

Проект «Умные движения»

Составитель: Донцова Е.В.

Екатеринбург 2019-2020 гг.

Вид проекта: здоровьесберегающий

Тип проекта:

По деятельности: игровой.

По количеству участников: групповой.

По продолжительности: долгосрочный.

Цель проекта:

- развитие взаимодействия обоих полушарий мозга детей старшего дошкольного возраста.

– расширение представление детей о собственном теле и его возможностях,

Снятие психомоторной напряженности.

-формирование у детей позитивной оценки собственного «Я».

– повышение психолого-педагогической компетентности воспитателей.

Задачи:

1. Стабилизировать нервную систему ребенка, самоконтроль и произвольность;
2. Развить координацию, саморегуляцию;
3. Расширить поле зрительного восприятия, повышают энерготизацию организма (совместных движений), развивать межполушарное взаимодействие;
4. Нормализировать неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение или неконтролируемую мышечную вялость;

Сроки реализации: октябрь 2019-июнь 2020

Участники проекта: дети средней группы, их родители, воспитатель, учитель-логопед, помощник воспитателя.

Актуальность проекта:

Для ребенка характерно находиться в «плену» эмоций, потому что он не может управлять ими. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. Главное направление развития эмоциональной сферы у дошкольника – это появление способности управлять чувствами, то есть произвольность поведения. Постепенно чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Таким образом, развитие воли и управления своими эмоциями дошкольниками является важной проблемой развития личности, так как являются основой для развития произвольности поведения.

Применение системы упражнений с нейрокоррекционным воздействием, как средство развития эмоционально-волевой сферы личности

дошкольника в будущем повлияет на сформированность мозговых процессов, что поспособствует достижению высокого уровня в развитии.

Этапы реализации проекта:

1. Повышение компетенции педагога в вопросах нейрокоррекционного воздействия по методике Анны Семенович «Нейропсихологическая коррекция в детском саду».

2. Разработка системы упражнений с нейрокоррекционным воздействием.

4. Ежедневное выполнение упражнений (воспитатели), с последующим усложнением.

5. Привлечение специалистов. Включение двуручного рисования и других.

6. Вовлечение родителей (качественное выполнение упражнений с ребенком дома, пользуясь рекомендациями воспитателя).

Планируемые результаты:

- Выполнение упражнений доставит детям удовольствие, заряжает их энергией и позитивом, повышает работоспособность.
- Улучшится внешняя социализация и коммуникация детей (дети с радостью делятся новыми навыками со сверстниками, демонстрируя свои новые умения), повысится их самооценка.
- Повысится мотивация родителей в участии в образовательной деятельности ДОО.

Содержание проекта

Вид деятельности	T(min)	Виды упражнений	Цель, направления упражнений
Зарядка или утренняя совместная деятельность	5-7 мин	Ползательные упр-я, растяжки, дыхательные упр-я, пространственные упр-я	<u>Дыхательные</u> – стабилизируют нервную систему ребенку, <u>ползательные</u> -развитие координации, саморегуляции, <u>пространственные</u> - развитие базовых сенсомоторных взаимодействий, <u>растяжки</u> - нормализация тонуса мышц
Физминутка(во время занятий)	1-2 мин	Глазодвигательные	Развитие межполушарного взаимодействие
Игры на свежем воздухе(прогулка)	Лето до 20 мин Зима до 10 мин	Пространственные упр-я, коммуникативные упр-я, игры на регуляцию движения	
Пробуждение	2-3 мин	Дыхательные, растяжка	

Зарядка или совместная деятельность

Виды упр-ний: Ползательные упр-я, растяжки, дыхательные упр-я, пространственные упр-я

Цель, направления упражнений: Дыхательные – стабилизируют нервную систему ребенку, ползательные - развитие координации, саморегуляции,

пространственные - развитие базовых сенсомоторных взаимодействий, растяжки - нормализация тонуса мышц

Сроки проведения	Комплекс упражнений	Кол-во упр-ний, время
1-2 неделя сентября	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на спине вдох носом - выдох ртом(надуваем шарик, рука на животе, вдох живот втягивается, выдох живот надуваем) 2. Проползти (как русалочки или раненный боец) без участия ног вперед и назад 3. Ходьба по кругу со сменой направления 4. Ребенок напрягает все мышцы(счет до 7), расслабляется 	<p>5 раз(1 мин)</p> <p>от стенки до стенки(2 мин)</p> <p>1 мин</p> <p>7 раз(2 мин)</p>
3-4 неделя сентября	<ol style="list-style-type: none"> 1. На вдохе поднимаем правую руку, на выдохе - опускаем, потом на вдохе поднимаем левую руку, на выдохе -опускаем . 2. Проползти без участия ног, подтягиваясь двумя руками вместе вперед и назад 3. Бег по кругу со сменой направления 4. Лечь на пол, руки вытянуть и покатиться. 	<p>5 раз(1 мин)</p> <p>от стенки до стенки(2 мин)</p> <p>1 мин</p> <p>7 раз(2 мин)</p>
1-2 неделя октября	<ol style="list-style-type: none"> 1. На вдохе поднимаем правую ногу, на выдохе опускаем, потом вдохе поднимаем левую ногу, на выдохе опускаем 2. Проползти без участия ног, подтягиваясь руками поочередно вперед и назад 3. Ходьба по кругу с перестроением в две колонны 4. Лечь на пол, дети лежаться голова к голове, берутся за руки и катятся вместе. 	<p>5 раз(1 мин)</p> <p>от стенки до стенки(2 мин)</p> <p>1 мин</p> <p>5-6 раз(2 мин)</p>
3-4 неделя октября	<ol style="list-style-type: none"> 1. На вдохе поднимаем правую ногу и правую руку, на выдохе опускаем, потом левую ногу и левую руку на выдохе опускаем (одноименные) 2. Проползти без участия ног, и без рук, помогая плечами вперед и назад 3. Ходьба по кругу с перестроением в три колонны 4. Проползти по тоннелю, друг за другом. 	<p>5 раз(1 мин)</p> <p>от стенки до стенки(2 мин)</p> <p>1 мин</p> <p>5-6 раз(2 мин)</p>

1-2 неделя ноября	<ol style="list-style-type: none"> 1. На выдохе поднимаем правую ногу и левую руку, на выдохе опускаем, потом левую ногу и правую руку, на выдохе опускаем (разноименные) 2. Проползти по пластунски(опора на предплечье) туда и обратно 3. Построиться в шеренгу. Выполнить следующие команды: направо, налево, кругом 4. «Живой коврик». Лечь на пол на животы, ребенок, который с краю катиться по остальным, он напряжен, остальные расслаблены 	<p>5 раз(1 мин) от стенки до стенки(2 мин) 1 мин</p> <p>5-6 раз(2 мин)</p>
3-4 неделя ноября	<ol style="list-style-type: none"> 1. На выдохе поднимаем правую руку , на вдохе опускаем, потом левую руку на выдохе, на вдохе опускаем 2. Проползти на шестерёнках (колени+логти) туда и обратно (одноименные руки и ноги) 3. Показать правую руку, затем левую. Правой рукой закрыть левый глаз, левой рукой закрыть правый глаз. Поменять руки. 4. «Качалка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. 	<p>5 раз(1 мин) от стенки до стенки(2 мин) 1 мин</p> <p>5-6 раз(2 мин)</p>
1-2 неделя декабря	<ol style="list-style-type: none"> 1. На выдохе поднимаем правую ногу, на вдохе опускаем, потом поднимаем левую ногу на выдохе, на вдохе опускаем. 2. Проползти на шестерёнках (колени+логти) туда и обратно (разноименные руки и ноги) 3. Правой рукой закрыть левое ухо, левой рукой закрыть правое ухо. Поменять руки. 4. Лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки вытянуты, поворачиваем колени и руки в противоположные стороны. 	<p>5 раз(1 мин) от стенки до стенки(2 мин) 1 мин</p> <p>5-6 раз(2 мин)</p>
3-4 неделя декабря	<ol style="list-style-type: none"> 1. На выдохе поднимаем правую руку и правую ногу, на вдохе опускаем, потом поднимаем на выдохе левую руку и левую ногу, на вдохе опускаем (одноименные) 2. Проползти на четвереньках туда и обратно не разворачиваясь (одноименные руки и ноги) 3. Правой рукой закрыть левое колено, левой рукой закрыть правое колено. Поменять руки. 4. Лежа на животе: руки и ноги вверх, покачались («Лодочка») 	<p>5 раз(1 мин) от стенки до стенки(2 мин) 1 мин</p> <p>5-6 раз(2 мин)</p>
1-2 неделя января	<ol style="list-style-type: none"> 1. На выдохе поднимаем правую руку и левую ногу, на вдохе опускаем, потом поднимаем на выдохе левую руку и правую ногу, на вдохе опускаем (разноименные) 2. Проползти на четвереньках туда и обратно не разворачиваясь (разноименные руки и ноги) 3. Правой рукой закрыть левый глаз, левой рукой закрыть правое ухо, поменять руки. 4. «Калачики». Сидя, ноги раздвинуть, тело, по возможности, положить между ног, наклониться – выпрямиться. 	<p>5 раз(1 мин) от стенки до стенки(2 мин) 1 мин</p> <p>5-6 раз(2 мин)</p>

3-4 неделя января	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхание на счет. Вдох 2-3(задержка дыхания) – пауза 2-3 – выдох 2-3 – пауза 2-3 2. Проползти на четвереньках туда и обратно (одноименные руки и ноги), подключить язык(правая рука и правая нога язык смотрит вправо, левая рука, левая нога язык смотрит влево)(язык дружит с правой рукой) 3. Правой рукой закрыть левое ухо, левой рукой закрыть правое колено, поменять руки 4. «Собака мордой вверх». Лежа на животе, изогнуть спину до максимума. 	<p>5 раз(1 мин) от стенки до стенки(2 мин) 1 мин 5-6 раз(2 мин)</p>
1-2 неделя февраля	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхание на счет. Вдох 2-3-4(задержка дыхания) – пауза 2-3-4 – выдох 2-3-4 – пауза 2-3-4 2. Проползти на четвереньках туда и обратно (разноименные руки и ноги), подключить язык (правая рука и левая нога язык смотрит вправо, левая рука, правая нога язык смотрит влево)(язык с правой рукой не дружит) 3. Правой рукой взять левый локоть, левой рукой правый локоть, поменять руки. 4. «Гусенички». Сесть на пол и передвигаться на попе, как гусеница. 	<p>5 раз(1 мин) от стенки до стенки(2 мин) 1 мин 5-6 раз(2 мин)</p>
3-4 неделя февраля	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдох 2-3-4-5(задержка дыхания) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5 – пауза 2-3-4-5 2. Проползти на четвереньках туда и обратно (одноименные руки и ноги), подключить язык+ глаза (правая рука и правая нога язык+глаза смотрят вправо, левая рука, левая нога язык+глаза смотрят влево)(язык+глаза с правой рукой дружат) 3. Стоя друг за другом, назвать стоящего впереди, стоящего сзади; стоя в шеренге, назвать стоящего справа, стоящего слева. 4. «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая — правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить. 	<p>5 раз(1 мин) от стенки до стенки(2 мин) 1 мин 5-6 раз(2 мин)</p>
1-2 неделя март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(поднимаем правую руку) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(опускаем правую руку) – пауза 2-3-4-5. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(поднимаем левую руку) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(опускаем левую руку) – пауза 2-3-4-5 2. Проползти на четвереньках туда и обратно (разноименные руки и ноги), подключить язык+ глаза (правая рука и левая нога язык+глаза смотрят влево, левая рука, правая нога язык+глаза смотрят вправо)(язык+глаза с правой рукой не дружат) 3. Дети стоят в шеренге. Вызванный ребенок, стоя спиной к шеренге, поднимает правую руку. Остальные поднимают свою правую руку и убеждаются в том, что вызванный правильно выполняет инструкцию. Не опуская поднятой руки, ребенок поворачивается лицом к шеренге. Дети, сопоставив положение его поднятой руки со своей, делают вывод о противоположном расположении правых и левых частей тела у людей, стоящих друг против друга. 4. Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки — вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются. 	<p>5 раз(1 мин) от стенки до стенки(2 мин) 1 мин 5-6 раз(2 мин)</p>


3-4 неделя март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(поднимаем правую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(опускаем правую ногу) – пауза 2-3-4-5. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(поднимаем левую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(опускаем левую ногу) – пауза 2-3-4-5 2. Проползти на четвереньках туда и обратно (одноименные руки и ноги), подключить язык+ глаза (правая рука и правая нога язык+глаза смотрят влево, левая рука, левая нога язык+глаза смотрят вправо) 3. Стоя попарно, лицом друг к другу, по команде один ребенок из каждой пары определяет сначала у себя, затем у товарища правую руку, левую ногу и т.д. Затем роли меняются. 4. «Локотки». Ребенок ложится на живот, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. По команде ребенок поднимает локти как можно выше на 3—5 секунд, после чего опускает их. Упражнение выполняется 5—6 раз. 	<p>5 раз(1 мин)</p> <p>от стенки до стенки(2 мин)</p> <p>1 мин</p> <p>5-6 раз(2 мин)</p>
1-2 неделя апреля	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(поднимаем правую руку, правую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(опускаем правую руку, правую ногу) – пауза 2-3-4-5. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(поднимаем левую руку, левую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(опускаем левую руку, левую ногу) – пауза 2-3-4-5(одноименные) 2. Проползти на четвереньках туда и обратно (разноименные руки и ноги), подключить язык+ глаза (правая рука и левая нога язык- смотрит вправо, глаза смотрят влево, левая рука, правая нога язык- смотрят влево, глаза смотрят вправо) 3. Перекрестное марширование(разноименные рука и нога) 4. Ребенок лежит на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, а <i>правая нога</i> — вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3—5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела. 	<p>5 раз(1 мин)</p> <p>от стенки до стенки(2 мин)</p> <p>1 мин</p> <p>7 раз(2 мин)</p>
3-4 неделя апреля	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(поднимаем правую руку, левую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(опускаем правую руку, левую ногу) – пауза 2-3-4-5. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(поднимаем левую руку, правую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(опускаем левую руку, правую ногу) – пауза 2-3-4-5(разноименные) 2. Проползти на четвереньках, руки расположить след вслед вперед –назад не разворачиваясь. (одноименные руки и ноги) 3. «Путаница». Взрослый намеренно показывает не те места на теле, которые называет. Затем взрослый называет не те места на теле, которые показывает. Ребенок должен исправить ошибки взрослого. 4. Сидя на полу, наги вместе, складываемся пополам (наклоны к ногам). 	<p>5 раз(1 мин)</p> <p>от стенки до стенки(2 мин)</p> <p>1 мин</p> <p>7 раз(2 мин)</p>
1-2 неделя мая	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(опускаем правую руку, правую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(поднимаем правую руку, правую ногу) – пауза 2-3-4-5. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(опускаем левую 	<p>5 раз(1 мин)</p>

	<p>руку, левую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(поднимаем левую руку, левую ногу) – пауза 2-3-4-5(одноименные)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Проползти на четвереньках, руки расположить след вслед вперед –назад не разворачиваясь. (разноименные руки и ноги) 3. Дети встают в круг. Взрослый спрашивает, где находятся остальные дети относительно какого-то одного ребенка, где находится конкретный ребенок относительно стоящих в кругу детей. 4. «Парус». Поза «по-турецки», вдох – выпрямляем спину, выдох – расслабляю. 	<p>от стенки до стенки(2 мин) 1 мин</p> <p>7 раз(2 мин)</p>
3-4 неделя мая	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(опускаем правую руку, левую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(поднимаем правую руку, левую ногу) – пауза 2-3-4-5. Вдох 2-3-4-5 (задержка дыхания)(опускаем левую руку, правую ногу) – пауза 2-3-4-5 – выдох 2-3-4-5(поднимаем левую руку, правую ногу) – пауза 2-3-4-5(разноименные) 2. Проползти на четвереньках, руки расположить след вслед вперед –назад не разворачиваясь. Подключить язык (правая рука, правая нога, язык смотрит вправо) 3. «Робот». Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего следующие команды: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, повернуть направо, еще раз направо, повернуть налево, вниз (присесть)». Затем дети играют в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот: идет не вперед, а назад; вместо того чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивает не направо, а налево. 4. «Кошка гимнастка». Ребенок стоит на четвереньках, поочередно поднимая руки и ноги, сначала одноименные, потом разноименные. 	<p>5 раз(1 мин)</p> <p>от стенки до стенки(2 мин) 1 мин</p> <p>7 раз(2 мин)</p>

Физминутка

Виды упражнений: дыхательные, глазодвигательные

Цель:

Сроки проведения	Комплекс упражнений	Кол-во упр-ний, время
1-2 неделя сентября	<p>гимнастика для глаз должна начинаться именно с отдыха глазных мышц.</p> <p>Существует несколько видов упражнений направленных на полное расслабление и релаксацию наших глаз. Однако при выполнении таких упражнений стоит обращать внимание не только на правильное воспроизведение необходимых движений, но и на их скорость, а так же правильное дыхание при выполнении упражнения.</p>	1-2 мин
3-4 неделя сентября	 <p>Выполнять данное упражнения лучше сидя прямо, полностью расслабив все группы мышц. Ладонями рук прикройте глаза, ладонь правой руки, расположив по центру правого глаза, а левой рукой таким же способом закройте левый глаз. Руки держите как можно мягче, не надавливая на глазные яблоки, но в то же время, исключив образование щелей между пальцами, через которые может проникнуть дневной свет. Закройте глаза, дышите ровно и спокойно, полностью расслабьте свое тело и помечтайте о чем-нибудь приятном, доставляющем вам удовольствие.</p>	1-2 мин

1-2 неделя
октября



Главное перед выполнением полностью расслабиться, закрыть глаза и попробовать носом – ручкой написать какую-либо букву или нарисовать фигуру. Выбор предмета, который вы будете рисовать, полностью зависит от вашей фантазии.

Абсолютно неважно сложная будет фигура или совсем простенькая, главное представьте свой нос в виде ручки и пишите все, что взбредет в голову. Выполнять такое письмо можно не только дома, но и на работе или в транспорте, ведь не обязательно сильно водить головой в разные стороны, можно обойтись почти незаметными движениями, даже от них польза для глаз будет просто неоценимой.



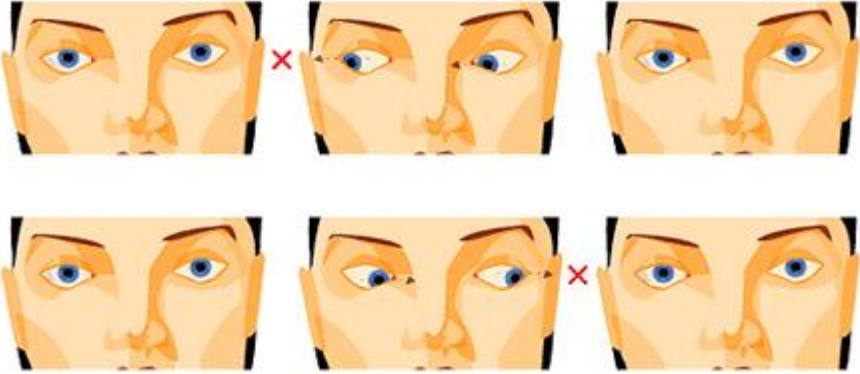
1-2 мин



3-4 неделя
октября



1-2 мин

	<p>Упражнение выполняется, согнув руки в локтевых суставах, чтобы расположить ладони ниже линии глаз, а пальцы рук разомкнуть так, чтобы сквозь них можно было смотреть. Далее поворачивайте голову очень медленно и плавно из стороны в сторону, и скользите взглядом по окружающим предметам, не концентрируя внимание на чем-то конкретном. Руки должны плавно скользить мимо вас. Сделайте несколько круговых движений, держа глаза открытыми и несколько с закрытыми глазами.</p> <p>Повторите весь цикл двадцать раз. Особое внимание при выполнении данного упражнения для восстановления зрения необходимо уделить дыханию, оно должно быть свободным и ровным, без лишнего напряжения.</p>	
1-2 неделя ноября	<p>Поднимите указательный палец так, чтобы ваш нос его коснулся, затем медленно поверните голову из стороны в сторону, закрыв глаза и постоянно касаясь носом указательного пальца в момент поворота головы, повторите то же самое с открытыми глазами. Главное не концентрируйте внимание на пальце, а замечайте его вскользь, медленно «проплывая» мимо него.</p>	1-2 мин
3-4 неделя ноября	<p>Данный раздел зрительной гимнастики способен избавить вас от ощущения давления и тяжести в области надбровных дуг по утрам, а так же при регулярном выполнении сделает внешний вид ваших глаз ярче и моложе. Выполнить данное упражнение очень просто, достаточно просто поднимать брови на максимальную высоту, которую сможете осилить и запоминайте те ощущения, которые возникают в области ушей. После нескольких повторений попробуйте добиться таких же ощущений в ушах, но, уже не поднимая брови. Не отчаивайтесь, если первая попытка окажется неудачной, повторите попытку несколько раз, и вы обязательно добьетесь успеха.</p>	1-2 мин
1-2 неделя декабря	<p>Для начала необходимо потянуться и перевернуться несколько раз с одного бока на другой, сохраняя ровное и глубокое дыхание, затем сильно раскройте глаза и рот, вернитесь в исходное состояние и снова повторите упражнение. Далее 6 раз крепко зажмурьте глаза, 12 раз легко моргните и напишите пару фраз носом, затем выполните упражнения бровями.</p>	1-2 мин
3-4 неделя	Упражнение 1.	1-2 мин

декабря	 <p>Посмотрите двумя глазами одновременно на основания бровей, задержите взгляд в таком положении (1-2 секунды), глубоко и медленно вдыхая при этом. На выдохе верните глаза в нормальное положение и прикройте веки, полностью расслабляясь.</p>	
1-2 неделя января	<p>Упражнение 2.</p>  <p>На вдохе задержите взгляд на кончике носа. На выдохе вернитесь в исходное положение и дайте глазам отдохнуть, прикрыв их веками и полностью расслабившись.</p>	1-2 мин
3-4 неделя января	<p>Упражнение 3.</p>  <p>Вдыхая, поверните оба глаза в правую сторону, выдыхая, верните взгляд в центр, далее повторите весь цикл в левую сторону. После окончания упражнения прикройте глаза и полностью расслабьтесь.</p>	1-2 мин

	Выполнять упражнение необходимо без особых усилий, не напрягайте глаза слишком сильно при повороте и постепенно увеличивайте количество подходов.	
1-2 неделя февраля	<p>Упражнение 4.</p>  <p>Вдыхая, постарайтесь увидеть глазами кончик правой брови, на выдохе верните взгляд в центральное положение. При следующем вдохе постарайтесь увидеть глазами мочку левого уха и снова вернитесь в центральное положение на выдохе. Выполняйте упражнение в один подход, постепенно увеличивая нагрузку. После выполнения упражнения расслабьте зрительный аппарат, прикрыв глаза веками. Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла.</p>	1-2 мин
3-4 неделя февраля	<p>Упражнение 5.</p>  <p>На вдохе посмотрите вниз, а затем начните медленно поворачивать взгляд по часовой стрелке, остановитесь в верхней центральной части и, выдыхая, продолжайте движение вниз до начального положения. Повторите упражнение в противоположную сторону. Заканчиваться гимнастика для глаз должна упражнениями на расслабление, отлично подойдет для этой цели и прекрасно расслабит натруженные глазные мышцы.</p>	1-2 мин
1-2 неделя март	<p>«А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».</p> <p>Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.</p>	1-2 мин

<p>3-4 неделя март</p>	<p>«Тренировка» <i>Дети выполняют движения в соответствии с текстом</i> Раз –налево, два – направо, Три –наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз! <i>Посмотреть влево. Посмотреть вправо.</i> <i>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.</i> <i>Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.</i> <i>Быстро поморгать.</i></p>	<p>1-2 мин</p>
<p>1-2 неделя апреля</p>	<p>«Мой веселый, звонкий мяч» Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой. <i>Посмотреть влево- вправо.</i> <i>Посмотреть вниз — вверх</i> <i>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз</i> <i>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.</i></p>	<p>1-2 мин</p>

<p>3-4 неделя апреля</p>	<p>«Дождик» Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап! Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали. Туфли – посмотрите – Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем От дождя Убежим, Под кусточком посидим. <i>Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх. То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками. Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз. Движения плечами. Приседают, поморгать глазами.</i></p>	<p>1-2 мин</p>
<p>1-2 неделя марта</p>	<p>«Осень» Осень по опушке краски разводила, По листве тихонько кистью поводила. Пожелтел орешник и зарделись клены, В пурпуре осинки, только дуб зеленый. Утешает осень: не жалейте лета, Посмотрите – осень в золото одета!</p>	<p>1-2 мин</p>

	<p><i>Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз</i></p> <p><i>Посмотреть влево – вправо.</i></p> <p><i>Посмотреть вверх – вниз.</i></p> <p><i>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).</i></p>	
3-4 неделя марта	<p>«Листочки»</p> <p>Ах, как листики летят, Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. Под ногами у ребят Листья весело шуршат, Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу</p> <p><i>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.</i></p> <p><i>Посмотреть влево – вправо.</i></p>	1-2 мин
1-2 неделя апреля	<p>Раз –налево, два – направо, Три –наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим,</p>	1-2 мин

	<p>Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	
3-4 неделя апреля	<p>Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. Вправо, влево, кругом, вниз, Повторить ты не ленись. Укрепляем мышцы глаза. Видеть лучше будем сразу.</p>	1-2 мин
1-2 неделя мая	<p>Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем. Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри. Круг, квадрат и треугольник По три раза повтори. Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать. А сейчас расслабились</p>	1-2 мин

	<p>На места отправились. Автобус. Мы в автобусе сидим, Во все стороны глядим. Глядим назад, глядим вперед, А автобус не везет... Внизу речка – глубоко, Вверху птички – высоко. Щётки по стеклу шуршат Все капельки смести хотят. Колёса закружились Вперёд мы покатались.</p>	
<p>3-4 неделя мая</p>	<p>Сова. В лесу темно. Все спят давно. Только совушка-сова, большая голова, На суку сидит, во все стороны глядит. Вправо, влево, вверх и вниз, Звери, птицы, эх, держись! осмотрела все кругом – за добычею бегои!</p>	<p>1-2 мин</p>

Игры на свежем воздухе

Виды упр-ний: Пространственные упр-я, коммуникавные упр-я, игры на регуляцию движения

Цель:

Сроки проведения	Комплекс упражнений	Кол-во упр-ний, время
1-2 неделя сентября	«Еле-еле закружились, завертелись карусели»	10 мин
3-4 неделя сентября	«Зеркало»	10 мин
1-2 неделя октября	«Разговор через стекло»	10 мин
3-4 неделя октября	«Говорящая скульптура»	10 мин
1-2 неделя ноября	«Что мы делали не скажем, а что делали покажем»	10 мин
3-4 неделя ноября	«Кукла»	10 мин
1-2 неделя декабря	«Слепой и поводырь»	10 мин
3-4 неделя декабря	«Испытания»	10 мин
1-2 неделя января	«Болото»	10 мин
3-4 неделя января	«Альпинист»	10 мин
1-2 неделя февраля	«Путаница»	10 мин
3-4 неделя февраля	«Змея»	10 мин
1-2 неделя март	«Лавочка»	10 мин
3-4 неделя март	«Уступи стул»	10 мин
1-2 неделя апреля	«Музыкальный стул»	10 мин
3-4 неделя апреля	«Ладшки»	10 мин
1-2 неделя марта	«Передай ключ»	10 мин
3-4 неделя марта	«Руки»	10 мин
1-2 неделя апреля	«Избушка в сказочной глуши»	10 мин
3-4 неделя апреля	«По небу шар летел»	10 мин
1-2 неделя мая	«Буратино»	10 мин
3-4 неделя мая	«Колпак мой треугольный»	10 мин

Пробуждение

Виды упр-ий: дыхательные, растяжки

Цель. Учить детей правильному дыханию, формировать у них базовые составляющие произвольной саморегуляции. С помощью растяжек учить перераспределять тоническое напряжение с одной группы мышц на другие, хорошо осознавать свое тело, контролировать тонус мышц.

Сроки проведения	Комплекс упражнений	Кол-во упр-ний, время
1-2 неделя сентября	<p>1. Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде «вдох — выдох».</p> <p>2. «Качалка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогает ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).</p>	2-3 мин 5 раз 2-4 раза
3-4 неделя сентября	<p>1. Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде.</p> <p>2. «Бревнышко». Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекачиваться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» — и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры — рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.</p>	2-3 мин 5 раз 2-4 раза

1-2 неделя октября	<p>1. Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания счета: «Вдох (4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)».</p> <p>2. «Полетели-1». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
3-4 неделя октября	<p>1. Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Единица счета равна одной секунде.</p> <p>2. Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» — высунуть язык, «крылышки полетели» — руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели» — ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» — руки опустить на пол, «ножки опустились» — ноги опустить на пол и «клювик опустился» — язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
1-2 неделя ноября	<p>1. Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок — 3 хлопка — двойной хлопок — 3 хлопка — двойной хлопок — 3 хлопка. Единица счета равна одной секунде.</p> <p>2. Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
3-4 неделя ноября	<p>1. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также удерживает их на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу.</p> <p>2. Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая — правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
1-2 неделя декабря	<p>1. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок — 4 хлопка — двойной хлопок — 4 хлопка — двойной хлопок — 4 хлопка — двойной хлопок — 4 хлопка. Единица счета — одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p>

	<p>задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их.</p> <p>2. Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки — вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются.</p>	2-4 раза
3-4 неделя декабря	<p>1. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), руку опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка)». Единица счета — одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку, на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку и во время задержки дыхания лежит спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха).</p> <p>2. Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>2 раза</p> <p>2-4 раза</p>
1-2 неделя января	<p>1. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок — 6 хлопков — двойной хлопок — 5 хлопков — двойной хлопок — 6 хлопков — двойной хлопок — 5 хлопков. Единица счета — одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На выдохе опускает их. Единица счета равна одной секунде.</p> <p>2. Ребенок лежит на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, а <i>правая нога</i> — вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3—5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
3-4 неделя января	<p>1. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)».</p> <p>Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро, задерживает дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает на левую ногу и лежит спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно</p>	<p>2-3 мин</p> <p>2 раза</p>

	<p>телу). Во время задержки дыхания лежит спокойно. На вдохе поднимает правую ногу и удерживает ее на время задержки. На выдохе кладет правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Единица счета равна одной секунде.</p> <p>2. Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание — голова вверх, выгибание — голова вниз. Если ему это не удастся, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально — надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается.</p> <p>Потом это же упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.</p>	2-4 раза
1-2 неделя февраля	<p>1. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков. Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Единица счета равна одной секунде.</p> <p>2. Ребенок лежит на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, а <i>левая нога</i> — вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде — все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.</p>	2-3 мин 3 раза 2-4 раза
3-4 неделя февраля	<p>1. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 9 хлопков — пауза — 5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки. На вдохе опускает их. Единица счета равна одной секунде.</p> <p>2. Ребенок, лежа на спине, затылком на полу, поднимает и закидывает ноги к ушам. Его задача — постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом положении 2—5 секунды. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение.</p>	2-3 мин 5 раз 2-4 раза
1-2 неделя март	<p>1. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 10 хлопков — пауза — 5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время вдоха опускает их. На</p>	2-3 мин

	<p>следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На вдохе опускает их.</p> <p>2. Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, <i>правая рука</i> лежит на <i>левой руке</i>, а <i>правая нога</i> лежит на <i>левой ноге</i>. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левые рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.</p>	<p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
3-4 неделя март	<p>1. Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку вверх, удерживает позу, задерживая дыхание на выдохе — опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе — меняет руки местами и т.д. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка дыхания — 5 хлопков.</p> <p>2. Ребенок ложится на живот, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. По команде ребенок поднимает локти как можно выше на 3—5 секунд, после чего опускает их. Старайтесь добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше. Можно также немного «потянуть» ребенка за руки вверх.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
1-2 неделя апреля	<p>1. Ребенок садится на пятки, спина прямая, руки расставлены в стороны — правая рука согнута в локте, а левая рука прямая, — при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на задержке дыхания останавливаются в позе — обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе: руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка — 5 хлопков.</p> <p>2. Ребенок лежит на спине, руки вверху над головой, <i>левая рука</i> лежит на <i>правой руке</i>, а <i>левая нога</i> лежит на <i>правой ноге</i>. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде — все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
3-4 неделя апреля	<p>1. Ребенок садится на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. Со вдохом пальцы меняются местами, с выдохом — опять меняются местами и т.д. На задержке — удержание позы. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка дыхания — 5 хлопков.</p> <p>2. Ребенок лежит на спине. Правая ладонь — под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях. <i>Левой рукой</i> нужно обхватить колено <i>левой ноги</i>. Наклониться вперед, <i>локтем правой</i> руки коснуться <i>правого колена</i> (глаза смотрят на колено). Поменять руки.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>5-10 раз</p>
1-2 неделя марта	<p>1. Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая вниз; на выдохе — опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка — 5 хлопков.</p> <p>2. Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь пальцами дотянуться до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается» (3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды).</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>3-5 раз</p>
3-4 неделя марта	<p>1. Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе — постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p>

	<p>2. Сидя, скрестить ноги, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево — направо, по возможности максимально скручивая позвоночник.</p> <p>а) Голова поворачивается в ту же сторону, что и тело.</p> <p>б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и голова.</p>	<p>2-4 раза</p>
1-2 неделя апреля	<p>1. Ребенок стоит, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе — обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживается. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5—8 раз. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка дыхания — 5 хлопков.</p> <p>2. Встать на колени, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево—направо, по возможности максимально скручивая позвоночник.</p> <p>а) Голова поворачивается в ту же сторону, что и тело.</p> <p>б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и тело.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
3-4 неделя апреля	<p>1. Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами, на выдохе — опять меняются местами и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка дыхания — 5 хлопков.</p> <p>2. Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
1-2 неделя мая	<p>1. Встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе — постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в И.п.</p> <p>2. Ребенок встает на ноги и руки так, чтобы его тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» ребенок шагает только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» ребенок доходит ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем ребенок таким же образом передвигается назад («задним ходом»).</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p> <p>2-4 раза</p>
3-4 неделя мая	<p>1. Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5 раз</p>

	<p>2. Ребенок стоит, руки на ширине плеч, пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на мыски, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Медленно вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.</p>	2-4 раза
--	---	----------