

**Управление образования и молодежной политики администрации муниципального
округа город Бор Нижегородской области**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
детский сад № 9 «Золотой ключик»
(МАДОУ детский сад № 9 «Золотой ключик»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
(протокол от 28.08.2026 г. № 1)

Утверждено
Заведующим Муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 9 "Золотой ключик"
(приказ от 01.09.2026г. № 122-о)

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Нейротейчики»**

Срок реализации: 1 год
(9месяцев)

Направленность:
физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 4-6
лет

Разработчик: педагог
дополнительного
образования Тимофеева
Ольга Артемьевна

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	2-8
1.1.	Пояснительная записка	2-8
1.2.	Учебный план	8-9
1.3.	Содержание программы	9-32
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	32-38
2.1.	Календарный учебный график	32
2.2.	Формы контроля, аттестации	32-33
2.3.	Оценочные материалы	33-34
2.4.	Методическое обеспечение	34-38
3.	Воспитательный компонент	38-40
3.1.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	38
3.2.	Формы и методы воспитания	38-39
3.3.	Условия воспитания, анализ результатов	39
3.4.	Календарный план воспитательной работы	39-40
4.	Условия реализации программы	40-42
4.1.	Кадровое обеспечение	40
4.2.	Материально-техническое обеспечение	40
4.3.	Информационное обеспечение	40-42
	Приложения 1-5	43-59

I. Комплекс основных характеристик Программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Нейротейчики» (далее – Программа) - документ, разработанный в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) и Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Актуальность, Программы

- В соответствии с социальным запросом родителей и детей на двигательные занятия детей.

- В связи с решением социальной проблемы малой двигательной активности детей, через ключевую форму работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности игру.

Методы, направленные на сам симптом и мало учитывающие природу его возникновения, сегодня оказываются малопродуктивными. Именно поэтому очень актуален поиск, изучение и внедрение новых современных технологий, которые призваны стать неотъемлемой частью целостной системы коррекции. Центром нашего поведения и восприятия мира является мозг. Протекающие в нем процессы определяют качество развития. Если мы видим в развитии ребенка отклонения, нужно понимать, что это следствие дисфункции, несформированность определенных структур мозга или их недостаточная востребованность. В условиях современной жизни, как правило, эти две причины слиты и лежат в основе «отклоняющегося развития», а методы коррекции работают лишь отчасти, не всегда оказываются продуктивными, так как направлены на ослабление выявленных нарушений, а не на причину их возникновения. В этом контексте представляется весьма актуальным применение в коррекции детского развития современных инновационных технологий с элементами нейропсихологического сопровождения, основанных на методах сенсомоторной коррекции, биологической обратной связи, мозжечковой стимуляции, межполушарного взаимодействия. Значимость данного подхода заключается в том, что он, ориентирован не на сам симптом, а на причину его появления. Цикл занятий «Нейротейчики» современный метод коррекции различных нарушений в речевом и интеллектуальном развитии, позволяющий значительно улучшить способность к обучению восприятию и переработке информации у обучающихся. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной.

В Программе представлены: дыхательные упражнения, глазодвигательные

упражнения, нейромоторные упражнения, упражнения двигательного репертуара с мячами, балансирами, досками Бильгоу, гимнастическими палками, с массажными полусферами, кольцами, кеглями, ритмические музыкальные упражнения, упражнения с восьмёрками, упражнения с кинезиологическими мячиками и мешочками

Программа предполагает гибкое построение образовательно-воспитательного процесса в условиях дополнительного образования, смену видов деятельности, предоставляет широкие возможности индивидуального участия детей в их физическом развитии.

Работа осуществляется на принципах доступности, наглядности, систематичности, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность Программы в модульном характере.

- Использование дыхательных упражнений способствует снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости
- Глазодвигательные упражнения помогают расширить объём зрительного восприятия и косвенно влияют на другие психические функции.
- Занятия с сенсорными кинезио мячиками дают: повышение концентрации и внимания, способность контролировать синхронность выполняемых действий в течение длительного периода, увеличение скорости восприятия и обработки поступающей информации - визуальной, тактильной, слуховой, формирование чувства ритма, снижение гипертонуса мышц рук, разработка кистевого праксиса, формирование навыков коммуникаций, партнерства.
- Кинезиологические упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, интеллекта и развитию физического здоровья. Они дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше либо не принимали участия, либо были недостаточно задействованы в учении и в решении поставленных задач
- Кинезиологические мешочки улучшают зрительно-моторную координацию; повышают концентрацию внимания; формируют согласованные движения рук, развивают навык планирования и удержания программ
- Балансировочные доски развивают координацию и концентрацию внимания.

Педагогическая целесообразность Программа предполагает гибкое построение образовательно-воспитательного процесса в условиях дополнительного образования, смену видов деятельности, предоставляет широкие возможности индивидуального участия детей в их физическом развитии и приобщении дошкольников к здоровому образу жизни.

Работа осуществляется на принципах доступности, наглядности, систематичности, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

Направленность Программы – физкультурно-спортивная – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Данная программа разработана с учетом социального заказа родителей (законных

представителей) воспитанников.

Уровень освоения Программы – базовый.

Адресат Программы Программа разработана для детей в возрасте от 4-6 лет. При разработке Программы учитываются возрастные психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

Программа разработана для детей в возрасте от 4-6 лет. При разработке Программы учитываются возрастные психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

Психологические особенности детей 4-5 лет.

Показатели	Характеристика
Ведущая потребность	Потребность в общении, познавательная активность
Ведущая функция	Наглядно-образное мышление
Игровая деятельность	Коллективная со сверстниками, ролевой диалог, игровая ситуация
Отношения со взрослыми	Внеситуативно-деловое: взрослый – источник информации
Отношения со сверстниками	Ситуативно-деловое: сверстник интересен как партнер по сюжетной игре
Эмоции	Более ровные старается контролировать, проявляются элементы эмоциональной отзывчивости.
Способ познания	Вопросы, рассказы взрослого, экспериментирование.
Объект познания	Предметы и явления непосредственно не воспринимаемые
Восприятие	Восприятие сенсорных эталонов, свойств предметов.
Внимание	Внимание зависит от интереса ребенка, развиваются устойчивость и возможность произвольного переключения. Удерживает внимание 10-15 мин Объем внимания 4-5 предметов
Память	Кратковременная, эпизодическое запоминание зависит от вида деятельности. Объем памяти 4-5 предмета из 5, 2-3 действия.
Мышление	Наглядно-образное
Воображение	Репродуктивное, появление творческого воображения
Условия успешности	Кругозор взрослого и хорошо развитая речь
Новообразования возраста	1.Контролирующая функция речи: речь способствует организации собственной деятельности. 2.развитие способности выстраивать элементарные умозаключения.

Психологические особенности детей 5-6 лет.

Показатели	Характеристика
Ведущая потребность	Потребность в общении, познавательная активность
Ведущая функция	Наглядно-образное мышление
Игровая деятельность	Коллективная со сверстниками, ролевой диалог, игровая ситуация
Отношения со взрослыми	Внеситуативно-деловое: взрослый – источник информации

Отношения со сверстниками	Ситуативно-деловое: сверстник интересен как партнер по сюжетной игре
Эмоции	Более ровные старается контролировать, проявляются элементы эмоциональной отзывчивости.
Способ познания	Вопросы, рассказы взрослого, экспериментирование.
Объект познания	Предметы и явления непосредственно не воспринимаемые
Восприятие	Восприятие сенсорных эталонов, свойств предметов.
Внимание	Внимание зависит от интереса ребенка, развиваются устойчивость и возможность произвольного переключения. Удерживает внимание 10-15 мин Объем внимания 4-5 предметов
Память	Кратковременная, эпизодическое запоминание зависит от вида деятельности. Объем памяти 4-5 предмета из 5, 2-3 действия.
Мышление	Наглядно-образное
Воображение	Репродуктивное, появление творческого воображения
Условия успешности	Кругозор взрослого и хорошо развитая речь
Новообразования возраста	1.Контролирующая функция речи: речь способствует организации собственной деятельности. 2.развитие способности выстраивать элементарные умозаключения.

Наполняемость групп минимально – 5, максимально – 15. Дети принимаются на обучение по Программе, в соответствии с рекомендациями врача педиатра. Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы одного года. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается. Зачисление детей в группы дополнительного образования осуществляется в течение всего учебного года.

Цель Программы

Цель Развитие психических процессов, эмоциональной-волевой сферы, коммуникативных и социальных навыков у детей дошкольного возраста (4-6 лет) с применением прогрессивных и эффективных нейропсихологических методов, и приемов.

Задачи Программы:

Образовательные - способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков детей, формирующих технику выполнения упражнений в сочетании с дыханием и концентрацией внимания;

Развивающие - развитие волевых качеств;

- развитие самоконтроля.
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.
- компенсация когнитивных и поведенческих нарушений за счет функциональной активации подкорковых образований мозга;
- развитие высших психических функций;
- развитие тонкой моторики (возможность точного выполнения изолированных движений, дифференцированных положений пальцев рук, развитие мелкой мускулатуры пальцев рук);
- оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (развитие плавности, переключаемости и точности движений);
- развитие произвольной регуляции движений;
- стабилизация межполушарного взаимодействия (развивать комиссуры как

межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, в результате происходит синхронизация работы полушарий);

- обеспечение приемов и тонкого анализа модально-специфической информации (развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации - тактильной, двигательной, кинестетической, динамической, зрительной, слуховой);
- формирование смыслообразующих функций психических процессов и произвольной саморегуляции (от механического принятия и выполнения ребенком строго заданной, развернутой инструкции психолога к постепенному переходу к совместному, а затем и самостоятельному созданию им программы деятельности, ее реализации и контролю за результатами);

Воспитательные - воспитание высоких моральных качеств личности;

- воспитание желания соблюдения общей и личной гигиены
- воспитание чувства сотрудничества и коллективизма в совместной игре
- воспитывать потребности ведения здорового образа жизни.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 1 (один) год (9 месяцев) обучения и служит фундаментом для полноценного разностороннего развития личности ребенка.

Объём Программы: Программа рассчитана на 68 часов. Количество занятий в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Режим занятий: Количество занятий в неделю – 2 занятия в неделю; 68 занятий в год;

Продолжительность занятий 1 академический час: по 20 минут для обучающихся 4 лет, по 30 минут для обучающихся 5 лет.

Форма обучения Форма обучения – очная

Формы организации занятий- групповая

Прогнозируемые результаты освоения Программы

У обучающихся сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

У обучающихся сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

Образовательные результаты: - могут планировать свою деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр.

- имеют представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- имеют навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- могут объяснить действия и название упражнений
- могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- обладают навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируются в пространстве, имеют

- выполняют правильно подкидывание всех размеров мячей, мешочков
- могут уверенно стоять на балансирах и выполнять движения руками

Развивающие результаты:

- Повышается объем и скорость запоминания,
- увеличивается объем, концентрация, устойчивость внимания,
- увеличивается время саморегуляции,
- ребёнок следует полной инструкции,
- повышается точность и плавность движений, переключаемость.

Воспитательные результаты:

- самостоятельно ухаживают за одеждой, устраняют беспорядок в своем внешнем виде;
- имеет потребность ведения здорового образа жизни.
- сформированы чувства сотрудничества и коллективизма в совместной игре.

Способы определения результативности.

Промежуточная аттестация проводится в декабре и в конце года в мае, в форме диагностики. Итоговая аттестация проводится в конце мая месяца второго года обучения – это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Программой предусмотрена система диагностики динамики развития детей, их достижений, основанная на методе наблюдения и тестирования:

Диагностический инструментальный базируется на методических рекомендациях Мониторинг проводится в форме диагностики диагностическим комплексом «Цветик-Семицветик» Н.Ю.Куражевой. Карта «Психологическое развитие ребёнка» стр.15 Куражева Н.Ю. Диагностический комплекс «Цветик семицветик» СПб; М.:Речь,2022

Оценка результатов освоения

Полностью сформированы (высокий уровень – 3 балла) –Ребёнок выполняет и понимает задание полностью, высокая скорость и качество выполнения

Стадия становления (средний уровень – 2 балла) Ребёнок выполняет и понимает задание, но может совершить 1-2 ошибки, скорость выполнения задания умеренная

Точка роста (низкий уровень – 1 балл) – Задание выполняется не в полном объеме, скорость медленная.

Форма подведения итогов реализации Программы

Итоги реализации Программы подводятся в форме контрольных тестов.

2. Учебный план

	Название модуля	Количество	Формы промежуточной
--	-----------------	------------	---------------------

	№ п/п	академических часов			аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	«Вводный»	3	17	20	ноябрь/ тест
2.	«Базовый»	0	48	48	май/ тест
		2	65	68	
Итого по Программе 68 часов					

1.3. Содержание Программы

Учебный модуль «Вводный»

№ п/п	Тема занятия, вид занятия	Содержание занятия	Кол-вочасов			Форма контроля
			Теория	Практика	Итого	
1	Занятие 1	Теория: Беседа на тему «Правила безопасности на занятиях» Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Растереть ладшки. Нижней частью прямой ладони несколько раз несильно надавить на глазные яблоки. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Подбросить вверх – поймать Отпустить –поймать , не давая упасть Маятник «качаем» палку из руки в руку- Голова на месте , глаза следят за палкой Работа с кинезеологическими мячиками Знакомство с мячом. Перекатывания	0,5	0,5	1	Наблюдение
2	Занятие 2	Теория: «Положение рук и ног при работе с кинезиологическим мячом» Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Растереть ладшки. Нижней частью прямой ладони несколько раз несильно надавить на глазные яблоки. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Подбрасывание. Подбросить вверх-поймать. Опустить не давая упасть. Маятник. Качаем палку из руки в руку + язык в одну сторону с глазами/в противоположную . Перебросы из руки в руку. Работа с кинезеологическими мячиками Знакомство с мячом. Перекатывания в парах.	0,5	0,5	1	Наблюдение

3	Занятие 3	Теория: «Для чего нужна гимнастическая палка» Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Растереть ладошки. Нижней частью прямой ладони несколько раз несильно надавить на глазные яблоки. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Подбрасывание. Подбросить вверх-поймать. Опустить не давая упасть. Маятник. Качаем палку из руки в руку. Перебросы из руки в руку. Добавляем в упражнения речевой материал. Работа с кинезоологическими мячиками Техника броска: двумя руками	0,5	0,5	1	Наблюдение
4	Занятие 4	Теория : «Техника подбросов и ударов по мячу» Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Кисти сложить в замок (пальцы переплетены). Большие пальцы вместе и подняты вверх. Руки чуть согнуты перед собой. Рисуем в воздухе перевернутую восьмерку, глазами прослеживаем движение больших пальцев. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Скольжение. Палка вверх, разжимаем и сжимаем хват, палка опускается вниз Палка вниз. Отпускаем и захватываем палку, она поднимается вверх отработываем каждой рукой по очереди Двумя руками по очереди одновременно двумя руками Двумя руками , одна палка вверх, другая вниз движение пятка-носок Работа с кинезоологическими мячиками Перекладывание из руки в руку внизу иверху: в положении стоя, ноги вместе, мячик в правой руке, поднять вверх, переложить в левую руку, опустить вниз, переложить в правую руку перед собой, повторяем в другую сторону; Техника броска: двумя руками	0,5	0,5	1	Наблюдение
5	Занятие 5	Теория: «Техника подбросов кинезоологических мешочков» Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Кисти сложить в замок (пальцы переплетены). Большие пальцы вместе и подняты вверх. Руки чуть согнуты перед собой. Рисуем в воздухе перевернутую восьмерку, глазами прослеживаем движение больших пальцев. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Скольжение. Палка вверх, разжимаем и сжимаем хват, палка опускается вниз Палка вниз. Отпускаем и захватываем палку, она поднимается вверх Отработываем каждой рукой по очереди Двумя руками по очереди Одновременно двумя руками Двумя руками , одна палка вверх, другая вниз движение пятка-носок Работа с кинезоологическими мячиками	0,5	0,5	1	Наблюдение

		Перекладывание из руки в руку внизу и вверх: в положении стоя, ноги вместе, мячик в правой руке, поднять вверх, переложить в левую руку, опустить вниз, переложить в правую руку перед собой, повторяем в другую сторону Техника броска одной рукой				
6	Занятие 6	Теория: «Техника подбросов кинезиологических мешочков» Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Кисти сложить в замок (пальцы переплетены). Большие пальцы вместе и подняты наверх. Руки чуть согнуты перед собой. Рисуем в воздухе перевернутую восьмерку, глазами прослеживаем движение больших пальцев. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Скольжение. Палка вверх, разжимаем и сжимаем хват, палка опускается вниз Палка вниз. Отпускаем и захватываем палку, она поднимается вверх Отрабатываем каждой рукой по очереди Двумя руками по очереди Одновременно двумя руками Двумя руками , одна палка вверх, другая вниз + движение пятка-носок Работа с кинезиологическими мячиками Перекладывание из руки в руку внизу и вверх: в положении стоя, ноги вместе, мячик в правой руке, поднять вверх, переложить в левую руку, опустить вниз, переложить в правую руку перед собой, повторяем в другую сторону Техника броска одной рукой	0,5	0,5	1	Наблюдение
7	Занятие 7	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована, взгляд направлен вперед. Совершаем движения глазами на 4 основных точках: вверх-вниз, влево-вправо. Голова при этом не двигается. Можно добавлять предмет и глазами проследить за предметом. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Скольжение. Палка вверх, разжимаем и сжимаем хват, палка опускается вниз Палка вниз. Отпускаем и захватываем палку, она поднимается вверх Отрабатываем каждой рукой по очереди Двумя руками по очереди Одновременно двумя руками Двумя руками , одна палка вверх, другая вниз+ движение пятка-носок Работа с кинезиологическими мячиками Перекладывание из руки в руку внизу и вверх: в положении стоя, ноги вместе, мячик в правой руке, поднять вверх, переложить в левую руку, опустить вниз, переложить в правую руку перед собой, повторяем в другую сторону Техника броска : передача через пол от одной руки к другой	0	1	1	Наблюдение
8	Занятие 8	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована, взгляд направлен вперед. Совершаем движения глазами на 4 основных точках: вверх-вниз, влево-вправо. Голова при этом не двигается. Можно добавлять предмет	0	1	1	Наблюдение

		и глазами прослеживать за предметом. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Знакомство с перехватами горизонтальными. Работа с кинезоологическими мячиками Техника броска : передача через пол от одной руки к другой				
9	Занятие 9	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована, взгляд направлен вперед. Совершаем движения глазами на 4 основным точкам: вверх-вниз, влево-вправо. Голова при этом не двигается. Можно добавлять предмет и глазами прослеживать за предметом. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Знакомство с перехватами вертикальными Работа с кинезиологическими мячиками Перекладывание из руки в руку вниз и вверх: в положении стоя правой руке, поднять вверх, переложить в левую руку, опустить в руку перед собой, повторяем в другую сторону точно так же как и но внизу передаем за спиной;	0	1	1	Наблюдение
10	Занятие 10	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Зафиксировать взгляд на предмете, которым находится перед вами (максимум на расстоянии вытянутой руки). Выбрать второй предмет- который находится намного дальше первого, также зафиксировать. Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний, перефокусируя взгляд. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Горизонтальные перехваты. +Подбрасывания Работа с кинезоологическими мячиками Усложнение: чередуем перекладыванием перед собой и за собой. техники броска.	0	1	1	Наблюдение
11	Занятие 11	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Зафиксировать взгляд на предмете, которым находится перед вами (максимум на расстоянии вытянутой руки). Выбрать второй предмет- который находится намного дальше первого, также зафиксировать. Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний, перефокусируя взгляд. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Вертикальные перехваты + подбрасывания Работа с кинезоологическими мячиками Перекладывание из руки в руку на счет, мячик в правой руке: -1-в руку, 3-в правую, 4-вернули левую	0	1	1	Наблюдение

12	Занятие 12	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Зафиксировать взгляд на предмете, которым находится перед вами (максимум на расстоянии вытянутой руки). Выбрать второй предмет- который находится намного дальше первого, также зафиксировать. Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний, перефокусируя взгляд. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Вертикальные перехваты + подбрасывания Работа с кинезоологическими мячиками Перекладывание из руки в руку на счет, мячик в правой руке: -1-в левую, 2-вернули правую руку, 3-в правую, 4-вернули левую	0	1	1	Наблюдение
13	Занятие 13	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Зафиксировать взгляд на предмете, которым находится перед вами (максимум на расстоянии вытянутой руки). Выбрать второй предмет- который находится намного дальше первого, также зафиксировать. Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний, перефокусируя взгляд. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перехваты горизонтальные и вертикальные + движения ног. Работа с кинезоологическими мячиками Работа глаз при подбрасывании одной рукой, ловим этой же, начинаем от середины, постепенно отводя руку в сторону, до тех пор, пока будет доступно: голова неподвижна, следят глаза; - «нос» следит за мячиком, положение головы меняется; -взгляд зафиксирован перед собой, работает периферическое зрение	0	1	1	Наблюдение
14	Занятие 14	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Сильно зажмуриваем глаза, а затем быстро моргаем. Повторить 10-12 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перехваты горизонтальные и вертикальные + движения ног. Работа с кинезоологическими мячиками Работа глаз при перебрасывании из руки в руку: -глаза следят за мешочком; -«носом» следим за мешочком; -смотрим перед собой прямо, работает периферическое зрение.	0	1	1	Наблюдение
15	Занятие 15	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Сильно зажмуриваем глаза, а затем	0	1	1	Наблюдение

		быстро моргаем.Повторить 10-12 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перехваты горизонтальные и вертикальные + движения ног. Работа с кинезоологическими мячиками Подбросить, хлопок перед собой, поймать-10 р.				
16	Занятие 16	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Сильно зажмуриваем глаза, а затем быстро моргаем.Повторить 10-12 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Чередование перехватов сверху и снизу+ ноги Работа с кинезоологическими мячиками Подбросить, хлопок за спиной, поймать – 10 р.	0	1	1	Наблюдение
17	Занятие 17	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Выполняем вращательные движения глазами (по кругу). Двумя глазами одновременно крутим в одну сторону, затем в другую. Повторить 8-12 раз в каждом направлении. Голова при этом неподвижна. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Чередование перехватов сверху и снизу+ ноги+ метроном Работа с кинезоологическими мячиками Попади в цель: -в корзины, кольца, увеличивая постепенно расстояние до мишени.	0	1	1	Наблюдение
18	Занятие 18	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Выполняем вращательные движения глазами (по кругу). Двумя глазами одновременно крутим в одну сторону, затем в другую. Повторить 8-12 раз в каждом направлении. Голова при этом неподвижна. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Подготовительные упражнения . Знакомство с прямым захватом. Работа с кинезоологическими мячиками Руки вытянуты, мячики на ладонях: - ходим, бегаем, прыгаем, стараясь не уронить мячики.	0	1	1	Наблюдение
19	Занятие 19	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Выполняем вращательные движения глазами (по кругу). Двумя глазами одновременно крутим в одну сторону, затем в другую. Повторить 8-12 раз в каждом	0	1	1	Наблюдение

		направлении. Голова при этом неподвижна. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Подготовительные упражнения . Знакомство с прямым захватом. Практика. Работа с кинезоологическими мячиками Руки вытянуты, мячики на ладонях: - ходим, бегаем, прыгаем, стараясь не уронить мячики.				
20	Занятие 20	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Медленно переведите взгляд с пола на потолок, не меняя при это положения головы. Повторить 6-8 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Подготовительные упражнения . Знакомство с прямым захватом. Закрепление Работа с кинезоологическими мячиками Вверх-вниз: правая рука вверх, левая в районе пупка, мячик в правой руке: -отпустили мячик, левой поймали, левой подбросили, правой поймали и т.д. -поменять руки. Тестирование	0	1	1	Наблюдение Тестирование
Итого по модулю 20 ч.			3	17	20	

Учебный модуль «Базовый»

№ п/п	Тема занятия, вид занятия	Содержание занятия	Кол-во часов			Форма контроля
			Теор	Практ	Итого	
1	Занятие 1	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Медленно переведите взгляд с пола на потолок, не меняя при это положения головы. Повторить 6-8 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Знакомство с перекрестным захватом. Работа с кинезоологическими мячиками Вверх-вниз: правая рука вверх, левая в районе пупка, мячик в правой руке: -отпустили мячик, левой поймали, левой подбросили, правой поймали и т.д. -поменять руки.	0	1	1	Наблюдение
2	Занятие 2	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Медленно переведите взгляд с пола на потолок, не меняя при это положения головы. Повторить 6-8 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Знакомство с перекрестным захватом. Практика.	0	1	1	Наблюдение

		Работа с кинезеологическими мячиками Перебрасываем по прямой траектории от руки к руке, начиная с маленького расстояния, постепенно увеличивая.				
3	Занятие 3	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Средние пальцы поставить на внешние уголки глаз. Выполнить вращательные движения в обе стороны. Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Знакомство с перекрестным захватом. Закрепление. Работа с кинезеологическими мячиками Перебрасываем по прямой траектории от руки к руке, начиная с маленького расстояния, постепенно увеличивая.	0	1	1	Наблюдение
4	Занятие 4	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Средние пальцы поставить на внешние уголки глаз. Выполнить вращательные движения в обе стороны. Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Смена захватов под метроном, увеличиваем постепенно скорость. Работа с кинезеологическими мячиками Одна рука сверху с мячом, отпускаем мяч и ловим, не давая упасть, повторить другой рукой.	0	1	1	Наблюдение
5	Занятие 5	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Средние пальцы поставить на внешние уголки глаз. Выполнить вращательные движения в обе стороны. Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Смена захватов под метроном, увеличиваем постепенно скорость. Работа с кинезеологическими мячиками Одна рука сверху с мячом, отпускаем мяч и ловим, не давая упасть, повторить другой рукой.	0	1	1	Наблюдение
6	Занятие 6	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Кисти сомкнуть в кулак. Глаза закрыты. Костяшками пальцев несильно надавить на глазные яблоки, немного растереть (движение вниз-наверх). Двигательные упражнения с гимнастической палкой	0	1	1	Наблюдение

		Смена захватов под метроном, увеличиваем постепенно скорость. Работа с кинезоологическими мячиками Бросаем об пол с разной силой: -мячик должен долетать до определенной отметки; -попасть в отметку на стене; -две руки по очереди бросают мячики об пол с разной силой.				
7	Занятие 7	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Кисти сомкнуть в кулак. Глаза закрыты. Костяшками пальцев несильно надавить на глазные яблоки, немного растереть (движение вниз-наверх). Двигательные упражнения с гимнастической палкой Вращения с дополнительными заданиями: добавляем программу шагов. Смена плоскости вращения по сигналу. Работа с кинезоологическими мячиками Бросаем об пол с разной силой: -мячик должен долетать до определенной отметки; -попасть в отметку на стене; -две руки по очереди бросают мячики об пол с разной силой.	0	1	1	Наблюдение
8	Занятие 8	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Кисти сомкнуть в кулак. Глаза закрыты. Костяшками пальцев несильно надавить на глазные яблоки, немного растереть (движение вниз-наверх). Двигательные упражнения с гимнастической палкой Вращения с дополнительными заданиями: добавляем программу шагов. Смена плоскости вращения по сигналу. Работа с кинезоологическими мячиками Бросаем, начиная от центра, с каждым ударом отводя руку максимально в сторону: -каждой рукой по очереди; -двумя руками вместе.	0	1	1	Наблюдение
9	Занятие 9	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Средние пальцы ставим под брови, ближе к носу. Проводим пальцами по дугам по направлению от внутреннего уголка глаза к внешнему (по надбровным дугам). Повторить 8-10 раз Двигательные упражнения с гимнастической палкой Вращения с дополнительными заданиями: добавляем программу шагов. Смена плоскости вращения по сигналу. Работа с кинезоологическими мячиками Бросаем, начиная от центра, с каждым ударом отводя руку максимально в сторону: -каждой рукой по очереди; -двумя руками вместе.	0	1	1	Наблюдение

10	Занятие 10	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Средние пальцы ставим под брови, ближе к носу. Проводим пальцами по дугам по направлению от внутреннего уголка глаза к внешнему (по надбровным дугам). Повторить 8-10 раз Двигательные упражнения с гимнастической палкой Баланс. Удерживание палки на ладони (на одной и другой стороне) уменьшаем расстояние между ладонями Удерживаем палку и переворачиваем ладони- сложный вариант –выполнение одной рукой Удерживаем палку на голове- усложняем, добавив шагиУдержание палки на ладони вертикальноУдерживаем палку на одном пальце Работа с кинезоологическими мячиками Усложнение: -чередуем, один раз вверх, один вниз об пол; - двумя руками по очереди, одна рука вверх, другая вниз; -по речевой инструкции, например, «2 раза вверх левой рукой, 1 раз вниз правой рукой» и т.д.	0	1	1	Наблюдение
11	Занятие 11	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Средние пальцы ставим под брови, ближе к носу. Проводим пальцами по дугам по направлению от внутреннего уголка глаза к внешнему (по надбровным дугам). Повторить 8-10 раз Двигательные упражнения с гимнастической палкой Баланс. Удерживание палки на ладони (на одной и другой стороне) уменьшаем расстояние между ладонями Удерживаем палку и переворачиваем ладони- сложный вариант –выполнение одной рукой Удерживаем палку на голове- усложняем, добавив шагиУдержание палки на ладони вертикальноУдерживаем палку на одном пальце Работа с кинезоологическими мячиками Усложнение: -чередуем, один раз вверх, один вниз об пол; - двумя руками по очереди, одна рука вверх, другая вниз; -по речевой инструкции, например, «2 раза вверх левой рукой, 1 раз вниз правой рукой» и т.д.	0	1	1	Наблюдение
12	Занятие 12	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Двумя пальцами (указательный и большой) несильно пощипываем верхние внешние уголки век (ближе к «хвостику» брови). Повторить 8-12 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Баланс. Удерживание палки на ладони (на одной и другой стороне) уменьшаем расстояние между ладонями Удерживаем палку и переворачиваем ладони- сложный вариант –выполнение одной рукой Удерживаем палку на голове- усложняем, добавив шагиУдержание палки на ладони вертикальноУдерживаем палку на одном пальце	0	1	1	Наблюдение

		Работа с кинезоологическими мячиками Усложнение: -чередуем, один раз вверх, один вниз об пол; - двумя руками по очереди, одна рука вверх, другая вниз; -по речевой инструкции, например, «2 раза вверх левой рукой, 1 раз вниз правой рукой» и т.д.				
13	Занятие 13	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Двумя пальцами (указательный и большой) несильно пощипываем верхние внешние уголки век (ближе к «хвостику» брови). Повторить 8-12 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Баланс. Удерживание палки на ладони (на одной и другой стороне) уменьшаем расстояние между ладонями Удерживаем палку и переворачиваем ладони- сложный вариант –выполнение одной рукой Удерживаем палку на голове- усложняем, добавив шагиУдержание палки на ладони вертикальноУдерживаем палку на одном пальце Работа с кинезоологическими мячиками Усложнение: -чередуем, один раз вверх, один вниз об пол; - двумя руками по очереди, одна рука вверх, другая вниз; -по речевой инструкции, например, «2 раза вверх левой рукой, 1 раз вниз правой рукой» и т.д.	0	1	1	Наблюдение
14	Занятие 14	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Двумя пальцами (указательный и большой) несильно пощипываем верхние внешние уголки век (ближе к «хвостику» брови). Повторить 8-12 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Восьмёрки: Перебор пальцами. Восьмерка перед собой.Добавляем шаги вперёд и назад .Восьмёрка сбоку + скрутки. Восьмёрка вокруг тела Усложнения: Перехваты с восьмеркой.Перекаты через ладонь Работа с кинезоологическими мячиками Бросаем и ловим по заданному «рисунку»: -треугольник: правой бросили об пол в центр, левой поймали, передали в правую перед собой и т.д., повторить в другую сторону; -овал: правой бросили об пол в центр, левой поймали, передали в правую за спиной	0	1	1	Наблюдение
15	Занятие 15	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Средние пальцы ставим на внутренние уголки глаз и выполняем вращательные движения. Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Восьмёрки: Перебор пальцами. Восьмерка перед собой.Добавляем шаги вперёд и назад .Восьмёрка сбоку +	0	1	1	Наблюдение

		скрутки. Восьмёрка вокруг тела Усложнения: Перехваты с восьмеркой.Перекаты через ладонь Работа с кинезоологическими мячиками Бросаем и ловим по заданному «рисунку»: -треугольник: правой бросили об пол в центр, левой поймали, передали в правую перед собой и т.д., повторить в другую сторону; -овал: правой бросили об пол в центр, левой поймали, передали в правую за спиной				
16	Занятие 16	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Средние пальцы ставим на внутренние уголки глаз и выполняем вращательные движения. Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Восьмёрки: Перебор пальцами. Восьмерка перед собой.Добавляем шаги вперёд и назад .Восьмёрка сбоку + скрутки. Восьмёрка вокруг тела Усложнения: Перехваты с восьмеркой.Перекаты через ладонь Работа с кинезоологическими мячиками Бросаем и ловим по заданному «рисунку»: -треугольник: правой бросили об пол в центр, левой поймали, передали в правую перед собой и т.д., повторить в другую сторону; -овал: правой бросили об пол в центр, левой поймали, передали в правую за спиной	0	1	1	Наблюдение
17	Занятие 17	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Средние пальцы ставим на внутренние уголки глаз и выполняем вращательные движения. Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Восьмёрки: Перебор пальцами. Восьмерка перед собой.Добавляем шаги вперёд и назад .Восьмёрка сбоку + скрутки. Восьмёрка вокруг тела Усложнения: Перехваты с восьмеркой.Перекаты через ладонь Работа с кинезоологическими мячиками П: правой рукой у правой ноги, поймали правой, передали в левую, бросили левой у левой ноги, передали в правую и т.д. - бабочка: правой рукой бросили у правой ноги, поймали левой, левой у левой ноги, поймали правой и т.д. -бантик: правой рукой бросили у левой ноги, поймали левой, левой у правой ноги, поймали правой и т.д. Усложнение: чередование вышеперечисленных вариантов.	0	1	1	Наблюдение
18	Занятие 18	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. «Стреляем» глазами. Взгляд из верхнего правого угла опускаем в нижний левый. Затем поднимает в	0	1	1	Наблюдение

		верхний левый угол и опускаемся в нижний правый. Таким образом, у нас происходит движение взгляда по диагонали. Стараемся выполнить упражнение как можно быстрее, постепенно увеличивая скорость перевода взгляда. Повторить 8-10 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перехваты в паре. Вверх-вниз + метроном Работа с кинезоологическими мячиками П: правой рукой у правой ноги, поймали правой, передали в левую, бросили левой у левой ноги, передали в правую и т.д. - бабочка: правой рукой бросили у правой ноги, поймали левой, левой у левой ноги, поймали правой и т.д. - бантик: правой рукой бросили у левой ноги, поймали левой, левой у правой ноги, поймали правой и т.д. Усложнение: чередование вышеперечисленных вариантов.				
19	Занятие 19	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. «Стреляем» глазами. Взгляд из верхнего правого угла опускаем в нижний левый. Затем поднимает в верхний левый угол и опускаемся в нижний правый. Таким образом, у нас происходит движение взгляда по диагонали. Стараемся выполнить упражнение как можно быстрее, постепенно увеличивая скорость перевода взгляда. Повторить 8-10 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перехваты в паре. Вверх-вниз + метроном Работа с кинезоологическими мячиками П: правой рукой у правой ноги, поймали правой, передали в левую, бросили левой у левой ноги, передали в правую и т.д. - бабочка: правой рукой бросили у правой ноги, поймали левой, левой у левой ноги, поймали правой и т.д. - бантик: правой рукой бросили у левой ноги, поймали левой, левой у правой ноги, поймали правой и т.д. Усложнение: чередование вышеперечисленных вариантов.	0	1	1	Наблюдение
20	Занятие 20	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. «Стреляем» глазами. Взгляд из верхнего правого угла опускаем в нижний левый. Затем поднимает в верхний левый угол и опускаемся в нижний правый. Таким образом, у нас происходит движение взгляда по диагонали. Стараемся выполнить упражнение как можно быстрее, постепенно увеличивая скорость перевода взгляда. Повторить 8-10 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перехваты в паре. Вверх-вниз + метроном Работа с кинезоологическими мячиками П: правой рукой у правой ноги, поймали правой, передали в левую, бросили левой у левой ноги, передали в правую и т.д. - бабочка: правой рукой бросили у правой ноги, поймали левой, левой у левой ноги, поймали правой и т.д. - бантик: правой рукой бросили у левой ноги, поймали левой, левой у правой ноги, поймали правой и т.д.	0	1	1	Наблюдение

		поймали правой и т.д. Усложнение: чередование вышеперечисленных вариантов.				
21	Занятие 21	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взглядом рисуем прямоугольник, начиная с правого верхнего угла. И в обратную сторону, начиная с левого верхнего угла. Повторить 6-8 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Работа в паре. Танец с палками. Касаемся ладонями друг друга.Касаемся стопамиУдерживаем палку между ладонями/стопами в паре-один управляет, другой подчиняется- не договариваемся кто управляет-как усложнение, перемещаемся в пространстве Работа с кинезоологическими мячиками Жонглирование одним мячом: -через верх: подбросили правой, поймали левой, передали в правую и далее по кругу;	0	1	1	Наблюдение
22	Занятие 22	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взглядом рисуем прямоугольник, начиная с правого верхнего угла. И в обратную сторону, начиная с левого верхнего угла. Повторить 6-8 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Работа в паре. Танец с палками. Касаемся ладонями друг друга.Касаемся стопамиУдерживаем палку между ладонями/стопами в паре-один управляет, другой подчиняется- не договариваемся кто управляет-как усложнение, перемещаемся в пространстве Работа с кинезоологическими мячиками Жонглирование одним мячом: -через верх: подбросили правой, поймали левой, передали в правую и далее по кругу;	0	1	1	Наблюдение
23	Занятие 23	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взглядом рисуем прямоугольник, начиная с правого верхнего угла. И в обратную сторону, начиная с левого верхнего угла. Повторить 6-8 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Работа в паре. Танец с палками. Касаемся ладонями друг друга.Касаемся стопамиУдерживаем палку между ладонями/стопами в паре-один управляет, другой подчиняется- не договариваемся кто управляет-как усложнение, перемещаемся в пространстве Работа с кинезоологическими мячиками	0	1	1	Наблюдение

		через низ: ударили правой, поймали левой, передали в правую и далее по кругу;				
24	Занятие 24	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Глаза закрыты. Двумя пальцами- указательными и средними-слегка надавливаем на глазное яблоко, затем совершаем вращательные движения (по два пальца на каждый глаз). Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перебросы в паре –лыжи –повороты- скрутки+ метроном Работа с кинезоологическими мячиками через низ: ударили правой, поймали левой, передали в правую и далее по кругу;	0	1	1	Наблюдение
25	Занятие 25	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Глаза закрыты. Двумя пальцами- указательными и средними-слегка надавливаем на глазное яблоко, затем совершаем вращательные движения (по два пальца на каждый глаз). Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перебросы в паре –лыжи –повороты- скрутки+ метроном Работа с кинезоологическими мячиками двумя мячами:-через верх: подбросили правой вверх- левой поймали, одновременно передали второй мяч из левой руки в правую и т.д., повторить в другую сторону;	0	1	1	Наблюдение
26	Занятие 26	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Глаза закрыты. Двумя пальцами- указательными и средними-слегка надавливаем на глазное яблоко, затем совершаем вращательные движения (по два пальца на каждый глаз). Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перебросы в паре –лыжи –повороты- скрутки+ метроном Работа с кинезоологическими мячиками двумя мячами: -через верх: подбросили правой вверх- левой поймали, одновременно передали второй мяч из левой руки в правую и т.д., повторить в другую сторону;	0	1	1	Наблюдение
27	Занятие 27	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взглядом рисуем треугольник, начиная с	0	1	1	Наблюдение

		верхушки. Повторить в каждую сторону по 6-8 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перебросы в паре –лыжи –повороты- скрутки+ метроном Работа с кинезоологическими мячиками двумя мячами: -через верх: подбросили правой вверх- левой поймали, одновременно передали второй мяч из левой руки в правую и т.д., повторить в другую сторону;				
28	Занятие 28	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взглядом рисуем треугольник, начиная с верхушки. Повторить в каждую сторону по 6-8 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перебежки: Отпускаем –ловим стоящую палку+ хлопок В паре, на сигнал быстро меняемся местами + метроном Работа с кинезоологическими мячиками -через низ: ударили об пол правой –левой поймали, одновременно передали второй мяч из левой руки в правую и т.д., повторить в другую сторону;	0	1	1	Наблюдение
29	Занятие 29	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взглядом рисуем треугольник, начиная с верхушки. Повторить в каждую сторону по 6-8 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перебежки: Отпускаем –ловим стоящую палку+ хлопок В паре, на сигнал быстро меняемся местами + метроном Работа с кинезоологическими мячиками -через низ: ударили об пол правой –левой поймали, одновременно передали второй мяч из левой руки в правую и т.д., повторить в другую сторону;	0	1	1	Наблюдение
30	Занятие 30	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Глаза закрыты. Голова зафиксирована. Закрытые глаза зажмурить и разжать, расслабить (не открывая). Действия выполняем по 3-5 секунд. Повторить комплекс 6-8 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перебежки: Отпускаем –ловим стоящую палку+ хлопок В паре, на сигнал быстро меняемся местами + метроном Работа с кинезоологическими мячиками -через низ: ударили об пол правой –левой поймали, одновременно передали второй мяч из левой руки в правую и т.д., повторить в другую сторону;	0	1	1	Наблюдение
31	Занятие 31	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3)	0	1	1	Наблюдение

		Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Глаза закрыты. Голова зафиксирована. Закрытые глаза зажмурить и разжать, расслабить (не открывая). Действия выполняем по 3-5 секунд. Повторить комплекс 6-8 раз. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Перебежки: Отпускаем –ловим стоящую палку+ хлопок В паре, на сигнал быстро меняемся местами + метроном Работа с кинезоологическими мячиками -через низ: ударили об пол правой –левой поймали, одновременно передали второй мяч из левой руки в правую и т.д., повторить в другую сторону;				
32	Занятия 32	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Глаза закрыты. Голова зафиксирована. Закрытые глаза зажмурить и разжать, расслабить (не открывая). Действия выполняем по 3-5 секунд. Повторить комплекс 6-8 раз. Балансир Подготовительные упражнения без балансира: Исходное положение параллельно полу на ширине плеч. Ягодичные мышцы и мышцы на напряжении. Руки вдоль корпуса. Подъем на носочки, удержание Усложнение: выполнение с закрытыми глазами (обязательно страховать) Подъем на носочки с поднятием рук Удержание равновесия, стоя Повороты головы в стороны. Усложнение: выполнение с закрытыми глазами Работа с кинезоологическими мячиками Отскоки от стены: -мяч в стену, чтобы один раз отскочил от полу и поймать; -мяч через пол в стену, поймать. Усложнение: выполнять упражнения, стоя боком к стене.	0	1	1	Наблюдение
33	Занятия 33	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Глаза закрыты. Взгляд проводим по четырем точкам: вверх, вниз, вправо, влево. Балансир Дерево: из положения сидя на корточках, ребенок встает (дерево вырастает), ноги-ствол, стопы-корни, верхняя часть туловища-крона дерева. Ветер дует (касаемся рук, корпуса), дерево прогибается, но не падает (стопы, ноги неподвижны). Скала: ноги на ширине плеч, ноги полусогнуты, ладони на коленях. Волны сталкиваются со скалой (надавливаем на разные части тела), а скала не двигается с места. Руки перед собой лодочкой, надавливаем на руки в разные стороны, задача-удержать и.п. Усложнение: выполнение, стоя на одной ноге. Мельница: руки в стороны, повороты вокруг своей оси с открытыми глазами (начиная с 2 поворотов), остановиться, закрыть глаза, руки опустить вдоль корпуса, постоять 10 с., стабилизироваться.	0	1	1	Наблюдение

		Работа с кинезеологическими мячиками Отскоки от стены: -мяч в стену, чтобы один раз отскочил от полу и поймать; -мяч через пол в стену, поймать. Усложнение: выполнять упражнения, стоя боком к стене.				
34	Занятия 34	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Глаза закрыты. Взгляд проводим по четырем точкам: вверх, вниз, вправо, влево. Двигательные упражнения с гимнастической палкой Базовые упражнения на балансира : В положении сидя: Раскачивание из стороны в сторону (сидя по-турецки): -специалист раскачивает сидящего на балансира, надавливая на балансир, задача-удержаться; -специалист держит сидящего на балансира и раскачивает, задача-расслабиться, можно закрыть глаза. Работа с кинезеологическими мячиками Отскоки от стены: -мяч в стену, чтобы один раз отскочил от полу и поймать; -мяч через пол в стену, поймать. Усложнение: выполнять упражнения, стоя боком к стене.	0	1	1	Наблюдение
35	Занятия 35	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Глаза закрыты. Взгляд проводим по четырем точкам: вверх, вниз, вправо, влево. Балансир Базовые упражнения на балансира: Повороты головой вместе с глазами, затем повороты головой с фиксацией взгляда на одной точке. Работа с кинезеологическими мячиками Бросаем мяч об пол –движение-поймали: - хлопок перед собой; - хлопок за спиной; -поднять одну ногу;	0	1	1	Наблюдение
36	Занятия 36	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Глаза закрыты. Делаем движения зрачками по кругу, в разные стороны (наружу и внутрь). Повторить по 8-10 кругов в каждую сторону. Затем повторить тоже с открытыми глазами. Балансир Плавание: сидя вдоль балансира - наклон вперед – руки назад, наклон назад руки вперед; -наклон вперед-руки вперед, наклон назад-руки назад. Работа с кинезеологическими мячиками Бросаем мяч об пол –движение-поймали: - хлопок перед собой; -	0	1	1	Наблюдение

		хлопок за спиной; -поднять одну ногу;				
37	Занятие 37	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Глаза закрыты. Делаем движения зрачками по кругу, в разные стороны (наружу и внутрь). Повторить по 8-10 кругов в каждую сторону. Затем повторить тоже с открытыми глазами. Балансир В положении стоя: Раскачиваться из стороны в сторону, почувствовав уверенность на доске, закрыть глаза (обязательно страховать на начальном этапе): -стоя поперек; -стоя поперек, с фиксацией в каждой точке (лево-середина-право); -стоя вдоль на одну и вторую ногу. Самолетик: руки в стороны, раскачиваться из стороны в сторону: -с открытыми глазами;-с закрытыми глазами. Наклоны вправо-влево, руки на поясе, наклон только верхней частью туловища, таз не двигается. Слежение глазами за предметом: на расстоянии вытянутой руки водим ярким предметом влево-вправо, вверх-вниз-2 раза. Работа с кинезоологическими мячиками Бросаем мяч об пол –движение-поймали: - хлопок перед собой; - хлопок за спиной; -поднять одну ногу;	0	1	1	Наблюдение
38	Занятие 38	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Глаза закрыты. Делаем движения зрачками по кругу, в разные стороны (наружу и внутрь). Повторить по 8-10 кругов в каждую сторону. Затем повторить тоже с открытыми глазами. Балансир В положении стоя: Раскачиваться из стороны в сторону, почувствовав уверенность на доске, закрыть глаза (обязательно страховать на начальном этапе): -стоя поперек; -стоя поперек, с фиксацией в каждой точке (лево-середина-право); -стоя вдоль на одну и вторую ногу. Самолетик: руки в стороны, раскачиваться из стороны в сторону: -с открытыми глазами;-с закрытыми глазами. Наклоны вправо-влево, руки на поясе, наклон только верхней частью туловища, таз не двигается. Слежение глазами за предметом: на расстоянии вытянутой руки водим ярким предметом влево-вправо, вверх-вниз-2 раза. Работа с кинезоологическими мячиками -обернуться вокруг себя; -бросили левой сбоку, повернулись, поймали правой	0	1	1	Наблюдение
39	Занятие 39	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2)	0	1	1	Наблюдение

		Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взгляд вправо (оба глаза), язык высунуть влево.Далее взгляд перевести влево, а язык - вправо. Выполнять такие «часики» 8-10 раз. Балансир Совершать неглубокий присед. Наклоны и повороты головой. Плечики: каждое по очереди; два вместе; одно в одну сторону, другое –в другую: -поднимать-опускать; -по кругу вперед-назад. Симметричные/асимметричные движения руками: -вперед -назад -одна рука вперед, другая назад. Упражнения на межполушарное взаимодействие: -гимнаст на паровозе; -ухо-нос; -класс-о,кей; -колечки. Работа с кинезоологическими мячиками -обернуться вокруг себя; -бросили левой сбоку, повернулись, поймали правой.				
40	Занятия 40	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взгляд вправо (оба глаза), язык высунуть влево.Далее взгляд перевести влево, а язык - вправо. Выполнять такие «часики» 8-10 раз. Балансир+ кинезиологические мешочки На баланси́ре подбрасываем вверх + хлопок перед собой, хлопок за спиной , скрестить руки на груди, поставить руки на пояс, сделать замочек. Чередуем, или программа Работа с кинезоологическими мячиками Двигательные программы с мячом: -шаги; -1-шаг правой вперед, 2- шаг левой вперед, 3-поднять правую ногу, 4-поднять левую ногу и т.д.; Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взгляд вправо (оба глаза), язык высунуть влево.Далее взгляд перевести влево, а язык - вправо. Выполнять такие «часики» 8-10 раз. Балансир+ кинезиологические мешочки На баланси́ре подбрасываем вверх + хлопок перед собой, хлопок за спиной , скрестить руки на груди, поставить руки на пояс, сделать замочек. Чередуем, или программа Работа с кинезоологическими мячиками Двигательные программы с мячом: -шаги; -1-шаг правой вперед, 2- шаг левой вперед, 3-поднять правую ногу, 4-поднять левую ногу и т.д.;	0	1	1	Наблюдение
41	Занятие 41	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взгляд вверх (оба глаза), язык высунуть вниз. Далее взгляд перевести вниз, а язык – вверх . Выполнять такие «часики» 8-10 раз. Балансир+ кинезиологические мешочки На баланси́ре подбрасываем вверх + хлопок перед собой,	0	1	1	Наблюдение

		хлопок за спиной , скрестить руки на груди, поставить руки на пояс, сделать замочек. Чередуем, или программа Работа с кинезоэологическими мячиками -1-правой рукой мячик бросить и поймать 2-левой ладонью хлопнуть по левому колену 3-правой рукой мячик бросить и поймать 4-левой ладонью хлопнуть по правому колену 5-правой рукой мячик бросить и поймать левой 6-правой рукой хлопнуть по правому колену 7-левой рукой мячик бросить и поймать 8-правой рукой хлопнуть по левому колену и т.д.				
42	Занятие 42	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взгляд вверх (оба глаза), язык высунуть вниз. Далее взгляд перевести вниз, а язык – вверх . Выполнять такие «часики» 8-10 раз. Балансир+ кинезиологические мешочки На балансирах подбрасываем вверх + хлопок перед собой, хлопок за спиной , скрестить руки на груди, поставить руки на пояс, сделать замочек. Чередуем, или программа Работа с кинезоэологическими мячиками -1-правой рукой мячик бросить и поймать 2-левой ладонью хлопнуть по левому колену 3-правой рукой мячик бросить и поймать 4-левой ладонью хлопнуть по правому колену 5-правой рукой мячик бросить и поймать левой 6-правой рукой хлопнуть по правому колену 7-левой рукой мячик бросить и поймать 8-правой рукой хлопнуть по левому колену и т.д.	0	1	1	Наблюдение
43	Занятие 43	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взгляд вверх (оба глаза), язык высунуть вниз. Далее взгляд перевести вниз, а язык – вверх . Выполнять такие «часики» 8-10 раз. Балансир+ кинезиологические мешочки Удержание на вытянутых руках мешочка начинаем с 10 секунд. –на ладони, на тыльной стороне, на кулачке Усложнение:выполняем двумя руками сразу Работа с кинезоэологическими мячиками В паре, передаем мяч через пол друг другу: -двумя руками; - передаем двумя, ловим одной (левой и правой по очереди): по прямой, по диагонали.	0	1	1	Наблюдение
44	Занятие 44	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Выполняем одновременные движения глазами и руками. Руками выполняем хлопки, при этом на каждый хлопок закрываем глаза. Хлопки должны быть ритмичными и не очень частые. Либо хлопки выполняет взрослый, а ребенок только закрывает	0	1	1	Наблюдение

		глаза. Балансир+ кинезиологические мешочки Удержание на вытянутых руках мешочка начинаем с 10 секунд. –на ладони, на тыльной стороне, на кулачке Усложнение:выполняем двумя руками сразу Работа с кинезиологическими мячиками В паре, передаем мяч через пол друг другу: -двумя руками; -передаем двумя, ловим одной (левой и правой по очереди): по прямой, по диагонали.				
45	Занятие 45	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Выполняем одновременные движения глазами и руками. Руками выполняем хлопки, при этом на каждый хлопок закрываем глаза. Хлопки должны быть ритмичные и не очень частые. Либо хлопки выполняет взрослый, а ребенок только закрывает глаза. Балансир+ кинезиологические мешочки Удержание на вытянутых руках мешочка начинаем с 10 секунд. –на ладони, на тыльной стороне, на кулачке Усложнение:выполняем двумя руками сразу Работа с кинезиологическими мячиками Усложнение: бросаем в центр, влево, вправо, но ловить нужно всегда только одной рукой. -перекидывание одного мяча по кругу; -двух мячей по кругу; -двух мячей одновременно по прямой.	0	1	1	Наблюдение
46	Занятие 46	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Выполняем одновременные движения глазами и руками. Руками выполняем хлопки, при этом на каждый хлопок закрываем глаза. Хлопки должны быть ритмичные и не очень частые. Либо хлопки выполняет взрослый, а ребенок только закрывает глаза. Балансир+ кинезиологические мешочки Удержание на вытянутых руках мешочка начинаем с 10 секунд. –на ладони, на тыльной стороне, на кулачке Усложнение:выполняем двумя руками сразу Работа с кинезиологическими мячиками Усложнение: бросаем в центр, влево, вправо, но ловить нужно всегда только одной рукой. -перекидывание одного мяча по кругу; -двух мячей по кругу; -двух мячей одновременно по прямой.	0	1	1	Наблюдение
47	Занятие 47	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3)	0	1	1	Наблюдение

		Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взгляд вправо, затем влево, затем закрыть глаза (на 1-2 сек). Повторить 8-10 раз. Балансир +гимнастическая палка Отбивание мяча по заданной траектории. Вращения палкой в разных плоскостях под метроном. Работа с кинезоологическими мешочками Вестибулярная тренировка: -положить мешочки на тыльную сторону ладони, руки прямые, обойти комнату, не уронив мешочки; -положить мешочки на голову и пройти по прямой, не уронив мешочек; -положить мешочки на плечи, присесть и встать, не уронив мешочки.				
48	Занятие 48	Практика: Приветствие (см.приложение №1) Суставная гимнастика (см.приложение №2) Дыхательная гимнастика (см. приложение №3) Крупно-моторное упражнение (см. приложение №4) Мелко-моторное упражнение (см. приложение №5) Глазодвигательное упражнение Голова зафиксирована. Взгляд вправо, затем влево, затем закрыть глаза (на 1-2 сек). Повторить 8-10 раз. Балансир+мяч+гимнастическая палка Отбивание мяча по заданной траектории. Вращения палкой в разных плоскостях под метроном. Работа с кинезоологическими мешочками Вестибулярная тренировка: -положить мешочки на тыльную сторону ладони, руки прямые, обойти комнату, не уронив мешочки; -положить мешочки на голову и пройти по прямой, не уронив мешочек; -положить мешочки на плечи, присесть и встать, не уронив мешочки. Тестирование итоговое	0	1	1	Наблюдение Тестирование итоговое
Итого по модулю 48 ч.			0	48	48	
Итого по Программе 68 ч.			3	65	68	

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график к Программе на 2026-2027 учебный год

Срок реализации Программы- 1 учебный год (9месяцев)

Дата начала обучения по Программе	Дата завершения обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2026	25.05.2027	36	68ч.	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Группа 1. (вт., чт.) 68 часов

Каникулы

К

Праздники

П

Аттестация

А

Выходной



Дата Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Вс его
сентябрь	1		1					1		1					1		1					1		1					1			9
октябрь	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9
ноябрь			1	П	А					1		1					1		1					1		1						8
декабрь	1		1					1		1					1		1														П	6
январь	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К		1		1					1		1					1		1				6
февраль		1		1					1		1					1		1					П		1							6
март								П	1		1					1		1					1		1					1		7
апрель	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9
май	П			1		1			П		1		1					1		1					А							8

Итого: 68 часов

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.2. Формы контроля, аттестации

В процессе реализации Программы и для отслеживания успехов обучающихся педагог использует следующие виды контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входящий контроль		
Проводится в первые недели учебного года	Определить исходный уровень развития и ожидания обучающегося от реализации Программы	Наблюдение
Текущий контроль		
В течении учебного года. По окончании изучения темы или раздела.	Данный контроль, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях и умениях обучающихся. Имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся.	педагогическое наблюдение

Промежуточная аттестация		
После каждого модуля обучения	Направлена на выявление знаний, умений, навыков обучающихся, приобретенных за модуль обучения	Наблюдение Тестирование

2.3. Оценочный материал

Определение результативности освоения ребёнком Программы происходит в ходе промежуточных аттестаций в каждом модуле Программы в форме зачета в виде тестов, которые проводятся в игровой форме.

Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей.

Цель: выявление уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей по программе дополнительного образования

Показатели	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	1.Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны. 2.Согнуть левую ногу и взять за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижать к туловищу. Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.	Оцениваем удержание в секундах. Один раз
Выносливость	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1.Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек. 3.Подъем туловища из положения, лежа на спине 4.Приседания. Количество раз за 30 секунд
Ловкость	1.Протянуть на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину	Один раз

	плеч, встать так, чтобы концы скакалки находились между ступнями. Вытянув руки вверх. На слово «три» быстро наклониться и выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.	
Координация движений	1. Встать по двое спиной к спине. Взять друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук. 2. Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагнуть через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд/ назад.	Один раз Один раз

Оценка результатов освоения

Показатели результативности освоения программы соответствует

3 критериям:

Высокий уровень (сформирован) – 3 балла – осознанное и самостоятельное выполнение упражнений (асан), умеет дышать носом, соединять дыхание с движением. Развита элементарные навыки концентрации и самоконтроля. Умеет полностью расслабляться.

Средний уровень (в стадии формирования) – 2 балла – умеет дышать носом, соединять дыхание и движение при помощи педагога. Не все позы выполняет правильно. Частично развиты элементы концентрации и самоконтроля. Не может расслабиться полностью.

Низкий уровень (точка роста) – 1 балл – не может соединять дыхание с движением. Не держит равновесие. Все позы выполняет при помощи педагога. Дышит и носом и ртом. Не может расслабиться полностью.

По результатам тестирования заполняются индивидуальные карты физической подготовленности детей, и планируется дальнейшая работа.

ФИ ребенка	Гибкость	Равновесие	Координация движений	Выносливость	Ловкость

2.4. Методическое обеспечение

Программа предусматривает проведение теоретических и практических игр-занятий. Теоретические знания даются по ходу выполнения упражнений, в виде бесед и рассказов в начале и конце занятий, в игровой форме.

На практических занятиях используются следующие средства, методы и приемы.

Средства	Общедидактические методы и приемы	Специфические методы и приемы
Упражнения - общеразвивающие - на балансирах - на сохранение позы, равновесие -на коррекцию и формирование осанки - на профилактику плоскостопия - на развитие мелкой и крупной моторики - на ориентировку на теле - на дыхание - на релаксацию - на коррекцию эмоциональной сферы	1.Словесные: -рассказ -объяснение -беседы -указания -словесные инструкции -поощрения -похвала -предвосхищающая оценка 2. Наглядные: -показ, -личный пример - рассматривание иллюстраций, схем 3. Практические -выполнение упражнений 4.Игровые -подвижные игры -игры-имитации - игровые ситуации	-метод строгого регламентирования упражнения -переключения с одной деятельности на другую -«коврик мира» -юмор -игры на развитие эмоциональной сферы

В процессе деятельности используются разнообразные формы заданий:

- задание дает инструктор, выполняют дети;
- задания формулируется ребенком, и выполняются детьми;
- в парных и групповых упражнениях задания дают дети друг другу.

Завершается учебный год показательными выступлениями на родительском собрании, фотовыставкой.

- игра,
- беседа,
- показ,
- игры-имитации,
- пластический этюд

Педагогические технологии.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических игр-занятий. Занятия проводятся фронтально с одной подгруппой детей до 15 человек.

Теоретические знания даются по ходу выполнения упражнений, в виде бесед и рассказов в начале и конце занятий, в игровой форме.

На практических занятиях используются следующие средства, методы и приемы

Средства	Общедидактические методы и приемы	Специфические методы и приемы
Упражнения - общеразвивающие - на развитие основных видов движения - на сохранение позы, равновесие -на коррекцию и формирование осанки - на профилактику плоскостопия - на развитие мелкой и крупной моторики - на ориентировку на теле - на дыхание - на релаксацию - на коррекцию эмоциональной сферы	1.Словесные: -рассказ -объяснение -беседы -указания -словесные инструкции -поощрения -похвала -предвосхищающая оценка 2. Наглядные: -показ, -личный пример - рассматривание иллюстраций, схем 3. Практические -выполнение упражнений 4.Игровые -подвижные игры -игры-имитации - игровые ситуации	-метод строгого регламентирования упражнения -переключения с одной деятельности на другую -«коврик мира» -юмор -игры на развитие эмоциональной сферы

Особенности построения образовательного процесса по достижению целей и задач.

Основной формой образовательного процесса являются учебные занятия, которые обычно проводятся в игровой форме.

На занятиях дети постоянно упражняются, развивая навыки музыкального восприятия в единстве с выразительным движением, соединяя дыхание и движение. Неоднократно повторяется выученный материал, закрепляя знания и умения, которые дети смогут применять в самостоятельной деятельности. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса. Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте. Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца. В процессе организованной образовательной деятельности ориентация на получение хорошего результата. Своевременно обращается внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу. Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий. На занятиях поддерживается стремление к самостоятельности, поощряется их познавательную активность. Стараемся помочь каждому ребенку увидеть рост своих достижений,

ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

На занятиях обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка, с опорой на все анализаторы. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога. Для развития умения у детей сдерживать свои эмоции, справляться с негативными эмоциями, предлагается «коврик мира». Когда ребенка что-то раздражает, он сердится, или его кто-то рассердил, ему предлагается сесть на «коврик мира» (он находится в стороне от всех занимающихся), расслабиться, разобраться со своими чувствами, прийти в мирное расположение, и вернуться к занятию.

Алгоритм учебного занятия:

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Приветствие. Настрой на занятие
2. Повторение правил («коврик мира»)
3. Суставная гимнастика
4. Глазодвигательная гимнастика
5. Дыхательные упражнения

II. Основная часть (20 минут).

- упражнения на балансирах – 6 основных упражнений: с использованием рук, мяча, мешочков, гимнастической палки, колец от кольцеброса, ракетки
 - упражнения стоя с использованием мишеней, колец, корзин, работа в паре
6. упражнения на координацию с использованием дорожек здоровья, массажных следочков и ладошек
 7. Крупномоторные нейроупражнения
 8. Мелкомоторные
 9. Растяжка
 10. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.
2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Все занятия имеют практико-ориентированный характер. Каждый обучающийся может работать как индивидуально над собственными учебными задачами, так и

над общим в группе.

III Воспитательный компонент

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания:

- Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.
- Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей.
- Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.
- Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
- Воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств

Целевые ориентиры (ожидаемые результаты) воспитания детей по программе:

Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

Имеющий представление о гармонизирующей гимнастике и укреплении здоровья через активный отдых.

3.2. Формы и методы воспитания.

Основной формой воспитания и обучения детей является *учебное занятие*. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в совместных занятиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. Итоговые мероприятия способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Формы воспитания: рассказ, беседа, дискуссия, соревнование, игра, поощрение. В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:** метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей среднего /старшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива при реализации программы в МАДОУ № 9 «Золотой ключик» в соответствии с нормами и правилами работы ОУ.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, к выполнению своих заданий по программе. К методам оценки результативности реализации программы в частности воспитания: педагогическое наблюдение, оценка творческих работ, отзывы, материалы рефлексии.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№	РАЗДЕЛ	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события

1	Духовно-нравственное развитие	Презентация «Нейротейчики»	09.2026	Знакомство с особенностями пирамиды обучения
2	Воспитание семейных ценностей	-Консультативная помощь по всем вопросам оздоровления детей и их физического развития. -Фотовыставка «Весёлый мяч»	В течение года 05.2027	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей Заметка на сайте и группе в ВК

IV. Условия реализации Программы

4.1. Кадровое обеспечение. В реализации Программы принимает педагог дополнительного образования с высшим профессиональным педагогическим образованием в области, соответствующей профилю Программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

4.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по Программе проходят в специально оборудованном помещении – спортивном зале.

Спортивный зал, оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудован в соответствии с санитарными нормами:

- стол и скамьи для педагога и обучающихся;
- тренажёры;
- шкафы и стеллажи для хранения спортивного инвентаря, учебной литературы и наглядных пособий.

Учебный процесс обеспечен *дидактическим материалом*:

- журналами, книгами, альбомами;
- подборки рисунков и фотографий, стихотворных текстов;
- презентации: «Алфавит движений»; «Нейромоторика»
- схемы.

Для занятий используются *технические средства обучения*: ноутбук и проектор

Оборудование и материалы:

Для занятий используются гимнастические коврики, мячи разных размеров, массажеры, балансиры, дорожки здоровья.

4.3. Информационное обеспечение

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 22.06.2024 №159-ФЗ) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20 (с 01.01.2021г.)
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (ред. от 21.04.2023 №302).
8. Распоряжение Министерства просвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»
9. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 12.09.2022 № 1057-р "О мерах по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Нижегородской области"
10. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Нижегородского института развития образования. <https://niro.nnov.ru/?id=32445>
11. Устав ОУ

Список литературы

1. Ахутина Т. В., Игнатъева С. Ю., Максименко М. Ю., Полонская Н. Н., Пылаева Н. М., Яблокова Л. В. Методы нейропсихологического исследования детей 6-8 лет. Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14 Психология. 1996. № 2.
2. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч. 1, Ч. 2 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2015. – 144 с.: ил. – (Культура здоровья и детства)
3. Корсакова Н. К., Микадзе Ю. В., Балашова Е. Ю. Неудачающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. М., 1997.
4. Лурия А.Р. Нейропсихологический анализ решения задач: учеб. пособие / А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2010. – 368 с. – (Серия «Библиотека психолога»)
5. Мамаев В.Л. Нейропсихологическая диагностика, коррекция и сопровождение по образовательному маршруту детей с неврологической симптоматикой: методические указания / В.Л. Мамаев; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 52 с.
6. Полонская Н. Н., Яблокова Л. В., Ахутина Т. В. Динамика функций программирования и контроля и её связь с трудностями обучения младших школьников. Вестник МГУ Сер.14, Психология, 1997, №2.
7. Пылаева Н. М., Ахутина Т. В. Школа внимания. М., Интой. 1997.
8. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М.: Генезис, 2005

9. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2002
10. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М.: Генезис, 2007
11. Семенович А.В. Эти невероятные левши. М.: Генезис, 2004
12. Цветков А.В. Гиперактивный ребенок: развиваем саморегуляцию. – М.: Издательство «Спорт и культура - 2000», 2012. – 104 с.
13. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект: нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности / Л.С. Цветкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 424 с. – (Серия «Библиотека психолога») 29
14. Цветкова Л. С. Нейропсихология счёта, письма и чтения: нарушение и восстановление. М., Юрист, 1997.
15. Успенская Т. Ю., Заваденко Н. Н. и др. Школьная дезадаптация: психоневрологическое и нейропсихологическое исследование. Вопросы психологии, 1999, №4.
15. Методич. пособие / Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А., Ицкович М.М., Токарская Л.В. Екатеринбург: Издательский Дом "Ажур", 2019 160 с. «Использование педагогами нейропсихологических и нейрокинезиологических упражнений, способствующих успешности решения учебных задач учащимися».

«Приветствия»

Игра «Давайте познакомимся»

Игра проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени и берет у психолога любую понравившуюся ему цветную полоску (из бумаги), на которой взрослый записывает имя ребенка и с помощью степлера надевает именной браслет на руку. Остальные дети хором проговаривают имя участника, ставшего обладателем браслета. После того как каждый из детей получит именной браслет, психолог предлагает детям прокатиться на поезде.

Игра «Делай, как я»

Ведущий: «Давайте начнем наше занятие вот с чего. Пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в круге смогли повторить ваши действия. Итак, я называю свое имя и прохлопываю его, а все остальные повторяют за мной... Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня» и т. д. v

Игра «все, кого зовут...»

Ведущий: «Сейчас мы с вами будем играть в игру "Все, кого зовут..." Внимание! Все, чьи имена я буду называть, должны быстро выйти в указанное место в комнате и выполнить задание. Начали!» Дети, чьи имена называются, выбегают и выполняют указания ведущего.

Игра «незнайка»

Ведущий: «Сегодня я Незнайка! Я совсем забыла ваши имена. Помогите мне вспомнить их. Я называю имя. Если верно — вы хлопаете в ладоши один раз. Если я ошибусь, то вы хором говорите "нет" и называете правильное имя».

Игра «Пропой свое имя»

Ведущий: «Давайте представим себе, что мы научились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из вас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять».

Игра «Ветерок»

Ведущий: «Представьте, что вы превратились в легкий ветерок. Прошепчите ваше имя так, как это сделал бы ветер... Молодцы!»

Упражнение «я рад вас видеть!»

Ведущий: «Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа... »

Упражнение «перышко!»

Ведущий: «Начнем наше занятие с приветствия. Я дотронуся перышком до своего соседа справа и прошепчу: "Дима, я рада тебя видеть". Теперь Дима берет у меня перышко, дотрагивается им до своей соседки справа и говорит: "Катя, я рад тебя видеть" и т. д.»

Упражнение «я рад вас видеть1!»

Ведущий: «Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: "Миша, я рад тебя видеть!"»

Приветствие. Игра «Подари мне свою улыбку»

Дети дарят друг другу и взрослым улыбки.

Упражнение «Я рад вас видеть2!»

Ведущий: «Давайте поздороваемся друг с другом. Зейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...»

Упражнение «Колокольчик»

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

Игра «Мячик»

Ведущий: «Давайте поздороваемся. А поможет нам мячик. Я передам его тому, с кем встречусь глазами. Я встретила глазами с Олей, кивнула головой в знак приветствия, и мячик катится по полу от меня к ней. Теперь Оля встретится с кем-нибудь взглядом... (Все дети по очереди встречаются взглядами.) Замечательно!»

Приветствие. Игра «ладошки»

Принцип игры как в «испорченном телефоне», только нужно не шептать какое-то слово на ухо партнеру, а рисовать на его ладошке знак или букву. Он догадывается, что это такое, и передает рисунок дальше. Подглядывать нельзя. Значки, естественно, должны быть простыми: круг, треугольник, квадрат, волнистая линия, примитивная рожица, вопросительный или восклицательный знаки, елочка и т. п. Получив сообщение-рисунок, последний в цепочке называет вслух загаданное изображение. Играющие сравнивают его с первоначальным результатом и выясняют, в каком звене цепи произошло искажение. Задача взрослого (как, впрочем, и во всех остальных играх) — создать веселую, непринужденную атмосферу.

Приветствие. Игра «Колокольчик»

Ведущий: «Давайте поздороваемся друг с другом с помощью колокольчика. Я подойду с ним к кому-то из вас и позвоню около ушка, пропою имя и приветствие: "Катя, доброе утро!" Теперь Катя берет колокольчик и идет к тому, с кем она будет здороваться... и т. д. Молодцы!»

Приветствие. Упражнение «Я рад вас видеть!»

Ведущий: «Начнем наше занятие с приветствия. Я дотронуся перышком до своего соседа справа и прошепчу: "Дима, я рада тебя видеть". Теперь Дима берет у меня перышко, дотрагивается им до своей соседки справа и говорит: "Катя, я рад тебя видеть" и т. д.*

Приветствие. Игра «Поймай взгляд»

Ведущий: «Давайте поздороваемся. Сегодня в этом нам поможет мячик. Я передам его тому, с кем встречусь глазами. Я встретила глазами с Таней, кивнула ей головой в знак приветствия, и мячик катится по полу от меня к ней. Теперь Таня встретится с кем-нибудь взглядом... (Все дети по очереди встречаются взглядами.) Замечательно!»

Приветствие

Ведущий: «Давайте возьмемся за руки и вместе скажем: "Здравствуйте!" — шепотом, зевая, обычным голосом, прокричим».

Приветствие. Упражнение «Я рад вас видеть!»

Ведущий: «Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...»

Приветствие. Упражнение «Доброе утро»

Ведущий: «Давайте возьмемся за руки и вместе скажем: "Доброе утро!" шепотом, зевая, обычным голосом, прокричим».

Приветствие. Игра «здравствуйте»

Все встают в круг лицом плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, онижимают друг другу руки и говорят: «Здравствуйте». Можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

Приветствие. Упражнение «Наши помощники»

Ведущий: «Давайте поздороваемся, для этого потрем свою ладонь о ладошку соседа слева. Мы потрем ладошками со Славой — "Доброе утро, Слава!" Слава потрет ладошкой с Петей... А теперь давайте поздороваемся коленями, плечами, спинами, ступнями, лбами... Замечательно!»

Приветствие. Упражнение «Наши помощники»

Ведущий: «Давайте поздороваемся, для этого потрем свою ладонь о ладошку соседа слева. Затем поздороваемся коленями, плечами, спинами, ступнями, лбами...»

Приветствие. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечами;
- 3 хлопка — здороваемся спинами.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

Приложение №2 «Суставная гимнастика с гимнастической палкой»

1. прокатывания стопой
2. приставные шаги боком вдоль палки
3. Шаги через палку с разворотом стоп
4. Поднять ногу, согнуть в колене, разогнуть, опустить
5. перекрестные шаги на месте по диагонали
6. приседания с палкой за спиной
7. скручивание корпуса, палка перед собой
8. скручивание корпуса, палка за спиной
9. прямая рука с палкой вперед-в сторону-вниз
10. опускаем и поднимаем палку перед собой и за собой
11. вращение палки с помощью только кисти
12. предплечья на палке, опускаем и поднимаем как весы
13. вращение палки вокруг корпуса, держа двумя руками
14. держим палку двумя руками тянем в сторону
15. держим палку перед собой двумя руками, выталкиваем одной рукой
16. держим палку за спиной, выталкиваем за спиной
17. руку с палкой в одну сторону, голову в другую
18. палка за спиной, прогиб назад
19. палка за спиной, наклон вперед с круглой спиной
20. наклон вперед и расслабление в низу

Приложение №2

«Дыхательные упражнения»

Ходьба

Ходьба по комнате или на месте с ускорением и замедлением темпа в течение минуты.

Голову и корпус стараться держать прямо.

«Сильные руки»

Исходное положение (ИП) – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки, сжав пальцы в кулаки (вдох). При опускании рук разжать пальцы (выдох). Темп медленный. Повторить 4–6 раз

«Часики»

ИП – стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «Тик-так». Темп средний. Дыхание произвольное. Повторить 10–12 раз

«Пчелка»

ИП – стоя; ноги вместе, руки опущены. Присесть, подняв руки вперед (выдох), затем выпрямиться, опустить руки и отвести их назад (вдох). Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

«Регулировщик»

ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Сделать вдох через нос, затем на выдохе поменять положение рук и одновременно произносить: «Р-р-р-р». Темп средний. Повторить 5–6 раз.

«Дровокол»

ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять вверх сцепленные руки, слегка согнув их в локтях (вдох). Наклониться, одновременно опустив руки между

«Согревание рук»

ИП – стоя; слегка расставить ноги. Поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью согнутыми в локтях руками, развести их в стороны и опустить вниз. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 5–6 раз.

«Семафор»

ИП – сидя на полу; ноги сдвинуты вместе. Поднять руки в стороны (вдох), медленно опустить их вниз (длительный выдох), одновременно произносить: «С-с-с-с». Повторить 4–5 раз.

«Кузнечик»

ИП – сидя на полу; руки опираются на пол сзади, ноги вытянуты. Согнуть ноги, скользя ступнями по полу; обхватить голени руками (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Темп медленный. Повторить 4–5 раз

«Трубач»

ИП – сидя на полу; кисти сложены «трубочкой» и приставлены к губам (рис. 18). Медленно выдыхая, громко произносить: «П-ф-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

«Петушок»

ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки в стороны (вдох), опустить вниз (выдох) и похлопать прямыми руками по бедрам. Темп медленный. Повторить 4–6 раз

«Журавль на болоте»

ИП – стоя; пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Поднять согнутую в колене ногу повыше и сделать хлопок ладонями под коленом. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить то же другой ногой. Выполнить упражнение 4–5 раз.

«Катание на лыжах»

ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Руки, слегка согнутые в локтях, поднять вперед на уровень плеч, пальцы сжать в кулаки (вдох). Наклонить туловище вперед, не опуская головы, согнуть колени и опустить руки вниз и назад (выдох). Затем выпрямиться. Повторить упражнение 5–7 раз. Темп средний.

«Пришей пуговицу»

ИП – стоя; ноги вместе, руки согнуты на уровне груди. Попеременно отводить в сторону то одну, то другую руку, как бы прошивая материю иглой с ниткой. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 5–6 раз

«Вертушка»

ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Левую руку положить на правое плечо, правую заложить за спину. Поворачивать туловище налево и направо, меняя положение рук (свободно «перебрасывая» их). Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 6–7 раз.

«Цапля»

ИП – стоя; ноги вместе, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, вытянуть ее вперед и опустить, прямую, на место. Дыхание произвольное. Темп медленный. Повторить то же другой ногой. Выполнить упражнение 4–5 раз.

«Мельница»

ИП – стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонить туловище влево, одновременно поднять правую руку вверх и опустить левую вниз. Затем выпрямиться и повторить в другую сторону. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 5–6 раз.

«На турнике»

ИП – стоя; ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки (вдох), палку опустить назад на лопатки (выдох). Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

«Маятник»

ИП – стоя; ноги на ширине плеч, палку держать в согнутых руках за плечами. Наклоны туловища в стороны. Темп медленный. При наклоне – выдох. Выполнить 3–4 наклона в каждую сторону

Прыжки

ИП – стоя; ноги вместе, руки на поясе. Передвигаться по комнате мелкими прыжками на двух ногах, слегка сгибая колени.

Потягивания

Исходное положение (ИП) – стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять прямые руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, и энергично потянуться (вдох). Опустить руки вниз (выдох), вернувшись в ИП. Темп медленный. Повторить 6–8 раз. Особые указания: потягиваясь, нужно поднимать голову и выпрямлять спину

Наклоны вперед

ИП – стоя; ноги шире плеч, руки опущены вниз. Быстро наклониться вперед, стараясь коснуться пола пальцами, а еще лучше – ладонями (выдох). Медленно, с глубоким вдохом вернуться в ИП. Темп средний. Повторить 6–8 раз. Особые указания: ноги все время держать прямыми. Выпрямляя

туловище, плечи нужно отводить назад.

Наклоны в стороны

ИП – стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклониться влево, скользя ладонями по туловищу: левая опускается к колену, а правая поднимается к подмышечной впадине. Выпрямиться в ИП и, не останавливаясь, наклониться вправо, меняя положение рук. Темп средний. Повторить 8—12 раз в каждую сторону. Особые указания: дыхание произвольное. Ноги не сгибать, не отрывать пяток от пола. Голову и корпус держать прямо, не наклоняясь вперед.

Приседания

ИП – стоя; слегка расставить ноги и поставить ступни параллельно. Руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Быстро присесть на всей ступне, наклоняясь вперед, опустить руки вниз и энергично отвести их назад, подражая отталкиванию палками при ходьбе на лыжах (выдох). Медленно выпрямиться в ИП (вдох). Темп средний. Повторить 10–15 раз. Особые указания: приседая, пятки нужно держать прижатыми к полу, голову не опускать

«Лодочка»

ИП – лежа на коврик лицом вниз. Согнуть руки, разведя локти в стороны, и положить ладони на пол под подбородок. Прогнуть спину, приподнимая грудь от пола и отводя голову назад. Локти прижать к бокам, а кисти рук привести к плечам ладонями вперед (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Темп медленный. Повторить 6–8 раз. Особые указания: прогибая спину, плечи нужно отвести назад, сближая лопатки.

Сгибание ног

ИП – лежа на спине; ноги выпрямлены, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх, плечи плотно прижаты к полу. Согнуть ноги, притягивая бедра к животу (выдох). Выпрямляя ноги, вернуться в ИП (вдох). Темп медленный. Повторить 6–8 раз. Особые указания: не отрывать затылок и таз от пола

«Самолетик»

ИП – стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Развести руки в стороны ладонями вверх (вдох). Опустить руки, принять ИП (выдох). Темп медленный. Повторить 6–8 раз. Особые указания: выполняя упражнение, ребенок должен прогибать спину, отводя голову назад и сближая лопатки.

Поднимание ноги

ИП – стоя; ноги вместе, руки на поясе. Поднять вытянутую левую ногу вперед, затем опустить ее в ИП. Дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз каждой ногой. Особые указания: не сгибать ноги; голову и корпус держать прямо.

Повороты туловища

ИП – стоя; ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки согнуты перед грудью ладонями вниз, локти разведены в стороны. Повернуть туловище влево, разгибая и отводя левую руку в сторону – назад ладонью вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Темп медленный. Повторить 6–8 раз в каждую сторону. Особые указания: ступни при поворотах не сдвигать, голову и туловище держать прямо, плечи отводить назад.

Прыжки

ИП – стоя; ноги вместе, руки на поясе. Делать быстрые мелкие прыжки (подскоки) на носках, подпрыгивая на 5–10 см от пола. Выполнить от 30 до 60 прыжков. Особые указания: голову и туловище все время держать прямо

Приложение № 3

«Крупно-моторные упражнения»

«Песочные часы»

Руки согнуты в локтях и прижаты друг к другу (локти смотрят вниз). Поза 1 — локти, запястья и ладони сомкнуты. Поза 2 — локти и запястья сомкнуты, ладони разведены. Поза 3 = поза 1. Поза 4 — ладони и запястья сомкнуты, локти разведены. Повторяем 8—12 раз.

«Часики»

Поза 1 — руки скрещены на груди (кисти лежат на противоположных плечах). Поза 2 — правая кисть на правом плече, левая кисть на левом плече («погоны»). Поза 3 — обе руки лежат на стол ладонями вниз либо поставлены на пояс.

«Зоопарк»

Поза 1 — правая рука чередует два движения: кулак и «мордочка» (большой, средний и

безымянный пальцы собраны, остальные вытянуты вверх). Позиция 2 — кисть левой руки поочередно соприкасается с правым и с левым плечом («маятник»). Одновременно правая рука выполняет позу 1, левая — 2. Повторить 8—12 раз. Затем поменять позы для рук (левая — 1, правая — 2) и повторить цикл еще 8—12 раз.

«Мельница»

Правая рука: кисть двигается по двум позициям — правое плечо (1) и левое плечо (2). Левая рука: кисть двигается по трем позициям — правое плечо (1), левое плечо (2) и кисть согнута в кулак (3). Таким образом, правая рука ходит по двум точкам, а левая — по трем. Делаем сначала пробные движения каждой рукой отдельно. Затем повторяем цикл двумя руками одновременно.

«Кирпичики»

Позиция 1 — кисти скрещены на груди и касаются плеч (правая кисть на левом плече, левая — на правом). Позиция 2 — руки согнуты в локтях, локти опущены вниз. Правая кисть на правом плече, левая — на левом. Позиция 3 — руки согнуты в локтях, локти в сторону. Пальцы согнуты в кулаки. Кисти расставлены друг от друга на расстоянии 10—15 сантиметров. Позиция 4 — то же, что и позиция 3, только большие пальцы подняты вверх. Повторить цикл из четырех поз 8—12 раз.

«Квадрат»

Позиция 1 — кисть левой руки (кончики пальцев) прижата к локтю правой. Левая рука — параллельно полу, правая — перпендикулярно. Позиция 2 — кисть левой руки (кончики пальцев) прижата к кончикам пальцев правой руки. Левая рука — параллельно полу, правая — перпендикулярно. Позиция 3 — кисть правой руки (кончики пальцев) прижата к локтю левой. Правая рука — параллельно полу, левая — перпендикулярно. Позиция 4 — кисть правой руки (кончики пальцев) прижата к кончикам пальцев левой руки. Правая рука — параллельно полу, левая — перпендикулярно. Таким образом, как бы рисуем квадрат снизу вверх. Повторить цикл 8—12 раз.

«Шестерка»

Упражнение выполняется на 6 счетов (6 поз). Позиция 1 — руки скрещены на груди (правая кисть касается левого плеча, левая — правого). Позиция 2 — правая кисть касается правого плеча, левая — левого. Локти опущены вниз. Позиция 3 — левую руку опустить на пояс. Позиция 4 — правую руку опустить на пояс. Позиция 5 — поднять обе кисти к плечам (как в позе 2). Позиция 6 — обе руки на поясе. Обязательно считать вслух при выполнении этого упражнения. Каждая поза соответствует 1 счету (позиция 1 — счет 1, позиция 2 — счет 2 и т.д.)

«Часики»

Позиция 1 — левая рука параллельно полу, согнута в локте на уровне груди, правая рука прямая и вытянута в сторону. Позиция 2 — левая рука согнута, локоть опущен вниз (кисть около плеча), правая рука прямая и вытянута вверх. Позиция 3 — меняем руки: правая рука согнута, локоть опущен вниз (кисть около плеча), левая рука прямая и вытянута вверх. Позиция 4 — правая рука параллельно полу, согнута в локте на уровне груди, левая рука прямая и вытянута в сторону. Повторить цикл 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения.

«Три»

Действия правой руки: Позиция 1 — рука согнута в локте, локоть опущен вниз, кисть на правом плече. Позиция 2 — рука на поясе. Позиция 3 — рука на левом плече. Действия левой руки:

Позиция 1 — кисть на правом плече. Позиция 2 — рука на поясе.

Позиция 3 — на левом плече. Выполняем сначала действия каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе. Повторить цикл 8—12 раз, после чего поменять значения для каждой руки.

«Шторки»

Позиция 1 — левая рука на левом плече, правая рука на поясе. Позиция 2 — левая и правая рука на правом плече (при этом локти опущены максимально вниз). Позиция 3 — левая и правая рука на левом плече (при этом локти опущены максимально вниз). Позиция 4 — правая рука на правом плече, левая рука на поясе. Повторить 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.

«Молния»

Позиция 1 — левая рука согнута в локте, параллельно полу, кисть на левом плече. Правую руку положить на пояс. Позиция 2 — левая рука на правом плече, правую руку положить на пояс с противоположной стороны туловища. Позиция 3 = позиция 1. Позиция 4 — поменять руки: правая рука согнута в локте, параллельно полу, кисть на правом плече. Левую руку положить на пояс. Позиция 5 — правая

рука на левом плече, левую руку положить на пояс с противоположной стороны туловища. Поза 6 = поза 4.

«Вектор»

Правая рука прямая и ходит по двум точкам: наверх и в сторону. Левая рука согнута в локте и выполняет вращательные движения.

Выполняем отдельно правой рукой, затем отдельно левой и двумя руками вместе. Повторить 8—12 раз.

«Змейка»

Правая рука ходит по двум точкам: правое плечо и пояс. Левая рука ходит по двум точкам: правое плечо и левое плечо.

Выполняем отдельно правой рукой, затем отдельно левой и двумя руками вместе. Повторить 8—12 раз.

«Ребро-розочка»

Поза 1 — ладонь прямая, пальцы собраны вместе. Разворачиваем ладонь ребром (большой палец сверху). Поза 2 — большой, указательный, средний и безымянные пальцы собраны вместе, мизинец вытянут наверх. Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой. Повторить 8—12 раз.

«Вертушка»

Пальцы одной руки пронизываем между пальцами другой руки. Делаем плотный замок. Вращаем кисти: 8 раз вправо и 8 раз влево.

«Снежная пушка»

Поза 1 — кисть сжата в кулак, большой палец сверху. Кисть разворачиваем от себя. Поза 2 — большой палец вытянут вверх, указательный и средний выпрямлены, сомкнуты и развернуты параллельно полу, безымянный и мизинец согнуты («пушка»).

Разворачиваем кисть ладонью к себе (указательный и средний пальцы смотрят в сторону). Кулак развернуть от себя, «пушку» направить на кулак.

Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой. Повторить 8—12 раз.

«Сигналы»

Поза 1 — мизинец, безымянный палец и средний палец согнуты. Указательный палец вытянут наверх, большой палец — в сторону. Кисть развернута от себя. Поза 2 — большой палец между средним и указательным, остальные согнуты.

«Диагональ»

Исходное положение (и. п.): кисти развернуты ладонями к себе, пальцы сомкнуты. Кончики пальцев правой руки касаются кончиков пальцев левой (кисти параллельно полу). Большие пальцы прижаты к ладони. Поза 1 — мизинец правой руки оттопырить (отводим) вниз к полу, указательный палец левой руки поднять наверх. Поза 2 — и. п. Поза 3 — поднять два больших пальца наверх. Поза 4 — и. п. Поза 5 — мизинец левой руки оттопырить (отводим) вниз к полу, указательный палец правой руки поднять наверх. Повторить цикл 6—8 раз.

«Стрелочки»

Поза 1 — большой палец вытянут вверх, указательный и средний выпрямлены, сомкнуты и развернуты параллельно полу, безымянный и мизинец согнуты («пушка»).

Разворачиваем кисть ладонью к себе (указательный и средний пальцы смотрят в сторону). Поза 2 — все пальцы сжаты в кулак, кроме указательного. Указательный палец выпрямлен. Кисть развернута параллельно полу. Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой. Повторить 8—12 раз.

«Ритмика»

Поза 1 — пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Стучим правым кулаком по левому (один кулак над другим). 2 раза. Поза 2 — пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Стучим левым кулаком по правому (один кулак над другим). 2 раза. Поза 3 — кулаки разворачиваем к себе, локти вниз. Стучим боковой стороной кулаков друг о друга. 2 раза. Поза 4 — пальцы прямые и сомкнуты. Хлопаем в ладоши. 2 раза. Повторить цикл 6—8 раз, максимально ускоряя темп выполнения упражнения.

«Привет»

Поза 1 — все пальцы сжаты в кулак, кроме большого. Большой палец выпрямлен вверх. Поза 2 — кисть развернуть от себя. Пальцы прямые и сомкнуты, большой палец прижат в ладони. Действие:

меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой. Повторить 8—12 раз

«Дорога»

Поза 1 — пальцы прямые и сомкнуты, ладонь развернуть ребром. Поза 2 — все пальцы сжаты в кулак, кроме большого. Большой палец выпрямлен вверх. Усложнение: между сменой поз делаем хлопок.

«Каракатица»

Соединяем ладони, пальцы расставлены широко. Сгибаем средние пальцы правой и левой руки так, чтобы правый был сверху, а левый — снизу. Меняем положение: левый палец сверху, правый — снизу. Повторить то же самое с каждым пальцем поочередно (большие, указательные, средние, безымянные и мизинцы). Повторить цикл 6—8 раз.

«Палочки-колбочки»

Поза 1 — пальцы прямые и сомкнуты, ладонь развернута боком (большой палец к себе, локти опущены вниз). Поза 2 — большой палец сомкнут с остальными, образуя круг. Действие: правая рука — поза 1, левая рука — поза 2. Далее делаем хлопок в ладоши и меняем позу для каждой руки (правая — 2, левая — 1). Повторить 8—12 раз.

«Жуки»

Поза 1 — указательный и средний палец сомкнуты и выпрямлены. Мизинец, безымянный и большой пальцы сомкнуты. Большой палец сверху, прижимает мизинец и безымянный к ладони. Поза 2 — большой палец сомкнут с остальными, образуя круг.

«Очки»

Поза 1 — пальцы прямые и сомкнуты. Ладонь развернута ребром (тыльной стороной вверх). Приставим ладонь ко лбу. Поза 2 — большой палец сомкнут с остальными, образуя круг. Действие: правая рука — поза 1, левая рука — поза 2. Далее делаем хлопок в ладоши и меняем позу для каждой руки (правая — 2, левая — 1). Повторить 8—12 раз.

«Столик»

Поза 1 — хлопнуть в ладоши. Поза 2 — пальцы одной руки пронизываем между пальцев другой руки. Делаем плотный замок. Вращаем кисти, рисуем два круга. Поза 3 — одну ладонь развернуть тыльной стороной вниз, вторую поставить сверху (все пальцы сжаты в кулак, кроме большого. Большой палец выпрямлен вверх). Повторяем цикл, каждый раз меняю руку сверху в позе 3 (поочередно: правая, левая).

«Прогулка»

Поза 1 — пальцы одной руки пронизываем между пальцев другой руки («заборчик»). Поза 2 — кисти развернуть тыльной стороной вниз, локти прижаты к туловищу.

Поза 3 — указательный и средний палец выпрямлены, широко расставлены. Мизинец, безымянный и большой пальцы сомкнуты. Большой палец сверху, прижимает мизинец и безымянный к ладони. Повторить цикл из трех поз 8—12 раз.

«Кузнечик»

Поза 1 — указательный и средний палец выпрямлены, широко расставлены. Мизинец, безымянный и большой пальцы сомкнуты. Большой палец сверху прижимает мизинец и безымянный к ладони. Поза 2 — указательный, средний, безымянный и мизинец сомкнуты и касаются большого («мордочка»), при этом все пальцы прямые. Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой. Повторить 8—12 раз.

«Танцуй»

Пальцы правой руки сомкнуты, большой палец вверх, ладонь развернута к себе. Левая рука в кулаке, большой палец в сторону, пальцы повернуты к себе. Меняем положение рук, повторяем 8—12 раз.

«Уголки»

Поза 1 — пальцы в кулаки, мизинцы вверх; поза 2 — пальцы в кулаки, большой и безымянный — прямые. Делаем двумя руками позу 1, затем позу 2. Повторяем чередование 8—12 раз.

«Регулировщик»

Поза 1 — указательный и большой пальцы вытянуты, остальные — согнуты. Поза 2 — мизинец вытянут вверх, большой палец прижимает остальные к ладони. Поза 3 — ладонь развернута ребром, пальцы сжаты. Повторить комплекс из трех поз 8—12 раз.

«Часики»

Поза 1 — руки скрещены на груди (кисти лежат на противоположных плечах). Поза 2 — правая кисть на правом плече, левая кисть на левом плече («погоны»). Поза 3 — обе руки положить на стол ладонями вниз либо поставить на пояс.

«Крестик»

Правая кисть в кулаке, большой палец в сторону. Разворачиваем кисть пальцами от себя. Левая кисть — пальцы широко («солнышко»), тыльной стороной от себя.

Скрещиваем руки. Меняем положения: левая — кулак, правая — ладонь. Повторяем 8—12 раз.

«Твист»

Упражнение состоит из трех поз, выполняемых двумя руками одновременно. Поза 1 — пальцы расставлены широко («солнышко»). Поза 2 — пальцы сжаты в кулак. Поза 3 — указательные пальцы вверх и совершают круговые движения.

Для тренировки выполняем сначала отдельно правой рукой, затем отдельно левой и только потом двумя руками вместе. Повторить 8—12 раз.

«Столик»

Поза 1 — пальцы двух рук сжаты в кулак, большие пальцы выпрямлены и смотрят вверх. Кисти на расстоянии 10—15 сантиметров друг от друга. Поза 2 — правая рука в кулак, сверху прямой ладонью ее накрывает левая рука («столик»). Поза 3 — пальцы в кулаках и соприкасаются друг с другом. Поза 4 = поза 2, но теперь сверху правая рука, а левая сжата в кулак. Чередуем четыре позы, повторяем цикл 8—12 раз.

«Четверка»

Поза 1 — кисти скрещены на груди и касаются плеч (правая кисть на левом плече, левая — на правом). Поза 2 — руки согнуты в локтях, локти опущены вниз. Правая кисть на правом плече, левая — на левом. Поза 3 — руки согнуты в локтях, локти в сторону. Пальцы согнуты в кулаки. Кисти расставлены друг от друга на расстоянии 10—15 сантиметров.

Поза 4 — то же, что и поза 3, только большие пальцы подняты вверх. Повторить цикл из четырех поз 8—12 раз. Ладонь одной руки прямая и развернута боком. Пальцы другой руки согнуты в кулак, большой палец в сторону, пальцы развернуты от себя.

Большой палец одной руки соприкасается с центром ладони другой руки. И меняем позиции. Повторить 8—12 раз.

«Лягушка»

Пальцы правой руки расставлены широко («солнышко»), пальцы повернуты в сторону, ладонь повернута к себе. Пальцы левой руки собраны в кулак, притом большой палец зажат внутри остальными. Кулак разворачиваем на себя. Повторить 8—12 раз.

«ОК-два»

Поза 1 — «ОК» большой и указательный палец сводим, образуя круг. Остальные пальцы наверх. Поза 2 — указательный и средний палец наверх. Выполняем чередование позиций сначала только правой рукой, затем только левой рукой. После чередуем позы 1 и 2 двумя руками (одна рука — поза 1, вторая — 2 и поменять).

Повторяем 8—12 раз.

«Икс-ноль»

Поза 1 — большой палец прижимает мизинец и безымянный к ладони. Указательный и средний пальцы скрещены. Поза 2 — большой и указательный пальцы сомкнуты и образуют кольцо. Чередуем позу 1 и 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Далее выполняем чередование позы 1 и 2 двумя руками (правая — 1, левая — 2 и поменять). Повторить 8—12 раз.

«Мельница»

Правая рука: кисть двигается по двум точкам — правое плечо (1) и левое плечо (2). Левая рука: кисть двигается по 3 позам — правое плечо (1), левое плечо (2) и кисть согнута в кулак (3). Таким образом, правая рука ходит по двум точкам, а левая — по трем. Делаем сначала пробные движения каждой рукой отдельно. Затем повторяем цикл двумя руками одновременно.

«Фоторамка»

Руки перед собой, пальцы направлены вверх, ладони развернуты от себя. Большие пальцы правой и левой руки соприкасаются. Выполняем поворот кистей так, чтобы большие пальцы обеих рук

соприкасались с указательными («Фоторамка»), при этом одна кисть развернута ладонью к лицу, другая — тыльной стороной. После разворота вернуть руки в исходное положение. Повторить разворот 8—12 раз.

«Мордочка»

Поза 1 — большой, средний и безымянный палец собраны вместе (мордочка), указательный и мизинец вверх. Пальцы развернуты от себя. Поза 2 — пальцы собраны в кулак, большой палец в сторону. Пальцы развернуты к себе. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Инопланетянин»

Поза 1 — ладонь прямая, развернута от себя. Пальцы сомкнуты, большой палец — свободно. Поза 2 — «склеить» указательный и средний пальцы, безымянный и мизинец. Развести средний и безымянный пальцы как можно шире. Поза 3 — «склеить» безымянный и средний пальцы, указательный и мизинец развести как можно шире. Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы. Повторить 8—12 раз.

«Шторки»

Поза 1 — левая рука на левом плече, правая рука на поясе. Поза 2 — левая и правая рука на правом плече (при этом локти опущены максимально вниз). Поза 3 — левая и правая рука на левом плече (при этом локти опущены максимально вниз). Поза 4 — правая рука на правом плече, левая рука на поясе. Повторить 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.

«Встреча»

Руки согнуты в локтях, прижаты друг к другу и опущены вниз. Соприкасаемся запястьями. Поочередно каждый палец левой руки прижимается к каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца (мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.) и заканчивая большим. И в обратном порядке: разводим пальцы, начиная с больших к мизинцам. При этом запястья всегда держим вместе. Повторить 8—12 раз. Следить за дыханием: медленный вдох и глубокий выдох. Стараемся на вдохе свести все пальцы вместе, на выдохе — развести.

«ОК-один»

Поза 1 — «ОК» (см. упр. 14). Поза 2 — указательный палец вверх. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Перпендикуляр»

Поза 1 — пальцы левой руки согнуты в кулак, большой палец вытянут вверх. Поза 2 — указательный палец правой руки вытянут и указывает на кулак левой руки. Чередуем позу 1 и позу 2 двумя руками (левая — 1, правая — 2 и поменять).

«Шестерка»

Упражнение выполняется на 6 счетов (6 поз). Поза 1 — руки скрещены на груди (правая кисть касается левого плеча, левая — правого). Поза 2 — правая кисть касается правого плеча, левая — левого. Локти опущены вниз. Поза 3 — левую руку опустить на пояс. Поза 4 — правую руку опустить на пояс. Поза 5 — поднять обе кисти к плечам (как в позе 2). Поза 6 — обе руки на поясе. Обязательно считать вслух при выполнении этого упражнения. Каждая поза соответствует счету (поза 1 — счет 1, поза 2 — счет 2 и т.д.).

«Два-рок»

Поза 1 — указательный и средний палец вверх. Поза 2 — указательный и мизинец вверх, а безымянный и средний прижаты большим пальцем к ладони (рок). Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз. Упражнение «Собака» Поза 1 — ладонь развернута ребром. Указательный и средний палец выпрямлены, большой палец прижимает остальные к ладони. Поза 2 — ладонь развернута ребром. Указательный палец согнут (стараемся прижать к ладони), большой палец смотрит вверх, остальные пальцы прямые. Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы (правая и левая — 1, затем правая и левая — 2). Повторить 8—12 раз.

«Шторки»

Поза 1 — левая рука на левом плече, правая рука на поясе. Поза 2 — левая и правая рука на правом плече (при этом локти опущены максимально вниз). Поза 3 — левая и правая рука на левом плече (при этом локти опущены максимально вниз). Поза 4 — правая рука на правом плече, левая рука на поясе. Повторить 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.

«Поворот»

Пальцы обеих рук прямые и широко разжаты («солнышко»). Правая рука повернута ладонью от себя, пальцы направлены вверх. Левая рука повернута тыльной стороной к лицу (большой палец вниз), а пальцы — на правую руку (рука параллельно полу). Производим смену положения (меняем руки). Повторяем 8—12 раз.

«Ловушка»

Возьмите карандаш или ручку в одну руку. Пальцы другой руки широко расставлены и лежат на столе, ладонью вниз. Проводим карандашом в промежутках между пальцами, стараясь их не задеть. Повторяем несколько раз (туда и обратно), стараясь с каждым разом увеличивать скорость выполнения задания.

«Три-два»

Поза 1 — указательный и средний палец наверх. Поза 2 — указательный, средний и безымянный палец наверх, большой палец прижимает мизинец к ладони. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Маяк»

Две руки согнуты в локтях, локти опущены вниз и прижаты к туловищу. Правая рука: поза 1 — пальцы расставлены широко («солнышко»), поза 2 — пальцы сжаты в кулак. Левая рука: поза 1 — кисть лежит на правом плече, поза 2 — на левом. Таким образом, правая рука «мигает», а левая рука попеременно касается правого и левого плеча. Оба действия выполняются ритмично. Повторить 8—12 раз, затем поменять позы для рук (левая — «мигает», правая — от плеча к плечу).

«Вектор»

Правая рука прямая и ходит по двум точкам: наверх и в сторону. Левая рука согнута в локте и выполняет вращательные движения.

Выполняем отдельно правой рукой, затем отдельно левой и двумя руками вместе. Повторить 8—12 раз.

Приложение №4

«Мелкомоторные упражнения»

«Поворот»

Пальцы обеих рук прямые и широко разжаты («солнышко»). Правая рука повернута ладонью от себя, пальцы направлены вверх. Левая рука повернута тыльной стороной к лицу (большой палец вниз), а пальцы — на правую руку (рука параллельно полу). Производим смену положения (меняем руки). Повторяем 8—12 раз.

«Фоторамка»

Руки перед собой, пальцы направлены вверх, ладони развернуты от себя. Большие пальцы правой и левой руки соприкасаются. Выполняем поворот кистей так, чтобы большие пальцы обеих рук соприкасались с указательными («Фоторамка»), при этом одна кисть развернута ладонью к лицу, другая — тыльной стороной. После разворота вернуть руки в исходное положение. Повторить разворот 8—12 раз.

«Танцуй»

Пальцы правой руки сомкнуты, большой палец вверх, ладонь развернута к себе. Левая рука в кулаке, большой палец в сторону, пальцы повернуты к себе. Меняем положение рук, повторяем 8—12 раз.

«Тук-тук»

Правая рука развернута ладонью вниз, пальцы свободно. Выполняем постукивание по столу. Ритм свободный. Левая рука согнута в локте, локоть опущен вниз и прижат к туловищу. Ладонь

развернута от себя. Выпрямляем руку параллельно полу и возвращаем в исходное положение. Таким образом, правая рука стучит по столу, левая выпрямляется и сгибается. Выполняем 8—12 раз, затем меняем задания для рук (левая — стучит, правая — выпрямляется).

«Крестик»

Правая кисть в кулаке, большой палец в сторону. Разворачиваем кисть пальцами от себя. Левая кисть — пальцы широко («солнышко»), тыльной стороной от себя. Скрещиваем руки. Меняем положения: левая — кулак, правая — ладонь. Повторяем 8—12 раз.

«Крестик»

Правая кисть в кулаке, большой палец в сторону. Разворачиваем кисть пальцами от себя. Левая кисть — пальцы широко («солнышко»), тыльной стороной от себя.

Скрещиваем руки. Меняем положения: левая — кулак, правая — ладонь. Повторяем 8—12 раз

«Лягушка»

Пальцы правой руки расставлены широко («солнышко»), пальцы повернуты в сторону, ладонь повернута к себе. Пальцы левой руки собраны в кулак, притом большой палец зажат внутри остальными. Кулак разворачиваем на себя. Повторить 8—12 раз.

«Встреча»

Руки согнуты в локтях, прижаты друг к другу и опущены вниз. Соприкасаемся запястьями. Поочередно каждый палец левой руки прижимается к каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца (мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.) и заканчивая большим. И в обратном порядке: разводим пальцы, начиная с больших к мизинцам. При этом запястья всегда держим вместе. Повторить 8—12 раз. Следить за дыханием: медленный вдох и глубокий выдох. Стараемся на вдохе свести все пальцы вместе, на выдохе — развести.

«Ловушка»

Возьмите карандаш или ручку в одну руку. Пальца другой руки широко расставлены и лежат на столе, ладонью вниз. Проводим карандашом в промежутках между пальцами, стараясь их не задеть. Повторяем несколько раз (туда и обратно), стараясь с каждым разом увеличивать скорость выполнения задания.

«Стройка»

Пальцы правой и левой руки сжаты в кулак, большие пальцы наверх. Цепляемся кулаком правой руки за большой палец левой, затем наоборот. Так и «строим» башенку, постоянно перехватывая палец. Повторить 8—12 раз.

«Уголок»

Выполняем сначала правой рукой. Поза 1 — пальцы в кулаке, мизинец вверх. Поза 2 — пальцы в кулаке, большой и указательный выпрямлены. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем правая рука делает позу 1 (мизинец вверх), левая — позу 2, чередуем позы двумя руками (правая — 1, левая — 2 и наоборот). Повторить 8—12 раз, достигая максимально быстрой переключаемости.

«Уголки»

Поза 1 — пальцы в кулаки, мизинцы наверх; поза 2 — пальцы в кулак, большой и указательный — прямые. Делаем двумя руками позу 1, затем позу 2. Повторяем чередование 8—12 раз.

«Покажи»

Выполняем сначала правой рукой: пальцы зажаты в кулак, большой палец в сторону — это поза 1. Поза 2 — пальцы зажаты в кулак, указательный наверх. И смена поз 1 и 2. Затем проделываем то же левой рукой. Затем чередуем: правая рука — поза 1 (большой палец в сторону), левая — поза 2 (указательный наверх) и меняем позиции. Повторить 8—12 раз.

«Твист»

Упражнение состоит из трех поз, выполняемых двумя руками одновременно. Поза 1 — пальцы расставлены широко («солнышко»). Поза 2 — пальцы сжаты в кулак. Поза 3 — указательные пальцы вверх и совершают круговые движения. Для тренировки выполняем сначала отдельно правой рукой, затем отдельно левой и только потом двумя руками вместе. Повторить 8—12 раз.

«ОК-два»

Поза 1 — «ОК» — большой и указательный палец сводим, образуя круг. Остальные пальцы наверх. Поза 2 — указательный и средний палец наверх. Выполняем чередование позиций сначала только правой рукой, затем только левой рукой. После чередуем позы 1 и 2 двумя руками (одна рука — поза 1, вторая — поза 2 и поменять). Повторяем 8—12 раз.

«ОК-три»

Поза 1 — большой, указательный и средний палец вверх. При этом ладонь развернута на себя. Поза 2 — «ОК» (см. упр. 14), при этом ладонь развернута от себя. Выполняем отдельно правой и левой рукой, затем двумя руками вместе, чередуя позу 1 и позу 2. Повторяем 8—12 раз.

«Мордочка»

Поза 1 — большой, средний и безымянный палец собраны вместе (мордочка), указательный и мизинец наверх. Пальцы развернуты от себя. Поза 2 — пальцы собраны в кулак, большой палец в сторону. Пальцы развернуты к себе. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«ОК-один»

Поза 1 — «ОК» (см. упр. 14). Поза 2 — указательный палец вверх. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Собака-два»

Поза 1 — указательный и средний пальцы выпрямлены и развернуты в сторону (ладонью к себе). Поза 2 — ладонь развернута ребром. Большой палец наверх, указательный согнуть (собака). Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Два-рок»

Поза 1 — указательный и средний палец наверх. Поза 2 — указательный и мизинец наверх, а безымянный и средний прижаты большим пальцем к ладони (рок). Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Три-два»

Поза 1 — указательный и средний палец наверх. Поза 2 — указательный, средний и безымянный палец наверх, большой палец прижимает мизинец к ладони. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Домик»

Поза 1 — правая и левая рука соприкасаются всеми пальцами, образуя треугольник (большие пальцы соприкасаются параллельно полу, остальные — под углом направлены наверх, образуя «крышу»). Поза 2 — скрещиваем пальцы и разворачиваем их от себя, при этом все пальцы прямые. Поза 3 — разворачиваем скрещенные пальцы наверх и сгибаем их, образуя плотный замок. Повторяем позу 1, позу 2 и позу 3 именно в данной последовательности 8—12 раз.

«Сигнал»

Поза 1 — пальцы широко раскрыты («солнышко»). Поза 2 — большой палец прижимает указательный к ладони, остальные пальцы — прямые. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Замочки»

Поза 1 — большой палец прижимает средний к ладони, остальные — прямые. Поза 2 — большой палец прижимает безымянный палец к ладони, остальные — прямые. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Три-пять»

Поза 1 — большой палец прижимает мизинец к ладони, остальные — наверх. Поза 2 — пальцы расставлены широко («солнышко»). Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и 2 правой и левой рукой (левая — 1, правая — 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.

«Вниз-вверх»

Поза 1 — пальцы правой и левой руки в кулаках, большие пальцы — наверх. Две руки соприкасаются. Поза 2 — пальцы левой руки разжаты и развернуты параллельно полу, ладонью вниз, кулак правой руки развернут пальцами вниз (большой палец в сторону). Поза 3 = поза 1. Поза 4 = поза 2, но сверху теперь правая рука (чередуем). Повторить 8—12 раз.

«Волна»

Поза 1 — обе кисти развернуты ребром, все пальцы прижаты друг к другу. Поза 2 — обе кисти развернуты ладонями в пол и образуют «волну» (немного согнуть пальцы, опустить их вниз). Поза 3 — свести округленные ладони («лодочка»), соприкасаясь всеми пальцами, кроме больших пальцев. Поза 4 = поза 1. Повторить 8—12 раз.

«Колечко»

Поза 1 — две руки развернуты ладонями от себя, пальцы широко расставлены. Поза 2 — большой и указательный палец смыкаются и образуют кольцо.

Работают две руки одновременно: поза 1 выполняется правой и левой рукой, затем поза 2 выполняется правой и левой рукой.

«Дружочки»

Поза 1 — большой и указательный пальцы сомкнуты и образуют кольцо. Поза 2 — большой и безымянный пальцы сомкнуты. Поза 3 — большой палец и мизинец сомкнуты. Повторяем 8—12 раз.

«Регулировщик»

Поза 1 — указательный и большой пальцы вытянуты, остальные — согнуты. Поза 2 — мизинец вытянут вверх, большой палец прижимает остальные к ладони. Поза 3 — ладонь развернута ребром, пальцы сжаты. Повторить комплекс из трех поз 8—12 раз.

«Сигналы»

Поза 1 — правая рука согнута кулак таким образом, что большой палец сверху, пальцы развернуты от себя. Указательный палец левой руки вытянут вверх, остальные пальцы согнуты в кулак. Поза 2 — пальцы правой руки широко расставлены («солнышко»), ладонь развернута от себя. Левая рука согнута в кулак, при этом большой палец вытянут в сторону, пальцы развернуты от себя. Чередуем позы 1 и 2. Повторяем 8—12 раз.

«Секрет»

Обе руки выполняют одинаковые позиции. Поза 1 — указательные пальцы согнуты и опущены вниз, остальные пальцы вытянуты, ладони развернуты от себя. Поза 2 — кисти развернуты параллельно полу, указательные пальцы вытянуты, остальные пальцы сжаты в кулак. Поза 3 — пальцы сжаты в кулак, большой палец обхватывает остальные. Повторяем 8—12 раз.

«Столик»

Поза 1 — пальцы двух рук сжаты в кулак, большие пальцы выпрямлены и смотрят вверх. Кисти на расстоянии 10—15 сантиметров друг от друга. Поза 2 — правая рука сжата в кулак, сверху прямой ладонью ее накрывает левая рука («столик»). Поза 3 — пальцы в кулаках и соприкасаются друг с другом. Поза 4 = поза 2, но теперь сверху правая рука, а левая сжата в кулак. Чередуем четыре позы, повторяем цикл 8—12 раз.

«Бумага»

Поза 1 — пальцы двух рук широко расставлены («солнышко»). Поза 2 — указательный и большой пальцы соприкасаются, образуя кольцо. Поза 3 — две руки развернуты ребром, все пальцы сомкнуты. Поза 4 — указательный и большой пальцы соприкасаются, образуя кольцо. Поза 5 — пальцы двух рук широко расставлены («солнышко»). Поза 6 — две руки развернуты ребром, все пальцы сомкнуты. Чередуем позы, цикл повторяем 8—12 раз.

«Петушок»

Поза 1 — большой, указательный, средний и безымянный пальцы собраны вместе («мордочка»), мизинец вытянут вверх, ладонь развернута от себя. Поза 2 — ладонь развернута ребром, большой палец расположен между прямыми указательным и средним пальцами. Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Далее выполняем чередование позы 1 и позы 2 двумя руками (правая — 1, левая — 2 и поменять). Повторить 8—12 раз.

«Икс-ноль»

Поза 1 — большой палец прижимает мизинец и безымянный к ладони. Указательный и средний пальцы скрещены. Поза 2 — большой и указательный пальцы сомкнуты и образуют кольцо. Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Далее выполняем чередование позы 1 и позы 2 двумя руками (правая — 1, левая — 2 и поменять). Повторить 8—12 раз.

«Три-два-один»

Поза 1 — большой палец прижимает мизинец к ладони, остальные пальцы вытянуты вверх, ладонь развернута от себя. Поза 2 — указательный и большой палец вытянуты, остальные согнуты. Поза 3 — большой палец прижимает к ладони указательный, средний и безымянный пальцы. Мизинец

вытянут вверх. Выполняем мизинцем два вращательных (круговых) движения. Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы. Повторить 8—12 раз.

«Мозаика»

Поза 1 — большой палец прижимает мизинец к ладони, остальные пальцы вытянуты вверх, ладонь развернута от себя. Поза 2 — безымянный палец согнут и опущен вниз, остальные пальцы вытянуты вверх. Поза 3 — соединяем большой палец и мизинец.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.

«Инопланетянин»

Поза 1 — ладонь прямая, развернута от себя. Пальцы сомкнуты, большой палец — свободно. Поза 2 — склеиваем указательный и средний пальцы, безымянный и мизинец. Разводим средний и безымянный пальцы как можно шире. Поза 3 — склеиваем безымянный и средний пальцы, указательный и мизинец разводим как можно шире. Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.

«Хлопки»

Каждая поза = 2 хлопка в ладоши. Поза 1 — ладони перед собой, 2 хлопка. Поза 2 — пальцы сжаты в кулаки и развернуты к себе. Стучим кулаками друг об друга 2 раза (боковой частью). Поза 3 — ладони перед собой, 2 хлопка. Поза 4 — руки скрещены около груди, два хлопка по плечам. Повторяем цикл из четырех поз 8—12 раз.

«Движение вверх»

Поза 1 — пальцы левой руки согнуты в кулак, большой палец вытянут вверх. Поза 2 — мизинец правой руки вытянут вверх, большой палец прижимает остальные к ладони. Чередуем позу 1 и позу 2 двумя руками (левая — 1, правая — 2 и поменять)

«Перпендикуляр»

Поза 1 — пальцы левой руки согнуты в кулак, большой палец вытянут вверх. Поза 2 — указательный палец правой руки вытянут и указывает на кулак левой руки. Чередуем позу 1 и позу 2 двумя руками (левая — 1, правая — 2 и поменять).

«Маяк»

Две руки согнуты в локтях, локти опущены вниз и прижаты к туловищу. Правая рука: поза 1 — пальцы расставлены широко («солнышко»), поза 2 — пальцы сжаты в кулак. Левая рука: поза 1 — кисть лежит на правом плече, поза 2 — на левом. Таким образом, правая рука «мигает», а левая рука попеременно касается правого и левого плеча. Оба действия выполняются ритмично. Повторить 8—12 раз, затем поменять позы для рук (левая — «мигает», правая — от плеча к плечу).

«Собака»

Поза 1 — ладонь развернута ребром. Указательный и средний палец выпрямлены, большой палец прижимает остальные к ладони. Поза 2 — ладонь развернута ребром. Указательный палец согнут (стараясь прижать к ладони), большой палец смотрит вверх, остальные пальцы прямые. Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы (правая и левая — 1, затем правая и левая — 2). Повторить 8—12 раз.

«Спираль»

Поза 1 — обе руки повернуты ребром. Большие пальцы смотрят вверх, остальные — сомкнуты. Поза 2 — скрещиваем руки, разворачиваем ладони друг к другу соединяем кисти, «замочек». Поза 3 — обе ладони развернуты ребром. Указательные и средние пальцы выпрямлены, большие пальцы прижимают остальные к ладони. Повторяем цикл 8—12 раз (обе руки работают синхронно).

«Заборчик»

Выполняется двумя руками одновременно. Поза 1 — большие и указательные пальцы вытянуты, остальные — согнуты. Ладони развернуты от себя. Поза 2 — мизинцы вытянуты, большие пальцы прижимают остальные к ладоням. Поза 3 — обе руки развернуты ребром. Все пальцы максимально согнуты. Чередуем позу 1, позу 2 и позу 3. Повторяем 8—12 раз.

Анкета для родителей
«Уровень знаний в области физического воспитания в семье»

Уважаемые родители!

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной системе Ваши знания и умения в области
 физического воспитания детей дошкольного возраста

Я знаю	Баллы	Я умею	Баллы
О том, как развивать у ребёнка основные движения: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание		Учить ребёнка правильно ходить, бегать, прыгать, метать, лазать	
О том, как можно выполнять физические упражнения с мячом, обручем		Показывать упражнения с мячом, обручем. Выполнять утреннюю зарядку вместе с ребёнком	
С помощью каких физических упражнений развивать у ребёнка быстроту, силу, гибкость, ловкость		С помощью определённых физических упражнений развивать быстроту, силу, гибкость и ловкость	
Значение подвижной игры для ребёнка и то, как организовать подвижную игру для детей		Организовать подвижную игру	
О спортивных упражнениях		Учить ребёнка плавать, кататься на лыжах, коньках, велосипеде, санках	
О физических упражнениях, с помощью которых можно подготовить ребёнка к школе		Я умею показывать физические упражнения, с помощью которых можно подготовить ребёнка к школе	
О том, как создать физкультурный уголок в семье		Создать физкультурный уголок в домашних условиях	

Анкета для родителей.

1. В какие игры любит играть ваш ребенок?
2. Любит ли играть ребенок в мяч?
3. Какие мячи у вас есть дома?
4. Играет ли ребенок в мяч дома?
5. Играете вы с ребенком в мяч?
6. Нужно ли родителям играть в мяч с ребенком?
7. Какие игры с мячом знает ваш ребенок?
8. Что развивают игры с мячом?

Анкета для родителей с целью определения компетентности в области физкультурно-оздоровительной деятельности

Уважаемые родители!

В целях повышения качества физкультурно-оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения просим Вас ответить на вопросы (подчеркните ответ). Спасибо!

1. Знакомы ли Вы с возрастными особенностями физического развития вашего ребёнка?

Да нет мне это не нужно

2. Знаете ли Вы, как оценить качество движений ребёнка

Да нет мне это не нужно

3. Считаете ли необходимым удовлетворять потребности своего ребёнка в движении?

Да нет не знаю

4. Считаете ли необходимым создавать в семье условия для физкультурно-оздоровительной деятельности вашего ребёнка?

Да нет не знаю что это такое

5. Для чего, по Вашему мнению, необходимо заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью? _____

6. Испытываете ли вы потребности в обогащении знаний в области физкультурно-оздоровительной деятельности?

Да нет мне это не нужно

7. Поощряете ли Вы физкультурно-оздоровительную активность ребёнка?

Да нет мне это не нужно поощряю умственную деятельность

8. Как Вы предпочитаете отдыхать? (укажите) _____

9. Вы всегда правильно реагируете на двигательную активность ребёнка (прыжки, лазание, бег и др.)?

Да нет не знаю

10. Представляете ли вы перспективы физического развития Вашего ребёнка?

Да нет мне это не нужно

11. Применяете ли Вы имеющиеся знания о физическом воспитании к ребёнку?

Да всегда выборочно никогда

12. Общаетесь ли Вы с ребёнком на равных при организации и проведении физкультурно-оздоровительной деятельности?

Да нет не всегда

13. При необходимости умеете ли вовлечь ребёнка в оценку выполненного им движения?

Да нет мне это не нужно

14. В Вашей семье созданы все условия для полноценного физического воспитания ребёнка?

Да нет не хватает времени не хватает средств