновой.

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

Приложение 2

Описание игр, упражнений

Приветствие «Знакомство»

Дети совместно с педагогом разучивают приветствие. Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой; по кругу называются имена детей). Доброе утро, солнце (все поднимают и опускают руки). Доброе утро, небо (все поднимают и опускают руки). Доброе утро всем нам (разводят руки в стороны).

Приветствие «Доброе утро!»

Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст: Доброе утро, глазки! (касаемся глаз кончиками пальцев)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

Доброе утро носик! (дотрагиваемся до кончика носа)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши).

Доброе утро ушки! (касаемся кончиками пальцев обоих ушек)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

Доброе утро ротик! (касаемся указательным пальцем губ)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши).

Доброе утро ручки! (кистями обеих рук делаем «фонарики»)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

Доброе утро, животик! (круговое поглаживание ладонью по животику)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!

(руки вверх, потянулись).

Игра «Прилетело перышко»

Педагог показывает перышко и выполняет действия в соответствии с текстом: Прилетело перышко, Красивое пушистое. К Лене прилетела (задевает ручку Лене и по очереди другим детям). У Лены посидело, дальше полетело.

Игра приветствие «Солнышко»

Педагог зеркалом делает на стене солнечного зайчика, направляя взгляд детей на него, проговаривая слова:

Прыгнул зайчик на окошко – яркий, шустрый, озорной.

Посидел он там немножко Заглянул ко мне в ладошку, забрался на потолок....

И запрыгал: скок да скок.

Дети пытаются поймать солнечного зайчика.

Игра Приветствие «Цветок»

Педагог предлагает вспомнить названия цветов, а затем выбрать себе любое название и запомнить.

Педагог исполняет роль садовника, дети – цветов. Садовник «сажает» каждый цветок (дотрагивается до ребенка, а тот садится на корточки, «поливает» его (слегка касается пальцами, изображая капли). Затем садовник подходит к каждому ребенку и говорит:

- Здравствуй, цветок! Как тебя зовут?

- Меня зовут (имя) – ромашка, - отвечает ребенок и встает.

- Здравствуй, (имя) – ромашка, мы тебя любим! – хором говорят дети. И так, пока все дети не встанут.

Игра Приветствие «Здоровайтесь друг с другом».

Педагог здоровается с ребенком ладонью. Следующий протягивает руки ладонями вверх сверстнику, здороваясь с ним и называя по имени. Тот, с кем здороваются, отвечает на приветствие, протягивая руки и прикладывая ладони к протянутым ему рукам.

Игра «Мое ласковое имя»

Дети рассаживаются, образуя круг. Педагог предлагает им назвать себя ласковым именем, передавая клубок ниток по кругу. Когда ребенок называет свое ласковое имя, остальные дети группы повторяют это имя хором.

Игра приветствие «Доброе пожелание»

Дети встают по кругу и по очереди желают друг другу что-нибудь доброе, приятное. Важно, чтобы ребенок смотрел в глаза тому, кому говорит пожелание.

Игра приветствие «Доброе Утро»

Взявшись за руки, дети вместе произносят: «Доброе утро!» - сначала тихо, затем обычным голосом, потом громко. Повтор 2-3 раза.

Игра приветствие «Утреннее приветствие»

Дети встают в круг и поднимают руки вверх (пальцы соединены вместе).

Воспитатель: - С добрым утром, солнце! Мы тебе рады. Мы проснулись, за руки взялись! (Дети опускают руки).

Воспитатель (поочередно глядя на каждого ребенка):

- И Маша здесь...И Оля здесь...

Дети вслед повторяют:- И Маша здесь....И Оля здесь...

Воспитатель:- Все здесь!

Дети встают на носочки, не разъединяя рук, поднимают их вверх и хором говорят: - Все здесь!

Затем, медленно опуская руки, садятся на корточки.

Игра «Ласковое приветствие»

Педагог предлагает, передавая "волшебную палочку" по кругу ласково здороваться со своим соседом. При этом необходимо смотреть друг другу в глаза. Например, "Здравствуй Лешенька" или "Доброе утро дорогой".

Игра приветствие «Я рада тебя видеть»

Педагог обращается к детям: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом».

Игра приветствие «Подари улыбку»

Дети стоят или сидят на стульях по кругу, по очереди соединяют свои ладошки с ладошками соседа и «передают» улыбки друг другу.

Приветствие «Колокольчик»

Педагог: «Доброе утро! Давайте поздороваемся друг с другом. Для этого я возьму колокольчик, подойду к кому-то из вас и позвоню около ушка, пропою имя и приветствие. Миша, доброе утро! Теперь Миша берет колокольчик и идет к тому, с кем он будет здороваться... и т.д. Молодцы!

Игровое упражнение «Наклоны»

Цель: развитие пластики и гибкости.

Для этого упражнения вам потребуется игрушка. Ребенок встает к ней спиной, при этом его ноги находятся на ширине плеч, и плавно наклоняясь вниз, берет игрушку в руки. Далее поднимает игрушку вверх, прогибается назад в спине и отдает игрушку в руки педагогу. А он в снова ставит ее на пол за спину ребенка.

Игровое упражнение «Потягушки»

Цель: развитие пластики и гибкости.

Ребенок становится правым боком к стулу, при этом отводит правую ногу в сторону и кладет ее на поверхность стула. Затем выполняет несколько пружинистых наклонов вниз, стараясь дотянуться пальцами до пола. Потом поворачивается левым боком и выполняет аналогичное действие только для другой ноги.

Игровое упражнение «Мельница»

Цель: развитие пластики и гибкости.

Исходное положение ребенка – ноги вместе, расставленные руки в стороны. Малыш сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги руками синхронно и по очереди.

Игровое упражнение «Маленький йог»

Цель: развитие пластики и гибкости.

Для начала ребенок садиться на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.

Игровое упражнение «Мостик»

Цель: развитие гибкости.

Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и при помощи взрослого старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.

Игровое упражнение «Кукла»

Цель: развитие пластики и гибкости.

Малыш встает прямо, ноги на ширине плеч, плавно нагибается, опуская корпус тела, руки расслабленно висят. Затем малыш выпрямляется и прогибается немного назад в спине.

Игровое упражнение «Скалочка»

Цель: развитие пластики и гибкости.

Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.

Игровое упражнение «ЦИРКАЧИ»

Цель игры: развить гибкость.

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Игровое упражнение ПУТАНИЦА!

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

Игровое упражнение «Гусеница»

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Игровое упражнение «Ходим в шляпах»

Положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

Игровое упражнение «Хлоп».

Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной.

Игровое упражнение Игры с шариками

Попасть шариком в цель (в игрушку).

Прокатить шарик по столу: подтолкнуть правой, поймать левой рукой.

Держать шарик большим и указательным пальцем, большим и средним пальцем и т.д. удерживать шарик одним согнутым пальцем.

«Футбол». Левая ладонь, лежащая ребром на столе, полусогнута. Это - ворота. Пальцы правой руки поочередно «забивают гол» - подталкивают шарик к левой ладони.

Упражнение «Узкий мостик».

Исходное положение — основная стойка. Ребенок ходит по скамейке, приставляя пятку к носку впереди стоящей ноги, руки разведены в стороны. Обратно возвращается приставным шагом, руки также разведены в стороны.

Игровое упражнение «На горку»

Педагог стоит, а ребёнка ставит перед собой, поддерживая за кисти рук, приговаривая: «Взбираемся на горку», стимулирует перемещение стоп ребёнка по ноге взрослого. Когда ребёнок поднимается высоко, взрослый читает русскую потешку:

Ой, ребята, та-ра-ра!

На горе стоит гора,

А на той горе дубок,

А на буде воронок!

Игровое упражнение «Донеси - не урони».

Цель: развитие ходьбы и равновесия.

На землю кладут шнур, длиной 2-3 м. Ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.

Правила: мешочек нельзя придерживать руками; если он упал, надо поднять и продолжать движение.

Игровое упражнение «Трудный переход».

Цель: развитие ходьбы и равновесия.

Детям предлагается пройти ровно и не упасть «по пенечкам» разной высоты от 20 до 30 см, расстояние между ними 10 см.

Игровое упражнение «С кочки на кочку».

На полу по прямой линии положить (начертить) 4—6 прямоугольников размером немного больше ступни ребенка. Вокруг детей «болото», которое можно пройти, ступая по «кочкам»-прямоугольникам. Участники, шагая (прыгая) «с кочки на кочку», должны перебраться через «болото» и ни разу не оступиться. Если «кочек» много, некоторые из них можно сделать большими — для отдыха. На них можно встать двумя ногами. Расстояние между «кочками» выбирает воспитатель.

Вариант. Расположить «кочки» в беспорядке.

Игровое упражнение «Разойдись— не упади!»

Цель: развитие равновесия.

Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу (с разных сторон). Встретившись, расходятся, придерживаясь друг за друга, и продолжают движение.

Правила: Пройти ровно и не упасть.

Игровое упражнение «Кто дольше не уронит».

Цель: развивать равновесие.

Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие.

Правила: мешочки кладут по сигналу и стоят не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, выходит из игры.

Игровое упражнение «Жмурки с колокольчиком».

Цель: развивать терпение и равновесие.

Дети встают по кругу, взявшись за руки. В центре двое водящих. Одному из них завязывают глаза - это жмурка, другому дают колокольчик. Ребенок с колокольчиком бегаёт внутри круга и звонит. Жмурка пытается его догнать.

Правила: бегающий звонит не все время; если жмурка долго не может поймать надо сменить обоим.

Игровое упражнение «Канатоходец»

Цель: развить координацию движений, ловкость.

Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

Игровое упражнение «Стоп».

Цель: учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп!» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.

1 вариант: На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места, где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение

оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.

2 вариант: Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.

Игровое упражнение «На мосту».

Цель: развитие ходьбы и равновесия.

Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20 см). Встретившись на середине, поворачиваются на 180° и возвращаются каждый в свою сторону.

Правила: расходясь, не терять равновесие, не оступаться.

Игровое упражнение «Идти и держать равновесие».

Цель: развивать равновесие.

Ребенок кладет платок на различные части своего тела и медленно двигаются под музыку. При этом он должен согласовывать свои движения с темпом музыки. Игра способствует спокойной, расслабляющей атмосфере. Важно, чтобы музыка была подходящей. Двигаться медленно и осторожно, чтобы платок оставался на своем месте, не сдвигался и не падал. А теперь сделайте несколько шагов спиной вперед и будьте внимательны, чтобы ни с кем не столкнуться. Идите вперед. Идите медленно в сторону. А сейчас в другую сторону. Положите платочек на локоть. Идите медленно и внимательно следите, чтобы платок оставался на своем месте. Положите платок на другой локоть. Положите платок на плечо. На другое плечо. Теперь положите платок на открытую ладонь (ладошку наверх). Положите платок на другую ладонь и медленно сядьте на пол. Будьте внимательны, когда начнете медленно вставать с пола: платок должен оставаться на своем месте. А найдутся ли еще какие-нибудь места, куда можно положить платок и удерживать его в равновесии? (Выслушайте предложения детей.)

Игровое упражнение «Качалочка»

Цель: Развитие координации, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

«ЦАПЛЯ»

Цель: Развитие координации.

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать эту позу нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. То же, на левой ноге.

«КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ»

Цель: Развитие координации, гибкости.

Дети ложатся на спину. Педагог говорит: представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы - всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Цель: Развитие координации, равновесия.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь, повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

«ВЕСЕЛЫЙ КЛОУН»

Цель: Развитие координации, гибкости.

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

«РАСТЯЖКА НОГ»

Цель: Развитие гибкости.

Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ ЛАДОШКИ!»

Цель: Упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по

всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки,

Это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

«КАРУСЕЛЬ»

Цель: Развитие координации, гибкости.

Поиграем в карусель? Сядьте па пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

«ЛОДОЧКА»

Цель: Развитие гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

«НАСОС»

Цель: Развитие гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили враз.

Насчет «Два» - скорей обратно.

И так нужно многократно.

«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

Цель: Развитие гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

«ПАРОВОЗИК»

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, ими тираю движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«КОЛОБОК»

Цель: Развитие гибкости.

Что за странный колобок

В окошке появился.

Постоял совсем чуток,

Взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

«ДОСТАНЬ МЯЧ»

Цель: Развитие гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

«РАКЕТА»

Цель: Развитие координации, гибкости.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

«ЭКСКАВАТОР»

Цель: Развитие гибкости.

Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины, И так несколько раз.

«ГУСЕНИЦА»

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше.

Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

«КРОКОДИЛ»

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

«САМОЛЕТ»

Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднимите ноги вверх, руки разведите и стороны – «полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 сек., затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«ПОТЯГИВАНИЕ»

Лежа на спине. Потяните левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. Тоже самое другой ногой и рукой. Затем – двумя ногами и руками вместе.

Дыхательная гимнастика «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Игры с подушками «Фруктами»

«НАЙДИ ОТЛИЧИЯ»

Педагог раскладывает комплект мягких развивающих подушек и просит найти отличия. Чем отличается яблоко от апельсина и т.д.

«ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ»

Педагог раскладывает комплект мягких развивающих подушек и просит запомнить их. Затем ребенок отворачивается, педагог убирает фрукт. Какого фрукта не хватает.

«ЕЖИК»

Ребенку предлагается вспомнить, как ежик переносит фрукты (на спине, отмечаем что ежик двигается достаточно быстро, а фрукты держатся крепко, не падают) ребенок встает на четвереньки, кладем подушку на спину и несем ее.

«ГУСЕНИЧКА», «ЧЕРВЯЧОК»

Педагог говорит: Не только люди любят фрукты, но и некоторые насекомые, например гусеницы. Давай представим, что ты гусеница и тебе

нужно добраться до фруктов, но делать это ты будешь особым образом». Упражнение выполняется в положении сидя на полу, ноги прямые. Подтягивает ягодицы к ступням, затем опять выпрямляет ноги. Руки помогают.

«ДЕРЕВО»

Ребенку предлагается представить, что он фруктовое дерево, ему предлагается вытянуть руки вперед (можно согнуть в локтях), на руки ему кладется подушка с фруктом, необходимо сохраняя равновесие простоять некоторое время.

«НА КУХНЕ»

Представим, что мы позвали гостей и хотим накормить их вкусными блюдами: апельсиновый сок, лимонный торт, яблочный пирог. Взаимодействуя с подушками, ребенку нужно показать, как он будет выдавливать сок из апельсина и т.д.

«ВЫДЕРЖКА»

Ребенку необходимо поочередно быстро или медленно донести тяжелый арбуз до другой части комнаты, и т.д.

«ПРИДУМАЙ СКАЗКУ»

У ребенка в руках игрушка, подушка, фрукт. Необходимо придумать историю, в которой каждый ребенок по очереди вносит свою сюжетную линию.

«КОМПЛИМЕНТ»

Дети сидят в кругу, педагог предлагает детям передать подушку по кругу, пока звучит музыка. Как только музыка останавливается, ребенок делает комплемент своему соседу.

«ПЕРЕДАЙ МНЕ»

Дети садятся в круг, педагог предлагает детям как можно быстрее передать подушку по кругу. Затем тоже самое закрытыми глазами, одной рукой и т.д.

«СОБИРАЕМ УРОЖАЙ»

С одной стороны лежат фрукты. «Сейчас мы будем собирать урожай фруктов. Перед тобой некоторые из них. Сначала тебе нужно потянуться к самой верхней ветке и сорвать, затем наклонится к нему, взять в руки и переложить в другую сторону от себя».

«СЛУШАЕМ И ВЫПОЛНЯЕМ»

Мы сегодня в сад пойдем,
Фрукты разные найдем (шагаем на месте).
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем фрукты собирать (хлопаем в ладоши)

Яблоки, лимон и киви (берут подушку в руки),
И арбузы, и апельсины.
Будем с дерева срывать (поочередно поднимаем руки с подушкой),
Всех знакомых угощать (протягивают руки вперед).
На сочки поднимись (Встают на цыпочки),
И до ветки дотянись (поднимают руки вверх),
Веточку нагни (опускают руки, встают на полную ступню),
Спелых фруктов набери (хватательные движения).

«ВЕСЕЛЫЙ ЗООПАРК»

Ребенок получает подушку. По команде несет ее своей паре, педагогу, шагами медведя, походкой цапли, прыжками зайца и т.д.

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Дыхательная гимнастика «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

Дыхательная гимнастика «Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Дыхательная гимнастика «Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и

произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [p].

Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Дыхательная гимнастика «Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Дыхательная гимнастика «Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

На большом диване в ряд

Куклы Катины сидят:

(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)

Два медведя, Буратино,

И весёлый Чиполлино,

И котёнок, и слонёнок.

(поочередно загибают пальчики)

Раз, два, три, четыре, пять
(поочерёдно разгибают пальчики)
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками).

Пальчиковая гимнастика «Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня:
(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)
Паровоз и два коня,
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъёмный кран –
Настоящий великан.
(загибают пальчики на обеих руках)
Сколько вместе?
Как узнать?
Помогите сосчитать!
(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно).

Пальчиковая гимнастика «За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)
В лес идём мы погулять.
(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдём
И братишке отнесём.
(загибают пальчики, начиная с большого).

Пальчиковая гимнастика «Семья»

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я!

Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики»

Пальчик, пальчик, где ты был?
(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)

С этим пальцем в лес ходил.
С этим пальцем щи варил.
С этим пальцем кашу ел.
С этим пальцем песни пел.
(на каждую строчку загибается один пальчик)

Расслабление.

Устраивайся удобно...
Чувствуй себя совершенно непринужденно...
Сама поза вызывает расслабление мышц...
Ты лежишь на мягком, зеленом лугу...
Наверху ярко светит солнце...
Вокруг тебя растут цветы...
Теплый ветерок нежно овеивает твое тело...
Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг тебя...
Вдохни аромат цветов...
Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...
Звуки несутся издалека... мимо сознания...
Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...
Отсутствие напряжения приятно...
Расслабляются мышцы рук...
Руки полностью расслабляются...
Расслабляются мышцы ног...
Ноги полностью расслабляются...
Расслабляются мышцы туловища...
Расслабляются мышцы живота...
Расслабляются мышцы спины...
Расслабляются мышцы груди...
Приятное тепло во всем теле...
Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...
Язык расслаблен...
Расслаблены губы...
Лоб разглаживается...
Разглаживаются все складки лба...
Полная безмятежность...
Тихо... уютно... удобно... спокойно...
Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...
Тепло растворяет все ощущения... уносит их...
Тепло проникает в каждую клеточку тела...
Тело растворяется в окружающем пространстве...

Границы тела исчезают...
Тебя окутывает туман...
Приятный, теплый, серебристый туман...
Все тело растворяется в тумане...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...
Медленнее... медленнее... медленнее...
Ты дышишь легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Ты полностью расслаблена... и спокойна...
Мягкое, приятное тепло во всем теле...
Глаза можно закрыть...
Сосредоточься на ощущении тепла и покоя...
Перенеси свое внимание на грудь...
На ней сидит прекрасная бабочка...
Рассмотри бабочку...
Всмотрись в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...
Бабочка готова взлететь...
Но бабочка остается на месте...
На каждом вдохе и выдохе... тебе кажется, что она вот-вот взлетит...
И ты готова отправиться в полет вместе с ней...
Следи за движением крыльев бабочки...
Бабочка наконец взлетает...
Ты летишь за бабочкой...
Легкий, приятный полет...
Ласковый, теплый ветерок овеивает твоё тело...
Впитай в себя все звуки и образы...
Насладись полетом...
Бабочка привела тебя в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...
Здесь ты в полной безопасности...
Тебя окружает мощное энергетическое поле золотистого света...
Свет защищает тебя от всех негативных внешних воздействий...
Ощути энергию этого света...
Свет свободно течет через твоё тело...
Наполняет тебя своей энергией...
Это твой мир...
Мир, в котором тебе подвластно все...
Ты хозяин и архитектор этого мира...

Сделайте его таким, как ты желаешь...

Релаксация мышц рук

Упражнение 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3. Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4. К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5. Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6. Повторение. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Упражнение 7. Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача - лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в

расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь.

В дальнейшем то же самое сделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

Релаксация мышц ног

Можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступать к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

Упражнение 1. Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

Упражнение 2. А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

Упражнение 3. Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении.

Упражнение 4. Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

Упражнение 5. Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

Упражнение 6. Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

«До Свидания»

1. Дети становятся в круг, каждый говорит «до свидания», назвав имя соседа.

2. Дети становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи.

3. Дети становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи.

Игра «Солнечный зайчик»

Дети сидят в кругу, педагог говорит: «Солнечный зайчик заглянул к нам в глаза, закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, носу, щеках, шее, руках, ногах. Поглаживайте аккуратно, не спугните его. Подружитесь с ним и улыбнитесь ему».

Рисование «Мое настроение»

Цель – формировать осознание ребенком своего эмоционального состояния, умения его выразить.

Игра «Передай по кругу»

Дети идут по кругу, передают мягкую подушечку, перышко, колокольчик, шарик и др.

Релаксационный комплекс «Музыкальная мозаика»

Звучит плавная музыка, под эту музыку движения детей мягкие, текучие, переходящие одно в другое. Под импульсивную – движения резкие, сильные, четкие. Когда звучит спокойная тихая музыка, дети стоят без движения и «слушают» свое тело.

Игра «Волшебный сон»

Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать и чувствовать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому приснится хороший, добрый сон».

Реснички опускаются...	Будто мы лежим на травке,
Глазки закрываются...	На зеленой, мягкой травке...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),	Греет солнышко сейчас...
Сном волшебным засыпаем.	Ноги теплые у нас...
Дышится легко, ровно, глубоко...	Дышится легко...ровно...глубоко...
Наши руки отдыхают...	Губы теплые и вялые
Ноги тоже отдыхают...	И нисколько не усталые.
Отдыхают, засыпают...(2 раза).	Мы спокойно отдыхали, сном
Шея не напряжена,	волшебным засыпали.
А расслаблена...	Хорошо нам отдыхать!
Губы чуть приоткрываются,	Но пора уже вставать!
Все чудесно расслабляется...(2 раза).	Крепче кулачки сжимаем,
Дышится легко...ровно...глубоко...	Их повыше поднимаем.
Напряженье улетело...	Потянуться! Улыбнуться!
И расслаблено все тело (2 раза),	Всем открыть глаза и встать!

Релаксационный комплекс «На лесной поляне»

Педагог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем поляну, на которую со всех сторон сбежались и слетелись разные букашки-таракашки, роль которых нужно сыграть детям.

Звучит ритмичная задорная музыка. «Кузнечики» высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по поляне. «Бабочки» порхают с цветка на цветок. «Жучки» жужжат и перелетают с травинки на травинку. «Гусеницы» ползают между стеблей. Непоседливые «муравьишки» снуют туда-сюда.

Упражнение «Воздушный шарик»

Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и будто воздух тихонько выходит из шарика.

Разминка

Поднять брови, опустить брови, нахмурить брови, сдвинуть и надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Наморщить нос и т.д. Желательно, чтобы дети выполняли упражнение перед большим зеркалом.

Игра «Тропинка»

Ребенок идет по дорожке (тропинке) «Спокойно идем по тропинке. Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна...вторая...третья... Снова спокойно идем по тропинке... Переходим по мостику, держась за перила...Спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... два... три... четыре... перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно идем!.. Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно!.. Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»

Текст необходимо читать спокойно, с соответствующей интонацией.

Расслабление «Солнечный зайчик»

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке; поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, он забрался за шиворот – достань и погладь его. Он не озорник – он любит тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Расслабление «Волшебный лес»

Педагог говорит: «ложимся поудобнее, закрыть глаза. Перед тобой лес, деревья и разные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка.

Присядь на нее, прислушайся к звукам и насладись запахами. Пахнут влажная земля, сосны. Ты слышишь пение птиц, шорохи. Представь, что сказочные персонажи пришли к тебе. Они рассказывают секреты, смешат тебя. Подружись с ними... Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога из сказочного леса в группу»

Упражнение «Воздушный шарик»

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "лягте на спину, на маты и на пуфы, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхаете ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно вдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните воздухом легкие. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, нос. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением".

Упражнения в ходьбе с использованием координационной лестницы.

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. То же с высоким подниманием бедра.

3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

5. То же левым боком.

6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

7. То же левым боком.

8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.

9. То же левым боком.

10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

11. То же левым боком.

Упражнения прыжками с использованием координационной лестницы.

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

3. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.

5. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.

6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.

7. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

9. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на левой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

10. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

11. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. То же на левой ноге.

12. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

13. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на правой ноге спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

14. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на левой ноге спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

15. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.

16. То же спиной по направлению движения.

17. И.п. – стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком

приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.

18. То же спиной по направлению движения.

19. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.

20. То же левым боком.

Упражнения с использованием воздушно-пузырьковой колонны

Упражнение «Поймай взглядом»

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Дети внимательно рассматривают, происходящее в трубке.

Упражнение «Золотая рыбка»

Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха.

Упражнение «Посчитаем пузырьки»

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавают, давайте их посчитаем». Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

Упражнение «Поймай пальчиком»

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Давайте поймем рыбку». Каждый ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности трубки за движениями рыбок). Дети «ловят» рыбок, то правой, то левой рукой.

Упражнение «Верх — низ»

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?» Дети определяют расположение рыбок (верх — низ).

Упражнения с использованием фиброволокна

Упражнение «Заплетем косу»

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному

педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

Упражнение «Сжимаем в кулачке»

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке». Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение «Наматывание»

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д. Педагог постоянно комментирует свои действия.

Приложение 5

Примерный репертуар фоновой музыки

Функция фоновой музыки	Примерный репертуар
Релаксирующая (расслабляющая)	Альбиниони Т. «Адажио». Бетховен Л. «Лунная соната». Глюк К. «Мелодия».
Тонизирующая (повышающая жизненный тонус, настроение)	Ф. Лист. "Венгерские рапсодии". В. Моцарт. "Маленькая ночная серенада". Э. Григ. "Утро". И. -С. Бах. "Шутка". И. Штраус. "Весенние голоса".
Активизирующая (возбуждающая)	Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка». Брамс И. «Вальс». Вивальди А. «Времена года». Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк». Лядов А. «Музыкальная табакерка». Моцарт В. «Маленькая ночная серенада»,

<p>Успокаивающая (умиротворяющая)</p>	<p>Ф. Шопен. Прелюдия ми минор. Т. Альбиони. Адажио для органа и струнных. М. Глинка. "Жаворонок". А. Лядов. "Музыкальная табакерка". К. Сен-Санс. "Лебедь".</p>
<p>Организующая (способствующая концентрации внимания при организованной деятельности)</p>	<p>И. – С. Бах. "Ария". А. Вивальди. "Времена года". С. Прокофьев. "Марш". Ф. Шуберт. "Музыкальный момент". В. -А. Моцарт. "Гроза".</p>