

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области
Структурное подразделение детский сад «Дружные ребята»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
СПДС «Дружные ребята»
Протокол № 1, от
«02» сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора ГБОУ СОШ № 7
_____ К.И.Алмин

Приказ №114-ОД
от « 06 » сентября _____ 2024г.

Рабочая программа
педагога-психолога для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
(с задержкой психического развития)
в возрасте от 5 до 6 лет
на 2024-2025 учебный год

Педагог-психолог
Еременко Е.А.

г.Жигулевск
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Концептуальная основа Программы. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4. Возрастные особенности и новообразования дошкольников от 5 до 6 лет сОВЗ (с ЗПР)	8
1.5. Планируемые результаты Программы	12
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1. Основное содержание деятельности педагога-психолога по психологическому сопровождению обучающихся с ОВЗ (с ЗПР)	14
2.1.1.Сопровождение образовательных областей	14
2.1.2.Основные виды деятельности, которые используются в работе педагогом- психологом с детьми ЗПР и алгоритм сопровождения	15
2.1.3. Содержание форм психологического сопровождения	16
2.2.Особенности взаимодействия педагога-психолога с семьями воспитанников с ЗПР	19
2.3. Планирование коррекционно-развивающей работы	20
2.3.1. Планирование групповых коррекционно-развивающих занятий по программе «Развиваемся вместе» для обучающихся с ОВЗ (с ЗПР) 5-6 лет	24
3.2.2.Планирование индивидуальных коррекционно-развивающих занятий по Программе	30
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	37
3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы	37
3.2. Технологии и условия реализации рабочей программы	38
3.3. Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса.	40
3.4. Перечень методических, литературных источников, цифровых образовательных ресурсов	40
Приложения	42

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа является неотъемлемой частью адаптированной образовательной программы «Дружные ребята» ГБОУ СОШ № 7 дошкольного образования детей раннего и дошкольного возраста с задержкой психического развития (далее- ЗПР); обеспечивает достижение максимальной реализации реабилитационного потенциала; учитывает особые образовательные потребности детей раннего и дошкольного возраста с ЗПР, удовлетворение которых открывает возможность общего образования.

Реализуется в старшей и подготовительной группе для детей с ЗПР, имеющих протоколы ПМПК с соответствующим заключением.

Структура и содержание рабочей программы педагога-психолога разработаны в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» 29.12.2012 №273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Письмо Минобрнауки России от 17.06.2013 №08-736 «О федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования»
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022, зарегистрировано в Минюсте России 27 января 2023 г., регистрационный № 72149);
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 14.11.2013 № 30384).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 514н от 24 июля 2015 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;
- Распоряжение Министерства просвещения РФ от 9 сентября 2019 г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»;
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основой Рабочей программы педагога-психолога является создание оптимальных условий для коррекционной и образовательной работы и всестороннего гармоничного развития детей с ЗПР. Это достигается за счет создания комплекса коррекционно-развивающей и образовательной деятельности в группах комбинированной и компенсирующей направленности ДОО для детей с ЗПР с учетом особенностей психофизического развития детей данного контингента.

Программой педагога-психолога предусмотрена необходимость охраны психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка. Так она позволяет формировать оптимистическое отношение детей к окружающему, что дает возможность ребенку жить и развиваться, обеспечивает позитивное эмоционально- личностное и социально-коммуникативное развитие.

Объем учебного материала рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами, что позволяет избежать переутомления и дезадаптации дошкольников.

- Основной базой рабочей программы является: ФАОП. Программа составлена с учетом методов и приемов, используемых в коррекционно-развивающих программах: - Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие / А. В. Семенович. — 9-е изд. (эл.). М. : Генезис, 2017.

- Программа «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» С.Т. Шевченко; -М., 2003г.

- Адаптированная примерная образовательная программа «Программа дошкольного образования детей с интеллектуальной недостаточностью» Л.Б.Баряева,
- «Система работы с дошкольниками с задержкой психического развития в условиях дошкольного образовательного учреждения», под ред.Т.Г. Неретиной.;
- «Система профилактической работы с детьми над познавательными психическими процессами по программам развития Е.А. Алябьевой, Айдаралиевой Б.Ж., Степановой С.С., Васильевой Н.Н., Барановой Ф.Ю, Зиминной Л.В.»,
- Куражева Н.Ю., Вараева Н.В. «Цветик-семицветик». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 5-6 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2018.

Теоретической основой программы являются положения, разработанные в отечественной психологии Л.С. Выготским, П.Я. Гальпериным, В.В. Давыдовым, А.В. Запорожцем, А.Н. Леонтьевым, Д.Б. Элькониним и другими учеными, об общности основных закономерностей психического развития в норме и патологии, о сензитивных возрастах, о соотношении коррекции и развития, об актуальном и потенциальном уровнях развития (зоне ближайшего развития), о соотношении обучения и развития, о роли дошкольного детства в процессе социализации, о значении деятельности в развитии, о роли знака в «культурном» развитии ребенка и т. д.

Актуальность программы.

В последние годы количество детей с задержкой психического развития неуклонно растет. Число учащихся начальной школы, не справляющихся с требованиями стандартной школьной программы, за последние 20 лет возросло в 2-2,5 раза. По данным медицинской статистики за 9 лет обучения в школе (с 1 класса по 9) количество здоровых детей сокращается в 4 – 5 раз, составляя лишь 10-15% от общего числа учеников. Сегодня 80% систематической школьной неуспеваемости связано с интеллектуальной неспособностью и задержкой психического развития. Каждый 10 ребенок имеет недоразвитие познавательных интересов, а адаптация и интеграция детей с ограниченными возможностями – одна из актуальнейших и наиболее сложных теоретических и практических проблем. В связи с этим важное значение приобретает коррекционно-развивающая работа с данной группой детей. Анализ реальной ситуации, сложившейся в настоящее время в системе воспитания детей дошкольного возраста, показал, что количество детей, имеющих отклонения в речевом развитии, неуклонно растет. Как показывают исследования речевой деятельности детей с отклонениями в развитии (Р. Е. Левина, Г. А. Каше, Л. Ф. Спинова, Т. Б. Филичева, М. Ф. Фомичева, Г. В. Чиркина, С. Н. Шаховская и др.), обучение детей позволяет не только полностью устранить речевые нарушения, но и сформировать речевую базу еще в дошкольный период. Своевременное и личностно-ориентированное воздействие на нарушенные звенья речевой функции позволяет вернуть ребенка на онтогенетический путь развития. Это является необходимым условием полноценной интеграции дошкольников с ЗПР в среду нормально развивающихся сверстников. В создании условий для преодоления проблем в развитии детей с ЗПР основную роль играет взаимодействие всех сторон образовательного процесса: педагога – психолога, учителя – дефектолога, учителя - логопеда, воспитателя, родителей как специальная помощь ребенку в процессе обучения и воспитания.

Содержание программы определено с учетом дидактических принципов, которые для детей с ЗПР приобретают особую значимость: от простого к сложному, систематичность, доступность и повторяемость материала.

Настоящая Программа носит коррекционно-развивающий характер. Она предназначена для образования и воспитания детей 5-6 лет с задержкой психического развития, принятых в дошкольное учреждение имеющими заключение ПМПК.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель программы: создание условий для развития обучающихся дошкольного возраста с ЗПР в соответствии с их общими и особыми потребностями, индивидуальными

особенностями развития и состояния здоровья; осуществление коррекционно – развивающей работы с детьми с ОВЗ (с ЗПР) в условиях интегрированного (инклюзивного) обучения для дальнейшей социальной адаптации и полноценного развития личности ребенка.

Задачи:

- ✓ коррекция недостатков и развитие психомоторики;
- ✓ предупреждение и преодоление недостатков в эмоционально-личностной, волевой и поведенческой сферах;
- ✓ развитие коммуникативной сферы;
- ✓ развитие навыков конструктивного межличностного общения;
- ✓ коррекция недостатков и развитие сенсорных функций, всех видов восприятия и формирование эталонных представлений;
- ✓ коррекция недостатков и развитие всех свойств внимания и произвольной регуляции;
- ✓ коррекция недостатков и развитие мыслительной деятельности на уровне наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- ✓ развитие игровой деятельности;
- ✓ формирование предпосылок к учебной деятельности во всех структурных компонентах;
- ✓ стимуляция познавательной и творческой активности;
- ✓ развитие индивидуальных качеств и возможностей каждого ребенка;
- ✓ профилактика вторичных отклонений в развитии детей;
- ✓ развитие навыков эмоциональной саморегуляции;
- ✓ оптимизация адаптации и социализации;
- ✓ осознание своей позиции в ситуациях межличностного взаимодействия;
- ✓ повышение психологической компетенции педагогов ДОУ и родителей/законных представителей воспитанников в вопросах воспитания и развития;
- ✓ организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;
- ✓ воспитание у детей чувства любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- ✓ воспитание у ребенка чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
- ✓ установление партнерских взаимоотношений ОУ с семьей, оказание ей психолого-педагогической поддержки, повышение компетентности родителей (законных представителей) воспитанников в вопросах воспитания детей.

1.3. Концептуальная основа Программы.

Принципы и подходы к формированию Программы:

1. *Системность коррекционных, профилактических и развивающих задач* Задачи коррекционной программы сформулированы как система задач трех уровней: коррекционного (исправление отклонений, нарушений развития, разрешение трудностей); профилактического; развивающего (оптимизация, стимулирование и обогащение содержания развития).

2. *Единство диагностики и коррекции*

Этот принцип отражает целостность процесса оказания коррекционной психолого-педагогической помощи ребенку. Он предполагает обязательное комплексное диагностическое обследование ребенка и на основе его результатов определение целей и задач индивидуальной коррекционно-развивающей программы. При этом осуществляется постоянный контроль за развитием лексико-грамматического строя, связного высказывания ребенка, за его деятельностью, поведением, динамикой его эмоциональных состояний, чувств и переживаний, что позволяет

внести необходимые коррективы в обучающие программы.

3. *Приоритетность коррекции каузального типа*

В зависимости от цели и направленности можно выделить два типа коррекции: симптоматическую и каузальную. Симптоматическая коррекция направлена на преодоление внешних проявлений трудностей развития. Каузальная – предполагает устранение причин, лежащих в основе трудностей воспитания и развития. При несомненной значимости обоих типов коррекции приоритетной следует считать каузальную.

4. *Деятельностный принцип коррекции*

Данный принцип означает, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности ребенка и создание оптимальных условий для ориентировки ребенка в конкретной ситуации.

5. *Учет возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей ребенка*

Согласно этому принципу следует учитывать соответствие хода развития ребенка, психического и личностного, нормативному, памятуя в то же время об уникальности, неповторимости, своеобразии каждой личности.

6. *Комплексность методов психологического воздействия*

Этот принцип позволяет говорить о необходимости использования, как в обучении, так и воспитании детей с ЗПР всего многообразия методов, приемов, средств. К их числу можно отнести и те, что получили в теории и практике коррекции в последние годы наибольшее распространение и признание. Это методы игровой коррекции: методы арт-, сказко-, игротерапии; методы модификации поведения (поведенческий тренинг).

7. *Активное привлечение ближайшего социального окружения к работе с ребенком*

Перенос нового позитивного опыта, полученного ребенком на коррекционных занятиях, в реальную жизненную практику возможен лишь при условии готовности ближайших партнеров ребенка принять и реализовать новые способы общения и взаимодействия с ним, поддержать ребенка в его саморазвитии и самоутверждении.

Перечисленные принципы позволяют наметить стратегию и направления коррекционно-развивающей деятельности и прогнозировать степень ее успешности. Важным условием результативности организации обучающей и развивающей деятельности непосредственно на занятиях будет являться, насколько последовательно реализуются дидактические принципы.

8. *Развитие динамичности восприятия*

В ходе коррекционно-развивающих занятий этот принцип успешно реализуется через задания с постепенно нарастающей трудностью; через включение упражнений, при выполнении которых внимание ребенка обращается на разные признаки, свойства и состояния изучаемого предмета; через разнообразие типов выполняемых заданий и смену видов деятельности детей.

9. *Продуктивность обработки информации*

Смысл этого принципа состоит в том, чтобы обеспечить обучающемуся полноценное усвоение учебной информации на основе переноса предлагаемых педагогом способов обработки информации. Тем самым развивается механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения, т.е. способность самостоятельного и адекватного реагирования на определенные условия.

10. *Развитие и коррекция высших психических функций*

Реализация этого принципа возможна через выполнение заданий с опорой на несколько анализаторов и включение в занятие специальных упражнений по коррекции высших психических функций. Системе таких упражнений в условиях коррекции речевых дефектов детей придается особое значение.

11. *Концентрический принцип*

В коррекционно-развивающей работе целесообразно применять концентрическую систему изучения материала, где каждый последующий концентр включает в себя постепенно усложняющуюся совокупность всех подсистем языка (лексической, синтаксической, морфологической). Необходимость учета обозначенных принципов очевидна, поскольку они дают возможность обеспечить целостность, последовательность и преемственность задач и содержания обучающей и развивающей деятельности. Кроме того, их учет позволяет обеспечить комплексный

подход к устранению у ребенка общего недоразвития речи, поскольку, таким образом, объединяются усилия педагогов разного профиля – учителя-логопеда, воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре.

Работа педагога-психолога строится на следующих принципах:

1. Отношение к детям, к их потребностям уважительное, доброжелательное. Не допускается малейшее пренебрежение их настроением, самочувствием.
2. Каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признается его ценность, значимость, уникальность.
3. Недопустимы менторская позиция, упреки и порицание за неуспех.
4. Деятельность проходит в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес.
5. Успех переживается детьми как радость, этому способствует положительная эмоциональная оценка любого малейшего достижения ребенка.
6. Большое внимание уделяется развитию у детей способности к самостоятельной оценке своей работы, что позволяет спокойнее относиться к результату своей деятельности и оценке со стороны взрослых.
7. У детей создается чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «Я», безопасно проявлять свои эмоции и чувства.
8. Ценится постепенность развивающего - коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой темп деятельности.

Принципы построения коррекционной, развивающей работы с детьми

1. Основной принцип: *коррекция — это не обучение*, а формирование базовых психических процессов, необходимых для обучения,— зрительного восприятия, пространственных представлений, звуковосприятия и звуковоспроизведения, программирования и контроля, управления кинетическими и кинестетическими процессами и т.д. При своевременно начатой работе коррекция предшествует обучению, однако это бывает не всегда. В некоторых случаях от ребенка требуется усвоение навыков, к которым он еще не готов (например, несмотря на существующие нарушения он ходит в детский сад и должен осваивать общую программу),— тогда коррекция и обучение происходят одновременно, и специалист, ведущий коррекционно-развивающую работу, учитывает те требования, которые предъявляются ребенку в другом детском учреждении. Здесь важно установить контакт с воспитателями детского сада, объяснить им проблемы ребенка, вместе определить особенности работы с ним.
2. *Базовые системы связаны* не только с познавательной, но и с *личностной сферой* ребенка. Для успешного обучения необходимо создать систему мотивов, интересов и потребностей, что обеспечивает последующее усвоение знаний.
3. Перед началом коррекционной работы необходимо оценить, *насколько уровень развития психических функций* соответствует биологическому *возрасту ребенка*. Нельзя сформировать то, к чему еще не готовы мозг и организм в целом.
4. *Постепенное введение новых видов деятельности*. Ребенку легче осуществлять знакомые и доступные ему виды деятельности. Осваивать новое умение ребенку с нарушениями развития нелегко. Поэтому вводить новые задания и игры нужно постепенно. Иногда ребенок некоторое время не приступает к выполнению задания (не включается в новую игру), а наблюдает за педагогом и только после нескольких занятий решается сам осуществить какое-либо действие с помощью взрослого.

1.4. Психологические особенности развития обучающихся с ОВЗ (с ЗПР)

Причины ЗПР многообразны. Факторы риска можно разделить на биологические и

социальные. К биологическим факторам относятся различные поражения ЦНС в перинатальном и раннем младенческом возрасте, наследственность. Также на развитие у ребенка ЗПР может влиять неблагоприятная социальная среда, ранняя депривация, пролонгированные стрессовые ситуации.

Группа детей с задержкой психического развития (ЗПР) неоднородна. Известный советский психиатр и дефектолог К.С. Лебединская выделяет четыре основных варианта ЗПР, исходя из этиологического принципа:

- ЗПР конституционального генеза;
- ЗПР соматогенного происхождения;
- ЗПР психогенного происхождения;
- ЗПР церебрально-органического генеза.

В клинико-психологической структуре каждого из перечисленных вариантов имеется специфическое сочетание личностной незрелости, недоразвитие эмоционально-волевой сферы и нарушение познавательной деятельности.

Основные особенности развития детей с ЗПР в дошкольном возрасте:

Развитие моторики: нарушение координации рук и ног, нескоординированные движения правой и левой рук, скованные движения, страдает точность движений, темп. Затруднено освоение действий, связанных с мелкой моторкой рук: письмо, вырезание ножницами, рисование карандашом и кистью.

Сенсорно-перцептивная деятельность: затруднено соотнесение предметов по величине, отставание в развитии конструктивной и изобразительной деятельности. Снижена скорость выполнения перцептивных операций.

Интеллектуальная деятельность: недостаточная познавательная активность в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью.

Быстрое снижение работоспособности затрудняет усвоение нового материала. Снижена способность к обобщению, умению анализировать свойства предметов. Внимание неустойчивое, целенаправленная деятельность затруднена, присутствует импульсивность. Или, напротив, может преобладать инертность внимания, трудности в переключении с одной деятельности на другую.

Игровая деятельность: бедность и однообразие сюжета игры, чаще предпочитают подвижные игры сюжетно-ролевым. С трудом принимают определенную роль в игре, придерживаются правил.

Эмоционально-волевая сфера: недостаточный контроль поведения, трудно подчиняются правилам поведения в группе, могут проявлять себя излишне эмоционально или агрессивно, редко завязывают глубокие и длительные отношения со сверстниками.

Речевое развитие: многим детям свойственны различные речевые нарушения, имеются трудности в понимании сложных, многоступенчатых инструкций, затруднен пересказ, восприятие смысла текста. Словарный запас детей ограничен, беден.

При разработке Программы учитывались особенности развития детей с задержкой психического развития в возрасте от 5 до 6 лет.

Показатели психического развития детей пятилетнего возраста

Функции /	Здоровые дети	Дети с ЗПР
<i>Развитие моторики</i>	Движения рук и ног хорошо координированы. Здоровый ребенок самостоятельно бегаёт по кругу, при ходьбе держит голову прямо. Может ходить по доске или скамейке (высота 30 см, ширина 20 см). Прыгает с высоты без боязни. Движения пальцев рук четко координированы, ребенок свободно рисует линии в горизонтальном и вертикальном направлениях	При ходьбе опускает голову, движения рук и ног недостаточно координированы. При ходьбе по скамейке наблюдается напряжение, ребенок с ЗПР пытается ходить боком, приставляя ноги. Во время прыжков заметно напряжение, страх. Движения пальцев рук слабо координированы, особенно при рисовании, конструировании, собирании мелких предметов

<i>Сенсорно-перцептивная деятельность</i>	Знает названия цветов и оттенков, использует их в процессе рисования и конструирования. Соотносит с местом геометрические сложные фигуры (из набора Монтессори), знает названия основных фигур. Соотносит предметы по величине в убывающем и возрастающем порядке (сериационный ряд). При осязательном восприятии тщательно обследует фигуры, выделяет наиболее характерные ее части. Ориентируется в сторонах собственного тела. Правильно показывает и называет сторону тела собеседника	Знает названия цветов, правильно их дифференцирует, но недостаточно использует их в процессе рисования и конструирования (часто использует 1-2 цвета). При соотнесении сложных форм с местом наблюдается значительное число пробующих движений, что указывает на недоразвитие ориентировочной основы деятельности. Может правильно ориентироваться в сторонах собственного тела, но затруднена ориентировка в сторонах тела собеседника. Выраженное отставание в развитии изобразительной и конструктивной деятельности
<i>Интеллектуальная деятельность</i>	Считает до пяти и умеет сравнивать количества. Формирует обобщающие понятия: «мебель, транспорт, овощи, фрукты» и пр. Устанавливает причинно-следственные связи в рассказе, пересказывает сюжет, выделяет существенное звено. Речь фразовая, грамматически оформленная	Порядковый счет сформирован, возникают затруднения при сравнении количеств, особенно если они расположены в разной конфигурации или разной величины. Пересказ, воспроизведение сюжета доступны только с помощью наводящих вопросов. Речь фразовая, но могут наблюдаться аграмматизмы и нарушения фонематической стороны речи.
<i>Поведение</i>	У ребенка уже сформировано умение подчинять свои желания требованиям взрослых, порядкам детского коллектива. Наблюдаются зачатки ответственности за порученное дело, стремление быть полезным. Он овладевает правилами взаимоотношений	Может подчинять свои желания требованиям взрослых, но возможны аффективные реакции (негативизм, упрямство, протест и пр., особенно при переутомлении). Недостаточно владеет правилами взаимоотношений с окружающими, может проявлять эгоцентризм, эмоциональное замыкание, агрессивность
<i>Навыки</i>	Умеет правильно пользоваться предметами домашнего обихода, поддерживать установленный порядок (убирать за собой игрушки, посуду со стола). Самостоятельно одевается, застегивает мелкие пуговицы, завязывает шнурки	В целом правильно пользуется предметами домашнего обихода, но не проявляет инициативы для соблюдения порядка. Может самостоятельно одеваться, но затрудняется в застегивании пуговиц и пр.

В возрасте пяти лет еще более отчетливо проявляется форма задержки психического развития. У детей с психическим инфантилизмом, психогенной и соматогенной формами ЗПР наблюдаются выраженные нарушения поведения, которые проявляются в повышенной аффектации, в снижении навыков самоконтроля, в наличии патохарактерологических реакций. Однако такие поведенческие особенности могут наблюдаться и у детей с ЗПР церебрально-органического генеза. В отличие от остальных форм ЗПР у детей этой формы на первый план выступает недоразвитие познавательных процессов и речи.

Особое внимание психолог должен обратить на особенности развития восприятия дошкольников с ЗПР, характеризующееся у них ограниченным объемом (при нормальном зрении и слухе). В воспринимаемом объекте дети выделяют гораздо меньше признаков, чем их здоровые сверстники. Многие стороны объекта, данного в непривычном ракурсе (например, в перевернутом виде), дети могут не узнать, они с трудом выделяют объект из фона, многие стороны объекта воспринимаются ими искаженно. Особенно наглядно недоразвитие восприятия проявляется у детей с ЗПР при восприятии объектов через осязание. Наши исследования показали, что у детей с ЗПР наблюдаются повышение времени узнавания осязаемой фигуры, трудности обобщения осязательных сигналов, словесного и графического отображения предметов (И. И. Мамайчук, 1978).

Показатели психического развития детей шести лет

Функции / Задания	Здоровые дети	Дети с ЗПР
-------------------	---------------	------------

Моторика	Движения детей становятся более энергичными и точными, приобретают легкость и изящество. Дети увлеченно прыгают с разбега в высоту и длину. При метании предметов размахиваются. Здоровый ребенок легко ловит одной рукой мяч, умеет ходить боком по скамейке, подпрыгивать на месте, чередуя ноги. Свободно рисует карандашами и красками. Вырезает ножницами различные формы	В некоторых случаях сохраняется замедленность, неловкость движений. Наблюдаются трудности при прыжках в высоту и длину. Ребенок с ЗПР затрудняется ловить мяч одной рукой. При отталкивании мяча не вытягивает руки вперед. При ходьбе боком по скамейке движения замедлены, подпрыгивание на месте затруднено. Испытывает существенные трудности при вырезании предметов, даже прямолинейных форм
Сенсорно-перцептивная деятельность	Планомерно обследует предмет в процессе осязательного и зрительного восприятия. Знает название нестандартных геометрических форм (овал, ромб, прямоугольник) и цветовых оттенков (голубой, розовый, серый, фиолетовый). Составляет сериационный ряд из предметов разной величины, ориентируясь только на размер предмета	В процессе зрительного и осязательного восприятия наблюдаются трудности планомерного обследования предметов: преобладают игровые, хаотичные действия с предметами, что снижает эффективность их восприятия. Путает названия нестандартных геометрических форм и цветовых оттенков. Испытывает существенные трудности при составлении сериационного ряда из предметов разной величины. Наблюдается нецеленаправленный способ работы, недоразвитие самоконтроля
Интеллектуальная деятельность	Умеет считать в пределах 10, отсчитывает по два, три предмета. Владевает элементарным сложением и вычитанием на наглядном уровне. Формируется понятие деления предметов на разные части. Называет последовательно дни недели, времена года. Сформированы видовые и родовые представления («Назови, какую знаешь мебель, как назвать одним словом стол, шкаф и пр.?»). Обобщает предметы методом исключения (из четырех, пяти объектов). Составляет последовательные умозаключения по картинкам (2-4 картинки). Пересказывает текст рассказа, сказки. Умеет рассуждать по поводу наблюдаемых явлений. Словарный запас высокий, речь фразовая, без косноязычия	Может считать до 10, но испытывает некоторые трудности при отсчитывании предметов. На наглядном уровне ребенок может овладеть операциями сложения и вычитания, деления предметов. Знает времена года, дни недели. Родовые и видовые представления сформированы. Правильно обобщает методом исключения из четырех предметов, но мотивировка ответов нечеткая. Составляет последовательные умозаключения в рассказах, но с предварительной инструкцией психолога. Затруднен пересказ сюжета, сказки в связи с ограниченным словарным запасом, в отдельных случаях — в связи с недоразвитием лексико-грамматического строя языка
Игровая деятельность	Проявляются устойчивые интересы в игре. Есть любимые роли, любимые игры. Сюжет игр приобретает наибольшую полноту, яркость, выразительность, в них наиболее полно отражается жизнь взрослых. Предпочитает групповые игры	Интерес к игре имеется, но сюжет игры может быть однообразным. Ребенок с ЗПР предпочитает индивидуальные игры над групповыми. В процессе групповых игр занимает зависимую позицию. Наблюдается непродолжительность игры, отсутствует предварительный замысел. Не проявляет активности и самостоятельности в групповых
Поведение	Согласует свои действия с другими детьми. Выполняет правила поведения не только по привычке, но и сознательно. При выполнении правил поведения следит за другими детьми	Может проявлять безудержность эмоций. При возникновении конфликтов со сверстниками возможны аффективные разрядки в виде вспышек гнева, громкого плача. Затруднено выполнение правил поведения. У некоторых детей наблюдается устойчивое негативное отношение к процессу общения со сверстниками. При проявлении

		негативных реакций они более сдержаны, но не склонны проявлять интерес к совместным играм, ведут себя пассивно, безразлично.
Навыки	Умеет делать практически все самостоятельно (одеваться, умываться, правильно пользоваться столовыми приборами). Поддерживает чистоту и порядок в своей комнате или в группе	Навыки самостоятельности активно формируются, но отмечается замедленный темп выполнения действий по самообслуживанию. Медленно одевается, умывается, ест. В некоторых случаях, наоборот, старается все сделать быстро, но результат таких действий неудовлетворительный. Не проявляет инициативы к самообслуживанию

В данном возрастном периоде уже достаточно четко проявляется форма задержки психического развития. У детей с ЗПР церебрально-органического генеза наблюдаются существенные трудности в развитии зрительно-пространственных функций, что наглядно проявляется в их рисунках и конструкциях. Кроме того, у них отмечаются неустойчивость внимания, своеобразные поведенческие реакции с выраженными аффективными проявлениями. Снижение эффективности восприятия предметов приводит к недостаточной дифференцированности представлений. Эта особенность представлений ограничивает возможности наглядного мышления ребенка. Детям с ЗПР в этом возрастном периоде уже доступны обобщения. Они выделяют существенные признаки в процессе обобщения, однако из-за недоразвития речи и ограниченности представлений об окружающем у них наблюдается нечеткая мотивировка ответов.

У детей с другими формами ЗПР выраженного недоразвития сенсорно-перцептивных функций не обнаруживается. Однако в отличие от здоровых сверстников у них наблюдаются выраженные эмоционально-волевые нарушения, сниженная познавательная активность и недоразвитие игровой деятельности. Родители и педагоги часто обращают внимание на поведенческие особенности ребенка, в то время как уровень развития познавательных процессов этих детей часто остается вне поля их зрения.

Возрастные психологические особенности дошкольников 5 - 6 лет с задержкой психического развития.

- ✓ низкий уровень развития восприятия (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками);
- ✓ отклонения в развитии внимания: неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения; неравномерная работоспособность;
- ✓ отклонения в развитии памяти: заметное преобладание наглядной памяти над словесной, большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной, недостаточный объём и точность запоминания;
- ✓ выраженное отставание и своеобразие обнаруживается и в развитии познавательной деятельности: дети не владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах, времени и пространстве.
- ✓ нарушен поэтапный контроль над выполняемой деятельностью: они часто не замечают несоответствия своей работы предложенному образцу, не всегда находят допущенные ошибки, даже после просьбы взрослого проверить выполненную работу.
- ✓ снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.
- ✓ нарушения речи: одни используют довербальные средства общения, другие пользуются простой фразой, аграмматичной, структурно нарушенной;

Адаптация содержания программы с учетом особых образовательных потребностей детей с задержкой психического развития предполагает:

1. Определение оптимального содержания программного материала в соответствии с поставленными специальными задачами и возможностями детей с ЗПР.

2. Восполнение пробелов предшествующего развития, формирование готовности к восприятию программного материала с постепенным его усложнением.

3. Индивидуализация темпов освоения образовательной программы. Использование методов и приемов обучения и развития с ориентацией на «зону ближайшего развития» ребенка, создание оптимальных условий для реализации его потенциальных возможностей.

4. Применение психолого-педагогической диагностики как механизма адаптации коррекционно-образовательного содержания Программы .

5. Обеспечение практической направленности содержания Программы, ее связи с бытовой, предметно-практической, игровой, продуктивной деятельностью детей.

6. Индивидуализация психолого-педагогического сопровождения в процессе реализации Программы (уменьшение объема, введение дополнительных стимулов, дозирование помощи со стороны педагога и другое).

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Требования ФГОС ДО к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являются социально-нормативными возрастными характеристиками возможных достижений ребенка на этапе завершения им дошкольного образования.

АООП предусмотрена система психолого-педагогической диагностики, мониторинга качества усвоения Программы. Средствами получения адекватной картины развития детей и их образовательных достижений являются: психолого-педагогические наблюдения, диагностика, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации; карты развития ребенка с ЗПР.

Целевые ориентиры образования и воспитания

— Сформировано представление о самом себе, овладевают элементарными навыками для выстраивания адекватной системы, положительных личностных оценок, позитивного отношения к себе.

— Развита психические процессы в соответствии с возможностями ребёнка и его возрастом.

— Сотрудничают с взрослыми и сверстниками, овладевают навыком продуктивного взаимодействия в процессе совместной деятельности.

— Сформировано адекватное восприятие окружающих предметов и явлений.

— Сформированы перцептивные действия (рассматривания, слушания, осязания). Овладевают системой сенсорных эталонов. Соединяют сенсорный опыт со словом.

— Овладевают единым процессом познания реального мира через тесное взаимодействие трех основных форм мышления: наглядно - действенного, наглядно - образного и словесно - логического.

— Усваивают количественные и качественные отношения между предметами. Сопоставляют предметы по форме, величине, пространственному расположению и количеству. Понимают, что количество не зависит от величины, цвета, формы и расположения.

— У детей формируется представление о различных предметах и явлениях окружающей действительности, о человеке, видах его деятельности и взаимодействия с природой.

— Развивается речь и коммуникативные способности во всех видах детской деятельности, в повседневной жизни, в процессе общения с членами семьи, со взрослыми, сверстниками.

— Развита мелкая моторика, сформировано хватание, выделение каждого пальца, выработана согласованность действий обеих рук, определена ведущая рука.

— Дети интересуются игрушками, могут выполнять предметно-игровые действия, играть со сверстниками.

Планируемые результаты реализации психологического сопровождения

Диагностическое направление:

- осуществление диагностики;
- составление заключений и разработка рекомендаций для успешной социализации и развития ребенка в условиях ДОУ;
- определение детей, нуждающихся в дополнительном психолого-педагогическом сопровождении.

Коррекционно-развивающее направление:

- снижение эмоциональной напряженности, тревожности, агрессивности воспитанников;
- снижение риска дезадаптации;
- коррекция нарушений поведения, коммуникативной сферы;
- развитие индивидуальных способностей и творческого потенциала детей;
- стабилизация психоэмоционального состояния;
- повышение уровня познавательных процессов;
- обеспечение готовности детей к школьному обучению.

Консультативное направление:

- привлечение к психолого-педагогическому процессу педагогов, специалистов ДОУ и родителей;
- гармонизация детско-родительских отношений в семьях воспитанников, повышение уровня родительской компетентности.

Профилактическое и просветительское направление:

- повышение психологической компетентности всех участников образовательного процесса;
- профилактика поведенческих и личностных нарушений воспитанников;
- профилактика профессионального выгорания педагогов;
- профилактика жестокого обращения с детьми

II.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Основное содержание деятельности педагога-психолога по психологическому сопровождению обучающихся с ОВЗ (с ЗПР) 5-6 лет

2.1.1.Сопровождение образовательных областей

Образовательные области	Развивающие задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	<p>Стабилизировать эмоциональный фон. Развивать способность к осознанию своих эмоциональных состояний, настроения, самочувствия. Повышать чувство защищенности, формировать приемы преодоления психоэмоционального напряжения. Создавать условия для осознания ребенком собственных переживаний, снижения отчужденности. Содействовать проявлению взаимопонимания, освоению позитивных средств самовыражения. Вызывать инициирование поддержки, помощи, сопереживание и стремление содействовать, понять причины эмоциональных состояний, радовать других, быть полезным. Развивать понимание важности нравственного поведения, осознание последствий нарушения/соблюдения норм и правил. Стимулировать самостоятельное преодоление трудностей в деятельности, стремление выполнять нормы и правила, относить содержащиеся в них требования к себе, организовывать в соответствии с ними свое поведение; стимулировать желание исправиться при нарушении норм и правил поведения. Формировать умения устанавливать продуктивные контакты со взрослыми и сверстниками, как со знакомыми, так и с незнакомыми, выражая содержание общения разнообразными способами; вступать в диалогическое общение, понимать разнообразные инициативные обращения и адекватно на них реагировать, передавать содержание диалога в инициативных репликах; вступать в речевое общение разными способами: сообщать о своих впечатлениях, переживаниях, задавать вопросы, побуждать партнера к совместной деятельности; дифференцированно, выразительно использовать вербальные и невербальные средства в разных ситуациях, говорить спокойно, с умеренной громкостью, доброжелательно; проявлять доброжелательность, не конфликтность; самостоятельно разрешать конфликтные ситуации, используя конструктивные способы и прибегая к помощи взрослых только в исключительных случаях; договариваться, изменять стиль общения со взрослым или сверстником в зависимости от ситуации, соблюдать нормы речевого этикета, использовать индивидуализированные формулы речевого этикета за счет приращения к ним мотивировок. Развивать внеситуативно-познавательную форму общения с взрослыми и формировать внеситуативно-деловую форму общения со сверстниками.</p>
«Познавательное развитие»	<p>Развивать разнообразные познавательные интересы; стремление понять суть происходящего, установить причинно-следственные связи; способность замечать несоответствия, противоречия в окружающей действительности, самостоятельно их разрешать, использовать и изготавливать карты-модели, классифицировать объекты по нескольким критериям: функции, свойствам, качествам, происхождению; объяснять некоторые зависимости, назначение бытовых предметов, облегчающих труд человека, обеспечивающих передвижение, создающих комфорт; выделять существенные признаки, лежащие в основе родовых обобщений. Развивать адекватное эмоциональное реагирование на события, описанные в тексте; способность давать эмоциональную оценку персонажам и мотивировать ее, исходя из логики их поступков; самостоятельно предлагать варианты содействия персонажам; различать эмоциональную (красивый/некрасивый) и моральную (добрый/злой, хороший/плохой) оценку персонажей; с помощью взрослого проникать в сферу переживаний и мыслей героев, объяснять мотивы поступков персонажей; использовать в речи сравнения, эпитеты, элементы описания из текстов в повседневной жизни, игре.</p>
«Речевое развитие»	<p>Развивать навыки диалогического общения. Учить объяснять некоторые зависимости, задавать вопросы причинно- следственного характера, формулировать выводы, отражать в речи эмоциональные состояния, моральные и этические оценки. Формировать умение точно выражать свои мысли.</p>
«Физическое развитие»	<p>Формировать умения точно выполнять разнообразные прицельные движения, действовать сопряжено и поочередно правой и левой рукой. Создавать и закреплять целостное психосоматическое состояние. Создавать условия для удовлетворения сенсомоторной потребности.</p>

«Художественно-Эстетическое развитие»	Развивать умение передавать настроение, импровизировать в зависимости от характера музыки. Формировать умения отражать настроение в рисунках, осуществлять самоконтроль.
---------------------------------------	--

2.1.2. Основные виды деятельности, которые используются в работе педагогом-психологом с детьми ЗПР и алгоритм сопровождения

<i>n/n</i>	<i>и</i>	<i>Деятельность</i>	<i>Виды деятельности</i>
		Игровая деятельность	Игры с правилами: - Дидактические (по дидактическому материалу: игры с предметами, настольно-печатные, словесные – игры-поручения, игры - беседы, игры-путешествия, игры-загадки, игры с песком) -Подвижные (по степени подвижности – малые) -Развивающие
		Коммуникативная деятельность	Формы общения со взрослым ситуативно-деловая; -внеситуативно-познавательная; внеситуативно-личностная Формы общения со сверстником: -эмоционально-практическая; внеситуативно-деловая, ситуативно-деловая.
		Двигательная деятельность	Ритмические движения, этюды, малоподвижные игры, физминутки, пальчиковая гимнастика, упражнения-растяжки
		Изобразительная деятельность	Рисование (в рамках арт-терапии), песочная терапия
		Конструирование из различных материалов	Конструирование из бумаги, из палочек, из строительных материалов
		Музыкальная деятельность	Восприятие музыки, музыкально-ритмические движения, музыкально-игровая деятельность
		Восприятие художественной литературы и фольклора	Чтение (слушание) Обсуждение (рассуждение)

Алгоритм сопровождения

Основные направления	Содержание	Сроки
Диагностическое направление (с детьми)	1. Психолого-педагогическое обследование детей с целью точного выявления степени выраженности отклонений в их развитии, с целью выявления особенностей психического развития воспитанников (познавательной сферы и ведущей деятельности). 2. Психолого-педагогический мониторинг: выявление особенностей динамики развития.	Сентябрь Январь, май
Коррекционно-развивающее направление	1. Составление планов коррекционно-развивающей деятельности на учебный год. 2. Составление индивидуального маршрута сопровождения воспитанников. 3. Проведение индивидуальной и подгрупповой коррекционно-развивающей деятельности согласно задачам и содержанию работы, отраженных в планах индивидуального сопровождения детей.	Сентябрь Сентябрь В течение года

Консультативная деятельность (спедагогами, родителями)	1. Планирование коррекционно-образовательной деятельности с учетом комплексного обследования. 2. Консультации для участников коррекционно-образовательного процесса для детей с ЗПР	Сентябрь октябрь В течение года
Психопросвещение и профилактика	1. Проведение мастер-классов, семинаров – практикумов, родительских собраний и др. с целью повышения психологической компетентности педагогов, администрации ДОУ и родителей 2. Проведение мероприятий с целью профилактики различных форм дезадаптации участников образовательного процесса	В течение года (согласно плану работы)

2.1.3. Содержание форм психологического сопровождения

Реализация программы предполагает организацию работы со всеми субъектами образовательного процесса: детьми, педагогами, взрослыми.

Психолого-педагогическое обследование детей с ЗПР (психодиагностика)

Для успешности воспитания и обучения детей с ЗПР необходима правильная оценка их возможностей и выявление особых образовательных потребностей.

В связи с этим особая роль отводится психолого-медико-педагогической диагностике, позволяющей:

- выявить индивидуальные психолого-педагогические особенности ребенка с ЗПР;
- определить оптимальный педагогический маршрут
- обеспечить индивидуальным сопровождением каждого ребенка с ЗПР в дошкольном учреждении;
- спланировать коррекционные мероприятия, разработать программы коррекционной работы;
- оценить динамику развития и эффективность коррекционной работы;
- определить условия воспитания и обучения ребенка;
- консультировать родителей ребенка.

Все полученные данные заносятся в диагностическую карту психолого-медико-педагогического сопровождения ребенка. Проводится анализ данных о семье ребенка и наследственности; описывается состав семьи, возраст и образовательный уровень каждого ее члена, характерологические особенности родителей; фиксируются психические, неврологические, хронические соматические заболевания родственников, патологические особенности их физического облика.

Данная информация обязательна для изучения педагогами и воспитателями, работающими с ребенком, с целью создания необходимых условий для его развития в дошкольном учреждении.

Психолого-педагогическое обследование является одним из компонентов комплексного подхода в изучении развития детей с ЗПР. Его результаты рассматриваются в совокупности с другими данными о ребенке.

Изучение и выявление особенностей познавательной деятельности, установления характера нарушений, потенциальных возможностей ребенка дает возможность прогнозировать его развитие (создание индивидуального образовательного маршрута).

Основной целью применения психологической диагностики является определение уровня речевого развития и состояния интеллекта детей с ЗПР.

Диагностическое направление в группе детей с ЗПР осуществляется с разрешения законных представителей ребенка. Цель диагностики: выявление и изучение индивидуальных психологических особенностей детей, определение зоны ближайшего и актуального развития.

Психодиагностическое обследование ребенка с проблемами в развитии является

системным и включает в себя изучение всех сторон психики (познавательная деятельность, речь, эмоционально-волевая сфера, личностное развитие).

Коррекционно-педагогический процесс организуется на диагностической основе, что предполагает систематическое проведение мониторинга эмоционального и познавательного развития воспитанников, включающие следующие этапы: первичный, промежуточный и итоговый.

Первичная диагностика проводится с детьми в сентябре. Данная диагностика включает в себя сбор информации о ребёнке (анкетирование родителей), изучение медицинской карты, а также углубленная диагностика познавательного и эмоционального развития детей. Целью первичной диагностики является получение полных информационных данных об индивидуальных особенностях психического развития детей с ЗПР.

Промежуточная диагностика проходит в декабре-январе, а итоговая диагностика проводится с детьми в мае. И направлена на выявление динамики в развитии детей сЗПР в результате коррекционно-развивающих занятий.

Для проведения первичной, промежуточной и итоговой диагностики используются следующие методики и диагностические комплекты:

№ п/п	Цель	Наименование методики или диагностического комплекта
1	Выявление уровня развития познавательных процессов.	Диагностический комплект: Павлова Н.Н., Руденко Л.Г. Экспресс-диагностика в детском саду.
2	Выявление уровня сформированности эмоциональной сферы, особенностей эмоционально-личностной сферы.	Методика Минаевой В.М. «Диагностика сформированности эмоциональной сферы ребёнка» Тест тревожности (Темпл Р., Дорки М., Амен В.) Методика «Паровозик» (С.В. Велиева)

Участие ребёнка к психологической диагностике допускается только с письменного согласия родителей (законных представителей), а полученные результаты могут быть использованы только для задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей с ТНР.

Полученные сведения позволяют в дальнейшем целенаправленно вносить коррективы в организацию процесса воспитания и обучения детей с ОВЗ (с ЗПР).

Профилактика и просвещение

Цель психопрофилактики: предупреждение возникновения явлений дезадаптации у воспитанников, выполнение превентивных мероприятий по возникновению вторичных нарушений развития у детей, разработка конкретных рекомендаций педагогам и родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Данное направление реализуется через включение психопрофилактической задачи в коррекционно-развивающие программы, реализуемые в логопедических группах, а также через комплекс методических рекомендаций для воспитателей и родителей.

Цель психопросвещения: создание условий для повышения психологической компетентности родителей и педагогов.

Психологическое просвещение в условиях детского учреждения носит профилактический и образовательный характер. В первую очередь идет о предупреждении отклонений в развитии и поведении посредством информирования родителей и воспитателей. Предметом информирования являются причины возникновения отклонений, признаки, свидетельствующие об их наличии, а также возможные для дальнейшего развития ребенка, во втором случае имеется в виду ознакомление родителей и педагогов с различными областями психологических знаний, способствующих самопознанию, познанию окружающих людей и сферы человеческих

взаимоотношений

Проведение систематизированного психологического просвещения родителей в форме родительских собраний, круглых столов и пр. с обязательным учетом в тематике возраста детей и актуальности рассматриваемых тем для родителей.

Наряду с вербально-коммуникативными средствами в психологическом просвещении широко используется и невербальные (наглядные) средства. В условиях дошкольного учреждения они представлены стендовой информацией, специально оформленными брошюрами и распечатками рекомендательных текстов, развивающих игр и упражнений, мини-тестов и анкет.

Психологическое консультирование

Цель психологического консультирования: оптимизация взаимодействия участников образовательного процесса и оказание им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальной программы воспитания и развития.

Психологическое консультирование в условиях ДОО обозначается как система коммуникативного взаимодействия педагога-психолога с лицами, нуждающимися в психологической помощи рекомендательного характера. Данное взаимодействие осуществляется по запросу администрации, родителей и педагогов, а также самих детей. Результатом взаимодействия является удовлетворение «реального» запроса и выработка рекомендаций коррекционно-профилактического и информационного характера.

Основным методом психологического консультирования является беседа, а формой проведения – индивидуальная консультация. Необходимо отметить специфику психологического консультирования в условиях детского сада. Она заключается в опосредованном характере консультирования, т.е. направленном на проблемы развития и образования ребенка независимо от лиц, запрашивающих психологическую помощь. Ребенок-дошкольник в очень редких случаях выступает инициатором запроса, в основном инициативу проявляют лица, его окружающие. По этой причине педагог-психолог вынужден дифференцировать содержание запросов, с целью определения возможности опосредованно решить трудности ребенка.

Примерный перечень тем для психологического консультирования:

- «Профилактика социальной дезадаптации у детей с ОВЗ»
- «Детские страхи»
- «Агрессивность»
- «Непослушание»
- «Тревожность»
- «Недостаточное развитие мелкой моторики»
- «Нарушения в сфере общения»
- «Застенчивость»
- «Нестабильность эмоционального состояния»
- «Гиперактивность»
- «Психологическая поддержка семьи»

Коррекционно-развивающее направление

Цель коррекционно-развивающей работы педагога-психолога – коррекция недостатков познавательной и эмоционально-личностной сферы детей средствами изучаемого программного материала.

Задачи, решаемые на коррекционно-развивающих занятиях:

- создание условий для максимальной коррекции нарушений, для развития сохранных функций;
- формирование положительной мотивации к обучению;
- повышение уровня общего развития, восполнение пробелов предшествующего развития и обучения;
- коррекция отклонений в развитии познавательной и эмоционально-личностной

сферы;

- формирование механизмов волевой регуляции в процессе осуществления заданной деятельности;
- активизация познавательных процессов, расширение общего кругозора, развитие творческих способностей;
- совершенствование мелкой моторики.

Для этого предусмотрено:

- коррекция отношений между детьми;
- коррекция индивидуально-психологических отклонений в поведении, общении, развитии ребёнка;
- коррекционная работа по развитию эмоционально-чувствительной сферы ребёнка;
- поддержка детей группы риска с повышенной тревожностью, агрессивностью, депрессивностью;
- помощь в урегулировании отношений детей и родителей.

2.2. Особенности взаимодействия педагога-психолога с семьями воспитанников с ЗПР

Практика показывает, что достижение коррекционного эффекта в результате специальных занятий с ребенком в детском саду само по себе не гарантирует переноса позитивных изменений в повседневную жизнь ребенка с отклонениями в развитии. Необходима преемственность работы ДООУ и семьи в коррекционно-воспитательном процессе.

Ведущей целью взаимодействия педагога-психолога с семьей является создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, а также повышение компетентности родителей в области воспитания детей с ЗПР.

Достижение целей и решение задач коррекционно-развивающей работы педагога-психолога предполагает самое активное участие родителей.

Основными **задачами работы педагога-психолога с родителями** являются:

1. Установление партнерских отношений с семьями воспитанников, объединение усилий для развития и воспитания детей;
2. Создание атмосферы общности интересов, эмоциональной поддержки и проникновения в проблемы друг друга.
3. Активизация и обогащение воспитательных умений родителей, поддержка их уверенности в собственных педагогических возможностях.
4. Обучение методам игрового взаимодействия с ребенком; созданию оптимальной развивающей среды дома.

При организации взаимодействия с родителями неукоснительно соблюдаются следующие **правила:**

- Проявлять доброжелательное отношение к родителям и детям, с уважением относиться к мнению родителей, их опыту, не допускать оценочных суждений, как со своей стороны, так и со стороны родителей по отношению друг к другу;
- Описывать психологические феномены доступным, понятным языком, избегая употребления профессиональной терминологии;
- Следовать принципу конфиденциальности, не предоставляя посторонним людям никакой информации о конкретных детях, диагностических данных и т.д.
- Акцентировать внимание родителей на их собственных возможностях и ресурсах, поддерживать их позитивную оценку себя в качестве родителя.

Одной из главных задач при взаимодействии педагога-психолога ДООУ с семьей ребенка с ЗПР является не только выдача рекомендаций по развитию и воспитанию ребенка, но и создание таких условий, которые максимально стимулировали бы членов семьи к активному решению возникающих проблем:

- готовность родителей быть участниками педагогического процесса;

- распределение ответственности за успешное развитие ребенка ЗПР;
- обучение родителей необходимым навыкам и знаниям.

В таких случаях выработанные в процессе сотрудничества с педагогом- психологом решения родители считают своими и более охотно внедряют их в собственную практику воспитания и обучения ребенка.

Педагог-психолог информирует и обсуждает с родителями результаты своих обследований и наблюдений. Родители должны знать цели и ожидаемые результаты индивидуальной программы ребенка.

С самого начала знакомства определяется готовность родителей сотрудничать с педагогом-психологом, объем коррекционной работы, который они способны освоить. Родителей постепенно готовим к сотрудничеству со специалистами, требующему от них немало времени и усилий.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями детей с ЗПР, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

п/п	Направление работы с родителями	Содержание работы
	Знакомство с семьей	Встречи-знакомства, анкетирование.
	Информирование родителей о ходокоррекционно-развивающей работы.	Индивидуальные консультации
	Вовлечение родителей в коррекционно-педагогическое воздействие.	Совместное пребывание ребенка и родителей на занятиях.
	Повышение психолого-педагогической компетентности родителей	Участие родителей в семинарах-практикумах, мастер-классах, тренингах, психологических акциях.

2.3. Планирование коррекционно-развивающей работы

Цель коррекционно-развивающей работы педагога-психолога – коррекция недостатков познавательной и эмоционально-личностной сферы детей средствами изучаемого программного материала.

СПДС «Дружные ребята» ГБОУ СОШ № 7 включает в себя 4 группы коррекционной направленности (ГКН) для детей с ОВЗ (ЗПР), из них две группы старшие (для детей 5-6 лет), две – подготовительные к школе (6-7 лет).

Работа ведется по подгруппам.

Общее количество коррекционно-развивающих занятий (по подгруппам) с детьми по Программе - 26 (с октября по апрель). Количество занятий в неделю для группы – 1. Длительность работы с детьми 5-6 лет – 25 минут, с детьми 6-7 лет – 30 мин.

Процесс коррекционной работы условно можно разделить на три этапа.

На **I этапе** коррекционной работы основной целью является *развитие функционального базиса для развития высших психических функций: зрительных, слуховых, моторных функций и межсенсорных связей; стимуляция познавательной, речевой коммуникативной активности ребенка*. Преодолевая недостаточность сенсорных, моторных, когнитивных, речевых функций, необходимо создавать условия для становления ведущих видов деятельности: предметной и игровой. Особое значение имеет совершенствование моторной сферы, развитие двигательных навыков, общей и мелкой моторики, межсенсорной интеграции.

Если дети с задержкой психомоторного и речевого развития поступают в детский сад в 2,5-3 года, что оптимально, то целесообразно сразу начинать прпедевтическую работу I-ого этапа.

Если дети с ЗПР поступают в группу компенсирующей направленности в старшем дошкольном возрасте, то пропедевтический период необходим, но на него отводится меньше времени, поэтому работа ведется более интенсивно.

Формирование психологического базиса для развития мышления и речи предполагает следующее:

- ✓ Включение ребенка в общение и в совместную деятельность с взрослыми и детьми, развитие невербальных и вербальных средств коммуникации.
- ✓ Обеспечение полноценного физического развития и оздоровление детского организма. Важно преодолевать недостатки в двигательной сфере, стимулировать двигательную активность, развивать моторный праксис, общую и мелкую моторику; чувство ритма, координационные способности.
- ✓ Одним из компонентов коррекционной работы является стимуляция и развитие ориентировочно-исследовательской и познавательной активности, произвольного внимания и памяти, совершенствование сенсорно-перцептивной деятельности и развитие всех видов восприятия, совершенствование предметно-операциональной и предметно-игровой деятельности. Уже на первом этапе особое внимание следует уделять развитию пространственных ориентировок, начиная с ориентировки в телесном пространстве.
- ✓ На начальном этапе коррекции стоит задача развития понимания обращенной речи и стимуляции коммуникативной активности с использованием вербальных и невербальных средств общения.

На II этапе планируется *целенаправленное формирование и развитие высших психических функций*. Необходимыми компонентами являются:

- развитие коммуникативной деятельности, создание условий для ситуативно-делового, вне ситуативно-познавательного общения. Совершенствование коммуникативной деятельности осуществляют все педагоги. Важно обеспечить полноценные эмоциональные контакты и сотрудничество со взрослыми и сверстниками. Важно помнить о формировании механизмов психологической адаптации в коллективе сверстников, формировании полноценных межличностных связей;
- сенсорное воспитание и формирование эталонных представлений;
- развитие зрительной и слухоречевой памяти;
- развитие всех свойств внимания и произвольной регуляции деятельности;
- развитие мыслительной деятельности во взаимосвязи с развитием речи: стимуляция мыслительной активности, развитие мыслительных операций на уровне наглядного и конкретно понятийного, а также элементарного умозаключающего мышления;
- развитие всех сторон речи: ее функций и формирование языковых средств;
- усвоение лексико-грамматических категорий, развитие понимания сложных предложноподлежащих конструкций, целенаправленное формирование языковой программы устного высказывания, навыков лексического наполнения и грамматического конструирования, связной диалогической и монологической речи;
- целенаправленное формирование предметной и игровой деятельности.

Развитие умственных способностей дошкольника происходит через овладение действиями замещения и наглядного моделирования в различных видах деятельности, поэтому это направление имеет особую важность.

В процессе работы не следует забывать о развитии творческих способностей. С учетом того, что у ребенка с задержкой психомоторного и речевого развития ни один из видов деятельности не формируется своевременно и полноценно, необходимо целенаправленное развитие предметно-практической и игровой деятельности.

Общая задача всех участников коррекционно-педагогического процесса - формирование ведущих видов деятельности ребенка, их мотивационных, ориентировочно-операционных и регуляционных компонентов.

Развитие саморегуляции. Ребенка необходимо учить слушать инструкцию, адекватно действовать в соответствии с ней, замечать и исправлять свои ошибки, оценивать результат своей

работы. Это будет способствовать формированию предпосылок для овладения учебной деятельностью на этапе школьного обучения.

Важным направлением является развитие эмоционально-личностной сферы, психокоррекционная работа по преодолению эмоционально-волевой незрелости, негативных черт формирующегося характера, поведенческих отклонений.

III этап - вся работа строится с ориентацией *на развитие возможностей ребенка к достижению целевых ориентиров ДО и формирование школьно-значимых навыков, основных компонентов психологической готовности к школьному обучению.*

Особое внимание уделяется развитию мыслительных операций, конкретно-понятийного, элементарного умозаключающего мышления, формированию обобщающих понятий, обогащению и систематизации представлений об окружающем мире.

Преодоление недостатков в речевом развитии – важнейшая задача в работе логопеда, учителя-дефектолога и воспитателей. Она включает в себя традиционные направления по формированию фонетико-фонематических и лексико-грамматических средств языка, развитию связной речи, подготовке к обучению грамоте. У детей с задержкой психоречевого развития страдают все функции речи, поэтому особое внимание уделяется как коммуникативной, так и регулирующей планирующей функции речи, развитию словесной регуляции действий и формированию механизмов, необходимых для овладения связной речью.

Одной из важнейших задач на этапе подготовки к школе является обучение звукослововому анализу и синтезу, формирование предпосылок для овладения навыками письма и чтения. Не менее важная задача - стимуляция коммуникативной активности, совершенствование речевой коммуникации: создание условий для ситуативно-делового, вне ситуативнопознавательного и вне ситуативно-личностного общения.

Психологическая коррекция предусматривает развитие образа «Я», предупреждение и преодоление недостатков в эмоционально-личностной, волевой и поведенческой сферах. Следует планировать и осуществлять работу по формированию способности к волевым усилиям, произвольной регуляции поведения; по преодолению негативных качеств формирующегося характера, предупреждению и устранению аффективных, негативистских, аутистических проявлений.

Одно из приоритетных направлений – развитие нравственно-этической сферы, создание условий для эмоционально-личностного становления и социальной адаптации воспитанников.

Такой подход соответствует обеспечению преемственности дошкольного и начального общего образования за счет развития функционального базиса для формирования предпосылок универсальных учебных действий (УУД). Именно на универсальные учебные действия в личностной, коммуникативной, познавательной и регулятивной сферах ориентированы стандарты начального общего образования.

Задержка психического развития, в отличие от умственной отсталости, которая является стойким, необратимым состоянием, во многих случаях может быть компенсирована при условии рано начатой коррекционно-развивающей работы. Дополнительными факторами является медикаментозная поддержка и временной фактор. В результате коррекционной работы могут быть значительно повышены возможности освоения детьми с ЗПР основной общеобразовательной программы и их интеграции в образовательную среду

Основные методы коррекционно- развивающей работы:

- индивидуальная игровая терапия: подвижные игры, познавательные игры, игры с водой, игры с песком, сюжетно-ролевые игры;
- сказкотерапия: чтение, проигрывание психотерапевтических сказок, составление историй совместно с ребенком;
- куклотерапия: проигрывание историй, сюжет которой травмирует ребенка;
- арт-терапия: работа с красками, глиной, пастелью, тестом;
- психогимнастика, растяжки;

- релаксационные упражнения: нервно-мышечное расслабление, дыхательные техники, использование визуальных образов;
- нейроигры и кинезиологические упражнения;
- игры, упражнения и задания на развитие ВПФ (внимания, восприятия, памяти, мышления, речи, воображения), мелкой моторики, эмоционально-волевой сферы – в том числе в виде настольно-печатных игр и в письменном варианте (работа в тетрадях).

Структура психологического коррекционно-развивающего занятия

Независимо от содержания все занятия имеют единую структуру, которая определяет последовательность этапов.

1. Ориентировочный этап (вводная часть)

Цель: настроить детей на совместную работу, привлечь внимание, заинтересовать, развитие межличностного взаимодействия.

Задачи:

- сплочение группы;
- раскрепощение участников;
- установление доверительных отношений между детьми и психологом;
- снятие негативного настроения.

Используются: ритуал приветствия, игры и упражнения для введения в занятие.

2. Коррекционный этап (основная часть)

Цель: коррекция и развитие.

Задачи:

- развитие навыков сотрудничества, взаимной эмпатии;
- разрядка агрессивных импульсов;
- коррекция страхов и негативных черт характера (жадности, упрямства и т.д.);
- развитие мимики, пантомимики;
- развитие эмоциональной произвольности в коммуникативной сфере;
- развитие психических процессов.

В основной части используются игры, задания, упражнения, направленные на достижение поставленных целей занятия.

3. Заключительная часть

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, сплочение группы, оценка своего состояния, закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

1) Релаксационный этап

Задачи:

- снятие мышечных зажимов, развитие чувства собственного тела;
- снижение психоэмоционального напряжения, тревожности;
- развитие воображения, чувственного восприятия.

2) Заключительный этап

Задачи:

- подведение итогов (получение обратной связи);
- закрепление полученных навыков.

Используются: релаксационные упражнения, методы обратной связи, ритуал прощания.

2.3.1. Календарно-тематическое планирование

групповых коррекционно-развивающих занятий по программе «Развиваемся вместе» для обучающихся с ОВЗ (с ЗПР) 5-6 лет

Месяц	Неделя	Наименование темы	Количество занятий
Октябрь	1-я неделя	«Я и моё имя. Знакомство»	1
	2-я неделя	«Наша группа. Что мы умеем.»	1
	3-я неделя	«Правила поведения на занятиях.»	1
	4-я неделя	«Страна «Психология»»	1
Ноябрь	1-я неделя	«Радость»	1
	2-я неделя	«Грусть»	1
	3-я неделя	«Гнев»	1
	4-я неделя	«Гнев»	1
	5-я неделя	«Удивление»	
Декабрь	1-я неделя	«Испуг»	1
	2-я неделя	«Испуг»	1
	3-я неделя	«Спокойствие»	1
	4-я неделя	«Словарик эмоций»	1
Февраль	1-я неделя	«Страна Вообразия»	1
	2-я неделя	«В гостях у сказки»	1
	3-я неделя	«Наши мальчики»	1
	4-я неделя	«Наши девочки»	1
	5-я неделя	«Волшебные средства понимания»	1
Март	1-я неделя	«Я и моя семья»	1
	2-я неделя	«Я и мои друзья»	1
	3-я неделя	«Я и мои друзья»	1
	4-я неделя	«Мы друзья»	1
Апрель	1-я неделя	«Кто такой «Я»? Черты характера.»	1
	2-я неделя	«Я особенный»	1
	3-я неделя	«Волшебная игротека»	1
	4-я неделя	«Волшебная игротека»	1
Итого:			26 занятий

Групповые коррекционно-развивающие занятия проводятся в подгруппах по 6-8 человек 1 раз в неделю в течение учебного года.

Содержание программы «Развиваемся вместе» для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) 5-6 лет

Наименование темы	Задачи	Содержание
Занятие № 1 «Я и моё имя. Знакомство»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей друг с другом, сплотить группу. 2. Развивать невербальное и вербальное общение. 3. Снять телесное и эмоциональное напряжение 4. Идентификация ребёнка со своим именем. 5. Формирование позитивного отношения ребёнка к своему Я. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «ласковые имена» 2. Игра «Клубочек имён». 3. Упражнение «Искра». 4. Упражнение «Я сказочный герой» 5. Подвижная игра «Паровозик имён, или В страну Дружбы». 6. Релаксация «Цветок дружбы». 7. Пальчиковая гимнастика «Дружба». 8. Сказка «Разноцветные имена» 9. Беседа по сказке. 10. Подвижная игра «Кто позвал?» 11. Подвижная игра «Не прослушай своё имя» 12. Подведение итогов, рефлексия, прощание.

<p>Занятие № 2. «Наша группа. Что мы умеем.»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать знакомить детей друг с другом, делать группу сплочённой, обогащать знания детей друг о друге. 2. Способствовать осознанию ребёнком своих положительных качеств; совершенствовать умение выступать перед группой. 3. Развивать вербальное и невербальное общение. 4. Формировать отношения доверия, умения сотрудничать. 5. Снять телесное и эмоциональное напряжение. 6. Развивать внимание, память, мышление, воображение. 7. Развивать мелкую и общую моторику. 8. Развивать навыки самосознания. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Сообщение темы занятия. 3. Игра «Делай как я». 4. Беседа с психологом. 5. Конкурс «Хвастунов». 6. Упражнение «Найди отличия» 7. Игра «Пересядьте те, кто...» 8. Упражнение «Помоги другу, или Самая дружная пара». 9. Беседа-релаксация под музыкальное сопровождение «Каким я буду, когда вырасту?» 10. Упражнение «Я хочу подружиться...» 11. Пальчиковая гимнастика «В гости». 12. Упражнение «Совместное рисование». 13. Подведение итогов, рефлексия, прощание. 14. Игра «Доброе животное».
<p>Занятие № 3. «Правила поведения на занятиях.»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с правилами поведения в группе. 2. Продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения. 3. Развивать внимание, память, наглядно-образное и словесно-логическое мышление. 4. Развивать мелкую и общую моторику. 5. Снятие эмоционального и телесного напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Появление Петрушки. 3. Разгадывание первой тайны. «Приветствие с улыбкой». 4. Разгадывание второй тайны. «Обращение друг к другу по имени». 5. Игра «Подарок». 6. Разгадывание третьей тайны. «Говорите спокойно, вежливо, глядя в глаза». 7. Разгадывание четвёртой тайны. «Не бегать во время занятия, не драться, не мешать другим». 8. Разгадывание пятой тайны. «Внимательно слушать, говорит тот, у кого мяч». 9. Игра «Кто кем будет?» 10. Пальчиковая гимнастика «Замок». 11. Задание «Дорисуй ключик». 12. Задание «Ключики» 13. Разгадывание седьмой тайны. «Прощание». 14. Подведение итогов, рефлексия, прощание. 15. Упражнение «Доброе тепло».
<p>Занятие № 4. «Страна «Психология»»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей друг с другом, сплотить группу. 2. Развивать невербальное и вербальное общение. 3. Снять телесное и эмоциональное напряжение. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Игра «Горячо-холодно» 3. Изучение карты. 4. Город Дружбы. Игра «Болото». 5. Игра «Пересядьте те, кто...» 6. Игра «Город Помощников». 7. Пальчиковая гимнастика «Помощники» 8. Задание «Коврик». 9. Задание «Раскрась коврик». 10. Город Настроения. Игра «Театр настроения». 11. Город Смышлёнышей. Игра «Топ-хлоп». 12. Задание «Логический квадрат» 13. Город Впечатлений. Подведение итогов, рефлексия, прощание.
<p>Занятие № 5 «Радость»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с чувством радости. 2. Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Страна Настроения». 2. Приглашение в путешествие. 3. Динамическая пауза «Путешествие в лес». 4. Задание «Ягоды».

	<p>выражению через мимику, пантомимику, интонацию.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок. 4. Учить детей выражать чувство радости в рисунке. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Организация беседы по пиктограмме «Радость». 6. Пальчиковая гимнастика «Дружба». 7. Рисование своей радости. 8. Задание «Гусеница». 9. Игра «Будь внимателен». 10. Подведение итогов, рефлексия, прощание «Страна Настроений».
Занятие № 6 «Грусть»	<ol style="list-style-type: none"> 5. Познакомить детей с чувством грусти. 6. Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. 7. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок. 8. Учить детей выражать чувство радости в рисунке. 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Приветствие «Страна Настроения». 12. Приглашение в путешествие. 13. Динамическая пауза «Путешествие в лес». 14. Организация беседы по пиктограмме «Грусть». 15. Задание «Сказочные персонажи». 16. Задание «Весёлый – грустный». 17. Пальчиковая гимнастика «Дружба». 18. Рисование своей радости. 19. Задание «Гусеница». 20. Игра «Будь внимателен». 21. Подведение итогов, рефлексия, прощание «Страна Настроений».
Занятие № 7 «Гнев»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с чувством гнева. 2. Обучение различению эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. 3. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок. 4. Учить детей выражать чувство гнева в рисунке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Страна Настроений». 2. Сказка. 3. Организация беседы по пиктограмме «Гнев». 4. Упражнение «Избавление от гнева». 5. Пальчиковая гимнастика «Помиримся» 6. Рисование своего гнева. 7. Задание «Сказочные герои». 8. Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост». 9. Подведение итогов, рефлексия. 10. Ритуал прощания «Страна настроений».
Занятие № 8 «Гнев»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить знакомство детей с эмоцией гнев. 2. Отреагирование актуальных эмоций. 3. Способствовать развитию самоконтроля у детей в конфликтных ситуациях. 4. Содействовать улучшению отношений детей со сверстниками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Страна Настроений» 2. Повторение темы прошлого занятия. 3. Упражнение-эксперимент «Воздушные шарики» 4. Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост» 5. Упражнение «Злая чёрная рука» 6. Упражнение «Вулкан» 7. Подведение итогов, рефлексия. 8. Ритуал прощания «Страна настроений».
Занятие № 9 «Удивление»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с чувством удивления. 2. Обучить различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. 3. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок. 4. Учить детей выражать чувство удивления в рисунке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Страна Настроений». 2. Сказка. 3. Приглашение в путешествие. 4. Организация беседы по пиктограмме «Удивление». 5. Упражнение «Удивительные запахи». 6. Пальчиковая гимнастика «Удивительно». 7. Рисование своего удивления. 8. Задание «Сказочные герои». 9. Подвижная игра «Есть или нет». 10. Фокус со стаканом. 11. Подведение итогов, рефлексия. 12. Ритуал прощания «Страна настроений».
Занятие № 10 «Испуг»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с эмоцией «испуг». 2. Учить детей узнавать эмоцию испуг по его проявлениям. 3. Развивать умение справляться с чувством страха. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Страна Настроений». 2. Сказка. 3. Организация беседы по пиктограмме «испуг». 4. Упражнение «Страшные звуки» 5. Пальчиковая гимнастика «Храбрые моряки» 6. Рисование своего страха

	4. Учить детей выражать чувство страха в рисунке.	7. Задание «Страшно весёлая история» 8. Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь – превращусь» 9. Упражнение «У страха глаза велики» 10. Подведение итогов, рефлексия. 11. Ритуал прощания «Страна настроений».
Занятие № 11 «Испуг»	1. Продолжить знакомство детей с эмоцией «испуг». 2. Дать детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нём. 3. Содействовать символическому уничтожению страхов. 4. Помочь детям проявить агрессию в конструктивных целях.	1. Приветствие «Страна Настроений» 2. Повторение изученного материала на прошлом занятии. 3. Упражнение «Конкурс боюсек» 4. Упражнение «Прогони Бабу Ягу» 5. Упражнение «Одень страшилку» 6. Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь – превращусь». 7. Подведение итогов, рефлексия. 8. Ритуал прощания «Страна Настроений».
Занятие № 12 «Спокойствие»	1. Познакомить детей с чувством спокойствия. 2. Обучение различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. 3. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок. 4. Снятие эмоционального напряжения.	1. Приветствие. 2. Путешествие в лес. 3. Задание «Спокойная картина». 4. Организация беседы по пиктограмме «Спокойствие». 5. Упражнение «Медвежата в берлоге» 6. Пальчиковая гимнастика «Спокойные цветки» 7. Рисование своего настроения 8. Задание «спокойные вещи» 9. Упражнение «Спокойные игрушки» 10. Подведение итогов, рефлексия. 11. Ритуал прощания «Страна настроений».
Занятие № 13 «Словарик эмоций»	1. Закрепление и обобщение знаний о чувствах радости, грусти, гнева, удивления, испуга, спокойствия. 2. Развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека. 3. Обогащение и активизация словаря детей за счёт слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроение, их оттенки.	1. Приветствие «Страна Настроений» 2. Сказка-задание «Азбука настроения» 3. Игра «Кубик настроения» 4. Игра «Азбука эмоций» 5. Пальчиковая гимнастика «Прогулка» 6. Рисование своего настроения 7. Задание «Расставь значки» 8. Упражнение «Остров настроений» 9. Задание «Угадай музыкальное настроение» 10. Игра «Что изменилось?» 11. Подведение итогов, рефлексия, прощание.
Занятие № 14 «Страна Вообразия»	1. Развивать фантазию и воображение при сравнительном восприятии музыкальных и поэтических произведений. 2. Развивать невербальное и вербальное общение. 3. Формировать интерес к творческим играм.	1. Приветствие 2. Задание «загадочное послание» 3. Игра «Средства передвижения» 4. Игра «Чудо-дерево» 5. Сказка 6. Игра «Волшебные камешки» 7. Пальчиковая гимнастика «Маланья» 8. Моделирование замков 9. Задание «Оживи фигурку» 10. Задание «Нелепица» 11. Игра «Несуществующее животное» 12. Подведение итогов, рефлексия, прощание.
Занятие № 15 «В гостях у сказки»	1. Развивать воображение, память, пантомимическую и речевую выразительность. 2. Закрепить знание содержания сказок. 3. Развивать творческое мышление.	1. Приветствие 2. Вводная беседа 3. Игра «Волшебный башмачок» 4. Задание «Страшила» 5. Игра «Волшебные слова» 6. Подвижная игра «Дровосек» 7. Появление персонажей из сказки «Репка»

		8. Пальчиковая гимнастика «Дружба» 9. Задание «Путаница» 10. Задание «Лабиринт» 11. Психогимнастика. 12. Подвижная игра «Салки» 13. Подведение итогов, рефлексия, прощание.
Занятие № 16 «Наши мальчики»	1. Идентификация ребенка со своим полом 2. Воспитывать любовь и уважение к отцу, бабушке, дяде. 3. Расширить и уточнить словарь детей по теме «мужские профессии»	1. Приветствие «Рукопожатие» 2. Вводная беседа 3. Фотовыставка 4. Игра с мячом «Профессии» 5. Двигательное упражнение «Товарищ командир» 6. Пальчиковая гимнастика 7. Задание «План» 8. Задание «Что нужно для ремонта?» 9. Задание «Найди лишний транспорт» 10. Подвижная игра «Разведчики» 11. Подведение итогов, рефлексия, прощание.
Занятие № 17 «Наши девочки»	1. Идентификация ребенка со своим полом 2. Воспитывать любовь и уважение к маме, бабушке, тёте. 3. Расширить и уточнить словарь детей по теме «Женские профессии».	1. Приветствие «Весенняя капель» 2. Вводная беседа 3. Фотовыставка 4. Сказка «Про маму» 5. Беседа по сказке 6. Танец «Стирка» 7. Пальчиковая гимнастика «Помощники» 8. Задание «Подарок для мамы» 9. Задание «Лабиринт» 10. Задание «Наведём подарок» 11. Физкультминутка «Мамины помощники» 12. Задание «Мамино солнышко» 13. Подведение итогов, рефлексия, прощание.
Занятие № 18 «Волшебные средства понимания»	1. Сплотить группу. 2. Развивать вербальное и невербальное общение. 3. Формировать отношения доверия, умения сотрудничать.	1. Приветствие «Давай поздороваемся» 2. Появление персонажа Словоежка 3. Игра «Знакомство» 4. Игра «Угадай жест» 5. Игра «Объясни без слов» 6. Подвижная игра «Подмигалы» 7. Пальчиковая гимнастика «В гости» 8. Задание «Нарисуй эмоцию» 9. Задание «Логический квадрат» 10. Подвижная игра «Запретное движение» 11. Задание «Сложи картинку» 12. Задание «Дорисуй рисунок» 13. Подведение итогов, рефлексия, прощание.
Занятие № 19 «Я и моя семья»	1. Воспитывать любовь и уважение к семье. 2. Расширить представление детей о семье, об обязанностях членов семьи. 3. Развивать слуховое и зрительное внимание, зрительную память, мышление, речь, общую и мелкую моторику, зрительно-двигательную координацию. 4. Развивать вербальное и невербальное общение, умение действовать по правилам.	1. Организационный момент. Приветствие. 2. Повторение, сообщение темы занятия. 3. Ребус 4. Игра «Семья» 5. Фотовыставка, беседа 6. Чтение сказки «Сон» 7. Анализ сказки 8. Подвижная игра «Заячья семья» 9. Пальчиковая гимнастика «Дружная семейка» 10. Задание «прятки» 11. Задание «Домик» 12. Игра «Верно-неверно» 13. Игра «Ассоциации» 14. Подведение итогов, рефлексия, прощание.
Занятие № 20. «Я и мои друзья»	1. Расширить и углубить представления детей о доброжелательном	1. Приветствие 2. Беседа 3. Задание «Вместе с другом» 4. Найди друга

	<p>отношении к окружающим его людям.</p> <p>2. Раскрыть значимость моральной поддержки друзей.</p> <p>3. Воспитывать доброе отношение детей друг к другу.</p>	<p>5. Пальчиковая гимнастика «Дружба»</p> <p>6. Задание «В гости к подруге»</p> <p>7. Задание «Друзья»</p> <p>8. Подвижная игра «Я змея»</p> <p>9. Игра «Угадай настроение»</p> <p>10. Игра «Комплименты»</p> <p>11. Подвижная игра «если нравится тебе»</p> <p>12. Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>
<p>Занятие № 21 «Я и мои друзья»</p>	<p>1. Расширить и углубить представления детей о доброжелательном отношении к окружающим его людям.</p> <p>2. Формировать взаимопонимание.</p> <p>3. Содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.</p> <p>4. Способствовать формированию у детей умения любить окружающих.</p> <p>5. Способствовать развитию взаимопонимания между детьми.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Просмотр мультфильма «Дружба»</p> <p>3. Беседа по мультфильму.</p> <p>4. Упражнение «У кого больше «любимок»»</p> <p>5. Упражнение «Я знаю пять имён своих друзей»</p> <p>6. Упражнение «Я хочу с тобой подружиться»</p> <p>7. Упражнение «С кем я подружился»</p> <p>8. Упражнение «Бросок любви»</p> <p>9. Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>
<p>Занятие № 22 «Мы друзья»</p>	<p>1. Идентификация ребёнка со своим именем.</p> <p>2. Способствовать развитию самоуважения детей.</p> <p>3. Стимулирование творческого самовыражения.</p>	<p>1. Приветствие «Ласковые имена»</p> <p>2. Игра «Кто перед тобой – рассмотри в дырочку»</p> <p>3. Игра «Имя шепчет ветерок»</p> <p>4. Игра «Ау!»</p> <p>5. Пальчиковая гимнастика</p> <p>6. Творческое задание «Укрась имя».</p> <p>7. Подвижная игра «Не прослушай своё имя»</p> <p>8. Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>
<p>Занятие № 23 «Кто такой «Я»? Черты характера.»</p>	<p>1. Формирование умения различать индивидуальные особенности своей внешности.</p> <p>2. Развитие представления о себе, качествах своего характера.</p>	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Игра «Зеркало»</p> <p>3. Задание «Мой портрет»</p> <p>4. Задание «Угадай кот это?»</p> <p>5. Игра «Сказочные герои»</p> <p>6. Игра «Какой Я?»</p> <p>7. Пальчиковая гимнастика «Смелый капитан»</p> <p>8. Задание «Путаница»</p> <p>9. Игра «Противоположности»</p> <p>10. Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>
<p>Занятие № 24 «Я особенный»</p>	<p>1. Способствовать осознанию ребёнком своих положительных качеств; самовыражению, совершенствовать умение выступать перед группой.</p> <p>2. Учить детей понимать себя, свои желания, чувства, положительные качества.</p> <p>3. Развивать самосознание.</p> <p>4. Развивать вербальное и невербальное общение.</p> <p>5. Формировать отношения доверия, умение сотрудничать.</p> <p>6. Снять телесное и эмоциональное напряжение.</p>	<p>1. Приветствие «Эхо»</p> <p>2. Волшебный сундучок</p> <p>3. Беседа с Незнайкой</p> <p>4. Задание «Ласковое имя»</p> <p>5. Игра «Кто позвал?»</p> <p>6. Игра «Волшебный стул»</p> <p>7. Пальчиковая гимнастика «У девочек и мальчиков»</p> <p>8. Задание «Это чьё?»</p> <p>9. Задание «Кто лишний?»</p> <p>10. Игра «Люди к людям»</p> <p>11. Медитативное упражнение «Волшебный цветок»</p> <p>12. Коллективная работа «Волшебное дерево»</p> <p>13. Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>
<p>Занятие № 25 «Волшебная</p>	<p>1. Развитие познавательных процессов.</p>	<p>Психолог проводит с детьми игры, которые им больше всего запомнились.</p>

игротека»	2. Развитие эмоциональной и коммуникативной сфер. 3. Повторение пройденного материала.	
Занятие № 26 «Волшебная игротека»	1. Развитие познавательных процессов. 2. Развитие эмоциональной и коммуникативной сфер. 3. Повторение пройденного материала.	Психолог проводит с детьми игры, которые им больше всего запомнились.

3.2.2.Содержание индивидуальных занятий по Программе

Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия проводятся 1раз в 1-2 недели (в зависимости от посещаемости и особенностей развития каждого конкретного ребёнка) и направлены на закрепление материала, а также работу с индивидуальными особенностями (проблемами) развития детей, согласно рекомендациям ПМПК и задачам, прописанным в ПИОМ (в плане индивидуально – ориентированных мероприятий).

Программа индивидуальных занятий состоит из четырех основных усложняющихся этапов, общей целью которых является коррекция эмоционально-волевой сферы и формирование произвольной регуляции деятельности ребенка.

Каждый этап представляет собой серию усложняющихся заданий, направленных на развитие возможности произвольной регуляции деятельности того или иного уровня и сложности. Например, второй этап направлен на формирование произвольной регуляции на уровне «двигательных программ»: от самых элементарных до чрезвычайно сложных, состоящих из большого количества последовательных движений различных частей тела.

В соответствии с основными принципами коррекционной работы все задания, преимущественно игровые, построены по принципу образности, имеют возрастную соотнесенность, то есть учитывают общий уровень развития ребенка(в том числе и мотивационные аспекты).

Каждый этап состоит:

- ✓ из основной части (собственно задания направленные на формирование необходимых навыков, входящих в задачи этапа;
- ✓ контрольных заданий и сенсibilизированных заданий, основной задачей которых является оценка правильности сформированности и «прочности» овладения произвольными навыками, входящими в структуру этапа.

Длительность каждого этапа не ограничена какими-либо жесткими сроками, а предполагает, при необходимости, возврат на более ранние, предыдущие этапы работы.

Этап 1.

Подэтап 1А.

Задача: работа над собственным телом, формирование произвольной двигательной регуляции на уровнях целостного тела.

Наиболее важным на этом этапе является фиксация внимания на упражнениях (на уровне мышечных) полного расслабления или, наоборот, полного напряжения.

Основное условие подэтапа: работа происходит в основном в положении «лежа на спине».

Задача ведущего: обязательное отслеживание качества расслабления и напряжения ребенка.

Подэтап 2А.

Задача подэтапа: формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног (частей тела).

Работа последовательно проводится с отдельными мышечными комплексами: напряжение, а потом полное расслабление отдельных частей тела в четкой последовательности:

- начиная от лица к плечам;
- от головы к рукам;
- от рук к туловищу и ногам;

–затем к группам мышц рук и ног(т мышц плеча к мышцам предплечья);

–к группам мышц костей рук и стоп.

Игровые задания ориентированы на выполнение изолированных напряжений и расслаблений конечностей и частей тела в описанной выше последовательности: лицо, рука (правая, левая) и так далее, заканчивая мышцами голени и стопы.

Основное условие подэтапа: ребенок лежит или сидит на ковре.

Контрольные задания этапа:

Этап 2.

Задача этапа: произвольное удержание двигательной программы (работа над последовательной серией произвольных движений).

Условия проведения занятий этапа: этап проводится как лежа на спине, так и в положении «сидя» и «стоя».

Подэтап 2А.

На подэтапе 2А выполнение серии произвольных движений должно происходить первоначально по образцу (показу) и одновременно по развернутой речевой инструкции, когда пошаговый контроль обеспечивается специалистом.

Далее специалист организует следование программе и контроль (проверка напряжения или расслабления той или иной группы мышц). На этом промежуточном этапе контроль за правильностью выполнения тех или иных движений распределен между специалистом и ребенком.

Следующим должно быть выполнение задания (оно имеет четкое название) только по речевой инструкции.

В этом же ключе проводится работа с нижними конечностями.

Заключительным разделом подэтапа можно считать правильное выполнение заданий ребенком только по названию заданий, с собственным (или попарным) контролем.

Подэтап 2Б.

Задача: формирование произвольной регуляции силы мышечного напряжения(тонуса)и направление приложения силы.

Условия выполнения заданий: задания выполняются в различных выполнениях (преимущественно сидя и стоя).

На этом подэтапе также предусмотрены последовательные движения как изолированными конечностями, так и всем телом, не включающие сложные реципроктные (билатеральные) взаимодействия конечностей.

Подэтап 2В.

Упражнения этого этапа базируются на ранее освоенных умениях и дополняются выполнением поочередных движений руками и ногами в рамках игровых двигательных заданий.

Работа на этом этапе ведется в соответствии с законами развития движений: вначале в проксимальных частях конечностей, с постепенным выполнением и включением все более дистальных частей конечностей (проксимально-дистальный закон).

На данном этапе, как и на предыдущем, обращается внимание на последовательность подачи ребенку заданий с целью переноса контроля за выполнением извне (контроль со стороны взрослого) непосредственно на контроль за собственными действиями самим ребенком (в соответствии с положениями П.Я.Гальперина).

Работа на данном этапе включает в себя выполнение заданий и в позе на четвереньках (различные варианты ползанья и игр на четвереньках).

Этап 3.

На этом этапе наибольшее внимание уделяется возможности произвольной регуляции собственно высших психических функций ребенка.

Задача: формирование регуляторных механизмов деятельности в целом, включая регуляцию собственной речевой активности, произвольного внимания, запоминания, элементарных эмоциональных реакций.

Условия проведения: Ребенок лежит на животе или сидит в удобной позе. Ладони рук

должны свободно касаться пола. Вместе с педагогом вспоминает какое-либо знакомое стихотворение (например, «Мойдодыр», «Муха-Цокотуха» и т.п.) Ребенок хлопает по полу (обеими ладонями или реципрочно в зависимости от этапа, на котором проводится занятие) ладонями рук. Все хлопают ладонями одновременно под ритм стихотворения, а чтение его производится по определенному правилу: либо поочередно (по кругу) подряд, либо поочередно через одного человека. Возможно обратное проведение игры, когда стихотворение читают все вместе, а «отхлопывание» ритма производится по очереди, или через одного, или по какому-либо другому правилу. Возможно сочетание обоих вариантов заданий (как усложненное задание).

В аналогичном ключе возможно проведение работы с ногами, другими частями тела (плечами, носами и т.п.) в порядке усложнения правил и обязательным ожиданием своей очереди, как в двигательном, так и в речевом плане. Здесь уместно использование различных вариантов «вербальных» игр, наряду с групповыми двигательными, когда ребенку приходится «ждать своей очереди», ограничивая тем самым (то есть, организуя произвольно) не только моторную, но и речевую, эмоциональную активность.

Этап 4.

Задача: совершенствование собственной эмоциональной регуляции.

Задания этого этапа представляют из себя систему постепенно усложняющихся игр по правилам, в том числе и заданий, имеющих своей целью формирование и совершенствование коммуникативных навыков, реализуя тем самым формирование собственной эмоциональной регуляции деятельности.

Завершающей частью программы является постепенный переход к когнитивным играм с удержанием правил и возможностью контроля не только за собственной частью игры, но и за выполнением правил игры партнерами.

Следует отметить, что в целях реализации этого этапа используются отдельные задания и упражнения, предложенные М.И. Чистяковой (1995). Следует только помнить, что последовательность используемых заданий и упражнений должна соответствовать задачам коррекции, а также законам развития движений и последовательности формирования произвольной психической активности.

С учетом индивидуального подхода к каждому обучающемуся создается комфортный психоэмоциональный режим обучения, который способствует сотрудничеству.

План индивидуальных коррекционно-развивающих занятий для детей 5-6 лет с ЗПР

Цель: способствовать полноценному психическому и личностному развитию ребенка, коррекция и развитие познавательных способностей.

Методическое обеспечение: Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза :учебное пособие / А. В. Семенович. — 9-е изд. (эл.). М. :Генезис, 2017; Чистякова М. И. Психогимнастика. — М., 1995.

Тема	Содержание	Формы работы
1	1. Упражнение «Яйцо» 2. Тоннель 3. Растяжка «Струночка» 4. Дыхательное упражнение «Надуваем шарик» 5. Глазодвигательное упражнение «Глазки стреляют» 6. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Колечко Кулак-ребро-ладонь 7. Упражнение «Послушай тишину» 8. Релаксация «Поза покоя»	Упражнения и игры

2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Растяжки «Струночка», «Звезда» 2. Дыхательное упражнение «Надуваем шарик» 3. Глазодвигательное упражнение «Глазки стреляют» 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Колечко Кулак-ребро-ладонь Лезгинка 7. Упражнение «Послушай тишину» 8. Релаксация «Огонь и лед» 	Упражнения и игры
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Растяжка «Звезда» 2. Дыхательное упражнение «Надуваем шарик» 3. Глазодвигательное упражнение «Глазки стреляют» 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Колечко Кулак-ребро-ладонь Лезгинка 5. Телесные упражнения <ul style="list-style-type: none"> • «Лодочка». • «Эмбрион». 6. Релаксация «Кулачки» 	Упражнения и игры
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 2. Дыхательные упражнения «Дыхание одной ноздрей» 3. Глазодвигательные упражнения. Упражнения выполняются с легкоприкушенным языком. 4. Телесные упражнения (сидя на полу). <ul style="list-style-type: none"> • «Вездеход». «Качалка». 5. Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу). <ul style="list-style-type: none"> • «Колечко». «Кулак—ребро—ладонь», «Лезгинка», «Ухо—нос». 6. Релаксация «Пляж». 	Упражнения и игры
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Растяжка по осям (лежа на спине). Растяжка с дыханием. 2. Дыхательные упражнения (лежа на спине). 3. Глазодвигательные упражнения (лежа на спине). Они выполняются широко открытым ртом. 4. Телесные упражнения (сидя на полу). «Перекрест», «Вездеход», «Качалка». 5. Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу). «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос». <p>Когнитивное упражнение «Шумящие коробочки» (формирование неаудиальной памяти).</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Релаксация «Загораем» 	Упражнения и игры
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Растяжка по осям. Растяжка с дыханием. 2. Дыхательные упражнения (лежа на спине). 3. Глазодвигательные упражнения (как на предыдущих занятиях). 4. Телесные упражнения. Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук. «Перекрест», «Вездеход», «Качалка». 5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос». 6. Релаксация «Кораблик» 	Упражнения и игры

7	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 2.Дыхательные упражнения (лежа на спине).3.Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4.Телесные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на животе • Ползание на спине • «Бревнышко». •«Качалка». <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».</p> <p>6. Упражнение для развития пространственных представлений «Холодно—горячо».</p> <p>7.Релаксация «Любопытная Варвара»</p>	Упражнения и игры
8	<p>1. Растяжки «Струночка», «Звезда», «Лучики».</p> <p>2. Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>3. Глазодвигательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>4. Телесные упражнения. Ползание на животе. Ползание на спине. «Бревнышко». «Качалка».</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».</p> <p>6. Когнитивное упражнение «Найди фигуру»</p> <p>7.Релаксация «Парусник».</p>	Упражнения и игры
9	<p>1.Растяжки «Струночка» и «Звезда». Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательное упражнение (лежа на спине).</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения.4.Телесные упражнения</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Колечко». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Замок».</p> <p>6. Когнитивное упражнение «Поза» (формирование тактильнойпамяти).Когнитивное упражнение «Движение» (формирование двигательной памяти).</p> <p>7. Релаксация «Потянулись—сломались»</p>	Упражнения и игры
10	<p>1.Растяжка по осям. Растяжки «Лучики», «Медуза».</p> <p>2.Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения. 4.Телесные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекрестная ходьба <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Ухо—нос». «Замок».</p> <p>6. Когнитивное упражнение «Ритм» (сидя на полу).</p> <p>7.Упражнение «Море волнуется...».</p> <p>8.Релаксация «Шарик»</p>	Упражнения и игры
11	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».2.Дыхательные упражнения 3.Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4. Телесные упражнения (на четвереньках).</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак-ребро-ладонь», «Лягушка». «Ухо—нос». «Замок». Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.</p> <p>6.Релаксация «Олени»</p>	Упражнения и игры
12	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».2.Дыхательные упражнения (сидя на полу).3.Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4.Телесные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекрестная ходьба, односторонние четвереньки • Перекрестная ходьба на четвереньках • Односторонние четвереньки боком (левым, правым). <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p>	Упражнения и игры

	<p>«Змейки». «Кулак- ребро-ладонь». «Лягушка». «Ухо-нос». «Замок».</p> <p>Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.</p> <p>6. Релаксация «Штанга»</p>	
13	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».2.Дыхательные упражнения.</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения.4.Телесные упражнения</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Замок».</p> <p>6. Когнитивное упражнение «Запрещенный звук» (развитие речевогозвукоразличения).</p> <p>7. Релаксация «Огонь и лед»</p>	Упражнения и игры
14	<p>1.Растяжка «Травинка на ветру». Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p> <p>3. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4. Телесные упражнения Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами, с проговариванием стихотворения.</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин».</p> <p>6. Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения «Собакапринюхивается», «Раздумье» .</p>	Упражнения и игры Выразительные движения. Ребенок стоит,руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.
15	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».2.Дыхательные упражнения (сидя на полу).3.Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4. Телесные упражнения</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка».</p> <p>7. «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». «Замок». «Паровозик».6.Когнитивное упражнение «Ритм по кругу».</p> <p>8. Этюд на выражение удивления «Удивление».</p> <p>9. Когнитивное упражнение «Пуантизм» (формирование тактильныхощущений).</p> <p>Релаксация «Парусник»</p>	Упражнения и игры Мимика: Рот раскрыт,брови и верхние веки приподняты.
16	<p>1. Растяжка по осям.Растяжка «Лучики».</p> <p>2. Дыхательные упражнения (сидя на полу).</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения (сидя на полу).4.Телесные упражнения</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». «Паровозик».</p> <p>Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами.</p> <p>6. Этюды на выражение удовольствия и радости «Цветок», «Любящиеродители» .</p> <p>7. Релаксация «Кораблик»</p>	Упражнения и игры Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаютсяв стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика.Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.
17	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».2.Дыхательные упражнения (сидя на полу).3.Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4. Телесные упражнения</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». «Паровозик».</p>	Упражнения и игры Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

	<p style="text-align: center;"><i>«Рисующий слон».</i></p> <p>6. <i>Когнитивное упражнение «Зеркальные движения» (развитие тела).</i></p> <p>7. <i>Этюды на выражение страдания и печали «Старый гриб», «Я так устал».</i></p>	<p>Выразительные движения. Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.</p>
18	<p>1. <i>Растяжка «Лучики».</i></p> <p>2. <i>Дыхательные упражнения (как в 16-м занятии).</i></p> <p>3. <i>Глазодвигательные упражнения. 4. Телесные упражнения.</i></p> <p>5. <i>Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка».</i></p> <p><i>«Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». «Паровозик».</i></p> <p><i>«Рисующий слон».</i> Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.</p> <p>6. <i>Когнитивное упражнение «Восковая фигура» (формирование произвольной регуляции и самоконтроля).</i></p> <p><i>Этюды на выражение отвращения и презрения «Соленый чай», «Грязь». 8. Релаксация «Росток».</i></p>	<p>Упражнения и игры</p> <p>Выразительные движения. Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу поднять, нос сморщить – ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.</p> <p>Выразительные движения. Походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.</p>
19	<p>1. <i>Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</i> 2. <i>Дыхательные упражнения</i> 3. <i>Глазодвигательные упражнения.</i></p> <p>4. <i>Телесные упражнения.</i></p> <p>5. <i>Упражнения для развития мелкой моторики рук.</i></p> <p>6. <i>Этюды на выражение гнева «Разъяренная медведица», «Сердитый дедушка» .</i></p> <p>7. <i>Релаксация «Пляж»</i></p>	<p>Упражнения и игры</p> <p>Выразительные движения. Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.</p> <p>Мимика. Нахмуренные брови.</p>
20	<p>1. <i>Растяжка «Дерево». Растяжка по осям (стоя). Растяжка «Подвески» (стоя).</i></p> <p>2. <i>Дыхательные упражнения. 3. Глазодвигательные упражнения (стоя).</i></p> <p>4. <i>Телесные упражнения (стоя): «Перекрестное марширование». «Мельница».</i></p> <p>5. <i>Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу). Усложнение — при каждом движении пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить «хве». «Волна», «Лягушка», «Лезгинка», «Змейка». Усложнение — упражнения «Массаж ушных раковин», «Паровозик».</i></p> <p><i>«Рисующий слон», «Сова» выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.</i></p> <p>6. <i>Этюды на выражение страха «Гроза», «Момент отчаяния».</i></p> <p>6. <i>Релаксация «Пляж»</i></p>	<p>Упражнения и игры</p> <p>Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.</p> <p>Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.</p>
21	<p>1. <i>Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</i> 2. <i>Дыхательные упражнения</i> 3. <i>Глазодвигательные упражнения (стоя).</i></p> <p>4. <i>Телесные упражнения (стоя). «Перекрестное марширование». «Мельница». «Руки—ноги».</i></p> <p>5. <i>Упражнения для развития мелкой моторики рук</i></p> <p>6. <i>Игры на выражение различных эмоций (цель – закрепление и воспроизведение различных эмоций) «Разное настроение» .</i></p> <p>7. <i>Релаксация «Ковер-самолет»</i></p>	<p>Упражнения и игры</p> <p>Выразительные движения. 1-2-я строчки стихотворения-капризно настроение: брови опущены и сдвинуты, губы полукругом опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены.</p> <p>Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями попеременно обоими плечами вперед и назад 3-4-я строчки стихотворения – хорошо настроение: брови</p>

		приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи
22	<p>1. Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 2. Дыхательные упражнения.</p> <p>3. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4. Телесные упражнения. «Перекрестное марширование». 5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>6. Игры на выражение различных эмоций «Маленький скульптор», «Котята».</p> <p>7. Релаксация «Раскачивающееся дерево»</p>	Упражнения и игры Повтор мимики и движений за ребенком-скульптором. Показать мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят.
23	<p>1. Растяжка по осям. Растяжка «Лучики» (стоя). Растяжка «Снеговик».</p> <p>2. Дыхательные упражнения (стоя).</p> <p>3. Глазодвигательные упражнения (стоя).</p> <p>6. Телесные упражнения. «Перекрестное марширование». 5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>7. Этюды на отображение положительных черт характера: «Смелый заяц», «Мороженое»</p> <p>4. Релаксация «Росток»</p>	Упражнения и игры Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд. Выполнять движения по содержанию текста.
24	<p>1. Растяжка «Тянемся к солнышку». 2. Дыхательные упражнения (стоя). 3. Глазодвигательные упражнения (стоя).</p> <p>4. Телесные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, а затем бег «змейкой» • Прыжки <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>6. Этюды на отображение отрицательных черт характера «Чуня-задавака», «Мышка-хвастунья».</p> <p>7. Релаксация «Море».</p>	Упражнения и игры Выразительные движения. Голова повернута и откинута назад, брови приподняты, плечи развернуты, ноги слегка расставлены, правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения. Показать мимику и движения мышонка и олененка.
	<i>Итого</i>	24 занятия

С учетом индивидуального подхода к каждому обучающемуся создается комфортный психоэмоциональный режим обучения, который способствует сотрудничеству.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы

Одним из основных условий реализации психологической помощи является конфиденциальность, гарантирующая психологический комфорт и безопасность всех участников образовательного процесса.

При организации психологического сопровождения и поддержки воспитательно-образовательного процесса предусматривается ряд условий, максимально оптимизирующих реализацию коррекционно-развивающей деятельности с учетом возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников.

Коррекционно-развивающий процесс рассчитан на пятидневную рабочую неделю.

При поступлении ребенка в ДОУ родителю (законному представителю) каждого обучающегося ДОУ предлагается документально подтвердить согласие на его психологическое сопровождение в воспитательно-образовательном процессе. В случае отказа родителя (законного представителя) от услуг педагога-психолога психодиагностическое и коррекционно-развивающее

направление психологического сопровождения в отношении данного ребёнка не реализуется.

В течение сентября, января и мая организовано наблюдение детей в условиях естественного пребывания в ДОО, совместная и индивидуальная деятельность, направленная на психологическое обследование, а также беседы с родителями (законными представителями) воспитанников, специалистами и педагогами групп, с целью формирования, корректировки и анализа эффективности рабочей программы педагога-психолога. Психологическое сопровождение каждого ребёнка осуществляется параллельно по всем направлениям (Содержательный раздел) реализации программы на том уровне и в тех формах, которые необходимы и доступны в конкретной ситуации. Таким образом, для каждого ребёнка индивидуально выбираются формы и методы психокоррекции. При доступности совместных коммуникативных и развивающих игр воспитанники участвуют в совместной деятельности. При необходимости индивидуальной психологической помощи организуются специальные для этого условия, предусмотренные Перспективным планом и графиком работы.

При недоступности ребёнку помощи на игровом и продуктивном уровне, осуществляется психологическая помощь посредством обучения родителей (законных представителей) и педагогов обучающегося рекомендуемым регулярным формам взаимодействия, что способствует систематической коррекции психоэмоциональных нарушений на поведенческом уровне. Так же всем участникам воспитательно-образовательного процесса при необходимости оказывается экстренная (внеплановая) психологическая помощь.

Уровень личностного развития детей дошкольного возраста детерминирует зависимость их психологического состояния от условий взаимодействия в семье и ДОО, что объясняет взаимосвязь успешности согласования действий всех взрослых в отношении ребёнка и эффективности реализации процесса психокоррекции. Из этого следует безусловная необходимость сотрудничества и преемственности между педагогом-психологом, педагогами и специалистами группы, которую посещает ребёнок и его семьёй.

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены также следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

3.2. Технологии и условия реализации рабочей программы

Взаимодействие всех участников образовательных отношений ДОО осуществляется с применением современных образовательных технологий

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии проектной деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;

- игровые технологии.

Кабинет педагога-психолога оборудован таким образом, чтобы способствовать реализации трех основных функций: диагностической, коррекционно-развивающей и релаксационной.

Созданная пространственно – предметная среда, позволяет обеспечить психологический комфорт для каждого ребёнка, создать возможности для развития познавательных процессов, речи и эмоционально – волевой сферы.

Расположение кабинета:

Кабинет педагога-психолога находится на первом этаже корпусе детского сада. Родители имеют свободный доступ к кабинету. Кабинет небольшой, пропорциональный и хорошо освещенный.

Цветовое сочетание и общий фон не яркие и не подавляющие. Используются успокаивающие пастельные тона. Такая цветовая гамма способствует адаптации к помещению и к ситуации взаимодействия с психологом.

Зонирование кабинета:

Помещение имеет несколько зон, которые соответствуют основным направлениям работы педагога-психолога.

Зона консультативной работы оформлена комфортно и уютно, располагая к длительному доверительному общению. Консультативная зона включает: рабочий стол; стулья, полки для хранения документов; документы, регламентирующие деятельность педагога – психолога; ноутбук; набор диагностических методик; стимульный материал для проведения диагностики; игрушки, способствующие установлению контакта с детьми; комплексы наглядных материалов для психолого-педагогического обследования детей разных возрастных групп с разным уровнем сложности в каждой возрастной группе; шкаф для хранения игрушек, наглядных пособий, дидактических игр.

Вспомогательный материал:

- литература по проблемам возрастного развития детей, особенностям их поведения, познавательного и эмоционально-личностного развития дошкольников, вопросам школьной готовности и т.д.

- различные консультации для родителей.

Зона игровой терапии имеет особое значение. Здесь происходит устранение возможного напряжения ребенка при контакте с психологом. Обязательным здесь является наличие игрушек, которые располагаются на нижних полках шкафа, малыши могут свободно достать их. Наличие свободного пространства для активных игр и занятий.

Зона развивающих занятий оснащена детскими столами для занятий, детскими стульями и техническими средствами обучения (ноутбук).

Зона для проведения коррекционно-развивающих индивидуальных и подгрупповых занятий хорошо освещена и включает в себя: детские столы и стулья; Демонстрационный и раздаточный материал к индивидуальным и подгрупповым коррекционно-развивающим занятиям: сюжетные или образные игрушки, мягкие мячи, массажные мячики, набор фруктов, овощей, конструкторы, счетный материал, игрушки-забавы, массажные шарики, катушки,; настольные, развивающие, дидактические игры; эмоциональный уголок - демонстрационный материал с эмоциями радости, грусти, страха, удивления, злости., методический комплекс «Мир эмоций», игровой комплект «Кубики «Роботы», различные - бланки «Корректирующие пробы», «Лабиринты» и др.; схемы для нейроигр и кинезиологических упражнений «Умные пальчики», «Рисуем двумя руками», «Повтори по схеме» и др..)

Зона релаксации и психического расслабления помогает снимать усталость, располагает к отдыху и расслаблению.

Зона организационно-планирующей деятельности представлена письменным столом, стулом, необходимыми материалам и средствами для работы (канцтовары).

Для хранения нормативной, отчетной документации и методической литературы имеется шкаф-стеллаж.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:

- библиотека: учебно-методические материалы для специалистов, необходимые для реализации комплекса программы;
- доступ к сети Интернет,
- сайт образовательного учреждения,
- группа ВК образовательного учреждения,
- сайт педагога-психолога.

3.3. Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса

Организация дистанционного обучения — это обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий при реализации рабочей программы педагога-психолога.

Дистанционное образование детей – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, предоставляет возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению образовательной программы.

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный (коррекционно-развивающий) материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

Главная цель дистанционного обучения – предоставить ребёнку возможность получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям воспитанников.

Задачи:

- удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования;
- предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту их жительства или временного пребывания.

Особенности дистанционного обучения дошкольников:

1) Мотивация. Дистанционное обучение предполагает наличие мотивации к получению знаний и навыков у родителей и ребёнка. Роль взрослого – создать условия для обучения, заинтересовать ребёнка в получении знаний.

2) Ответственность родителей. Ребёнок не имеет необходимых навыков самостоятельности, самоорганизации и усидчивости. Дистанционное обучение предполагает, что большую часть учебного материала в процессе обучения ребёнок осваивает совместно с родителями, что не исключает самостоятельного выполнения части заданий.

Для организации самостоятельной работы родителей с детьми проводится консультирование родителей (законных представителей) воспитанников через (сообщества) группы в социальных сетях, официальный сайт ДООУ, электронную почту.

На сайтах размещаются: коррекционно-развивающие игры и упражнения, познавательный и развивающий материал, произведения художественной литературы, консультации и статьи, видеоролики, фотографии, презентации и ссылки на сайты, где родители выбирают игровой материал для занятий с ребёнком.

Оценка качества организации дистанционного обучения осуществляется путем анкетирования родителей (законных представителей) воспитанников ГБДОУ.

3.4. Перечень методических, литературных источников, цифровых образовательных ресурсов

Методические и литературные источники:

Программно - методическое обеспечение программы:

- ✓ Куражева Н.Ю., Вараева Н.В. «Цветик-семицветик». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 5-6 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2018

- ✓ Куражева Н.Ю., Тузаева А.С., Козлова И.А. «70 развивающих заданий для дошкольников 5-6 лет» - СПб – Москва: Речь, 2019г.
- ✓ Тарасова Н.В. Психологическая подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
- ✓ Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза :учебное пособие / А. В. Семенович. — 9-е изд. (эл.). М. : Генезис, 2017.
- ✓ Чистякова М. И. Психогимнастика. — М., 1995.
- ✓ Мамайчук И. И., Ильина М. Н. М22 Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. Научно-практическое руководство. — СПб.: Речь, 2006.
- ✓ Минаева В.М. – Развитие эмоций дошкольников.- Занятия.Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М., 2003г.
- ✓ Павлова Н.Н., Руденко Л.Г. экспресс-диагностика в детском саду: Комплект материалов для педагогов-психологов детских образовательных учреждений. Генезис, 2008
- ✓ Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. Велиева С.В. – СПб: Речь, 2005г.

Электронно-образовательные ресурсы:

1.Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru>

2.Федеральное агентство по образованию (Рособразование)

<http://www.ed.gov.ru>

3.Федеральное агентство по науке и инновациям (Роснаука)

<http://www.fasi.gov.ru>

4. Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.edu.ru> Образовательные порталы:

1. Детский портал "Солнышко" <http://www.solnet.ee/>

2. Детский портал "Теремок" <http://teremoc.ru/>

3. Детский портал "Почемучка" <http://pochemu4ka.ru/>

4. Детский портал "Интернетёнок" <http://internetenok.narod.ru/>

5. Детский портал "Клепа" <http://www.klepa.ru/>

6. Журнал "Детский сад будущего" <http://www.gallery-projects.com>

7. Журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/>

8. Журнал «Детский сад от А до Я» <http://detsad-journal.narod.ru/>

9. Газета «Дошкольное образование» <http://best-ru.net/cache/9988/>

10. "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок"

<http://festival.1september.ru/> 11. Сайт Бибигоша <http://bibigosha.ru/>.

Конспекты индивидуальных занятий с обучающимися с ОВЗ (с ЗПР)**5-6 лет**

Упражнения «Яйцо» и «Тоннель» являются аналогией рождения. Они могут выполняться на нескольких первых занятиях для активизации работы стволовых структур мозга. Наибольший эффект достигается при выполнении упражнения «Яйцо» ребенком *с мамой*. Дальнейшее усложнение упражнений соответствует стадиям онтогенеза ребенка.

Упражнения занятий 1—3 выполняются в положении лежа на спине или животе; упражнения занятий 4—6 — в положении сидя; упражнения занятий 7—19 — ползая на животе, на спине или на четвереньках; упражнения занятий 20—24 — стоя.

1е занятие

«Яйцо». Предложите ребенку сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Пусть представит себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. Инструктор (мама) садится сзади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает цыпленку вылупляться.

«Тоннель». Детям предлагается встать на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель.

Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце. Можно построить тоннель из стульев.

Растяжка «Струночка». Упражнение выполняется лежа на спине. Ребенку нужно почувствовать пол головой, шей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д. Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем — правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

Растяжка «Кобра». Исходная позиция — лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры:

- медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот;
- приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину, ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены;
- вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхания.

Дыхательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и, наконец, ближе к переносице. Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях на время, равное предшествующему движению глаз. При глазодвигательных упражнениях для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и др. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание,

«прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Телесные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине.

- **«Велосипед».** Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом — другого колена; затем снова противоположного.
- Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног.
- Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).
- Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).
- Фиксированы туловище и язык — язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. Исходная позиция — сидя на полу.

- **«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- **«Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости

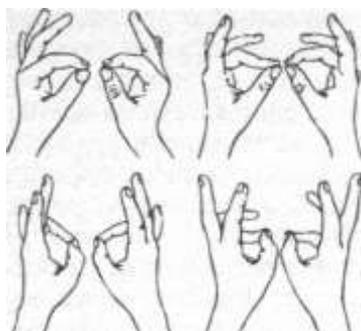


Рис. 4.3. Развитие мелкой моторики рук («Колечко»)

пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

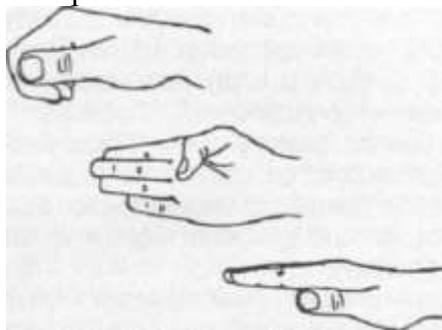


Рис. 4.4. Упражнение «Кулак—ребро—ладонь»

Функциональное упражнение «Послушать тишину».

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И.п. — лежа на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Релаксация «Поза покоя». Цель: освоение и закрепление позы покоя и

расслабления мышц рук. Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать, Но пока
не все умеют Расслабляться,
отдыхать. Есть у нас игра такая —
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье... И
становится понятно —
Расслабление приятно!

2е занятие

Растяжка «Струночка». Исходная позиция — лежа на спине. Ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, затем двумя ногами, затем правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выпгибаться. Упражнение повторяется лежа на животе.

Растяжка «Кобра». Исходная позиция — лежа на животе. Выполняется аналогично растяжке «Струночка».

Дыхательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление, т.е. подключать воображение, так хорошо развитое у детей. Например, возможен

Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Телесные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине.

- **«Велосипед»** (см. 1-е занятие).
- Оработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног (см. 1-е занятие).

- **«Лодочка».** Выполняется лежа на спине, затем на животе. Ребенку предлагается, изогнувшись, - приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение — «покачивание на волнах».

- **«Эмбрион».** Прокатывание туда-обратно, свернувшись «калачиком».

Упражнения для развития мелкой моторики рук. Исходная позиция — сидя на полу.

- **«Колечко»** (см. 1-е занятие).

- **«Кулак—ребро—ладонь»** (см. 1-е занятие).

начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

- **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой руки (6—8 смен позиций). Необходимо добиваться высокой скорости смены позиций.

Когнитивное упражнение «Послушать тишину» (формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса). Исходная позиция — лежа на спине. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Релаксация «Огонь и лед». Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Ребенок выполняет упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» ребенок застывает в позе, в которой его застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

3е занятие

Растяжка «Звезда». Исходная позиция — лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом — левая рука и правая нога.

Растяжка «Кобра».

Дыхательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки («А», «О», «У» и др.) и их сочетания.

Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

Телесные упражнения (см. 2-е занятие).

Упражнения для развития мелкой моторики рук (см. 2-е занятие).

Релаксация «Кулачки». Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п. — лежа на полу. Инструктор: «Сожми пальцы в кулачок покрепче. Руки положи на колени. Сожми их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потептели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох — пауза, выдох — пауза!

Этой каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты, Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем —

Отпускаем, разжимаем.

Легко поднять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики».

4е занятие

Растяжка по осям. Исходное положение — лежа на спине. Детям предлагают напрячь тело, расслабить. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней части тела, напряжение нижней части), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой части тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

Растяжка «Лучики». Исходное положение — лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление:

— шеи, спины, ягодиц;

— правых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы;

— левых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

Дыхательные упражнения. Исходное положение — лежа на спине. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание

только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Глазодвигательные упражнения. Исходное положение — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Телесные упражнения (сидя на полу).

- Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук.

— Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука — по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.

— Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука — по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

— Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза — сначала в ту же сторону, что и язык, а затем — в противоположную сторону.

- **«Вездеход».** Передвижение передом (лицом вперед), а затем задом (спиной вперед) с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

- **«Качалка».** Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу). **«Колечко».** **«Кулак—ребро—ладонь».** **«Лезгинка».** **«Ухо—нос».** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

Релаксация «Пляж». Исходное положение — лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

5е занятие

Растяжка по осям (лежа на спине).

Растяжка с дыханием. Ребенку предлагается удобно лечь, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем его просят напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места.

Снова предложить детям прислушаться к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или расслабить икры ног и т.д.

Дыхательные упражнения (лежа на спине).

Глазодвигательные упражнения (лежа на спине). Они выполняются с широко открытым ртом.

Телесные упражнения (сидя на полу).

- Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук (как на предыдущих занятиях).
- **«Перекрест».** Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторять упражнение трижды и менять перекрестное положение ног.

• **«Вездеход».** **«Качалка».**

Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу).

• **«Змейки».** Предложите детям представить, что их пальцы — это маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом — друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

• **«Кулак—ребро—ладонь».** **«Лезгинка».** **«Ухо—нос».**

Когнитивное упражнение «Шумящие коробочки» (формирование аудиальной памяти). Исходное положение — сидя на полу. Инструктору необходимо подготовить несколько одинаковых наборов коробочек, заполненных различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные шарики и др.), которые при сотрясении создают различные шумы. Дети с закрытыми глазами прислушиваются к шуму одной из коробочек, которую трясет инструктор, затем перебирают свои коробочки и находят аналогичную.

Релаксация «Кораблик». *Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.* Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола).

Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени, А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело... Наши мышцы не устали И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...».

6е занятие

Растяжка по осям. Растяжка с дыханием. Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание

сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

Глазодвигательные упражнения (как на предыдущих занятиях). Упражнения выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т.д.).

Телесные упражнения. Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук. **«Перекрест»**. **«Вездеход»**.

«Качалка».

Упражнения для развития мелкой моторики рук. **«Змейки»**. **«Кулак—ребро—ладонь»**. **«Лезгинка»**.

«Ухо—нос».

Релаксация «Кораблик». Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола).

Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени, А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело... Наши мышцы не устали И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...».

7е занятие

Растяжка по

осям. Растяжка

«Лучики».

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

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. Исходное положение — лежа на животе или на спине. Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

- Ползание на животе:
 - синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
 - только при помощи рук;
 - только при помощи ног.
- Ползание на спине:
 - синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
 - только при помощи рук;
 - только при помощи ног.
- **«Бревнышко»**. Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда-обратно.

Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.

• **«Качалка»**.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

«Змейки». **«Кулак—ребро—ладонь»**. **«Лезгинка»**. **«Ухо—нос»**.

Упражнение для развития пространственных представлений «Холодно—горячо».

Инструктор прячет в комнате предмет, а затем при помощи команд ведет игрока к цели. Команды могут быть: «шаг направо, два шага вперед, три налево и т.д.». Если ребенок хорошо ориентируется в пространстве, то можно использовать план-схему.

Релаксация «Любопытная Варвара». Цель: расслабление мышц шеи.

а) инструктор: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Любопытная Варвара Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед — Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) инструктор: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно — Расслабление приятно!

Шея не напряжена И расслаблена».

в) инструктор: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо

дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза

А теперь посмотрим вниз — Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно — Расслабление приятно!

Шея не напряжена И расслаблена».

1-

8е занятие

Растяжки «Струночка», «Звезда», «Лучики».

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы, У- У-У, О-О-О).

Глазодвигательные упражнения (лежа на спине).

Телесные упражнения. Ползание на животе. Ползание на спине. **«Бревнышко».** **«Качалка».**

Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». **«Лезгинка».**

«Ухо—нос».

Когнитивное упражнение «Найди фигуру» (формирование тактильной памяти). Исходное положение

— сидя на полу. Дети по очереди с закрытыми глазами ощупывают ряд фигур с разной фактурой поверхности: гладкие, шершавые, колючие, скользкие, бархатистые и т.д. Затем, не открывая глаз, они должны найти предметы с такой же поверхностью и выстроить их в заданном порядке. Количество фигур необходимо увеличивать постепенно. В работе участвует сначала одна рука, затем другая, обе вместе.

Релаксация «Парусник». Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Инструктор поясняет: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение

упражнения заключается в том, что ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

9е занятие

Растяжки «Струночка» и «Звезда» (лежа на спине, а затем лежа на животе). **Растяжка «Лучики».** **Дыхательное упражнение** (лежа на спине). Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза.

Выполнить несколько раз. Предложить детям полностью расслабить глаза, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, дети должны отмечать то, что они видят, замечать все изгибы и формы, линии и углы; сначала замечать только темное, затем только светлое.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как на 8-м занятии).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Колечко». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонка). Одновременно дети меняют положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении. «Замок». Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Когнитивное упражнение «Поза» (формирование тактильной памяти). Сидящим с закрытыми глазами детям по очереди придается какая-либо поза (усложненный вариант — последовательно 2—3 позы). Ребенок должен почувствовать и запомнить их, а затем воспроизвести в нужной последовательности.

Когнитивное упражнение «Движение» (формирование двигательной памяти). Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и др.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

Релаксация «Потянулись—сломались» (лежа на спине). Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор поясняет: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки "сломались" в локтях, в плечах, упали плечи, "повисла" голова, "сломались" в талии, подогнулись колени, "упали" на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения детям следует показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

10е занятие

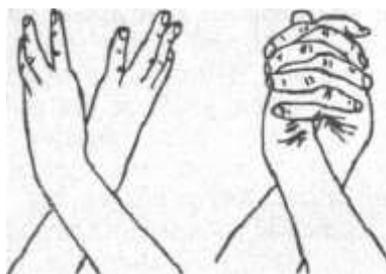
Растяжка по осям. Растяжки «Лучики», «Медуза». Лежа на спине, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф- пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо- ме-мэ-му.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. Исходное положение — на четвереньках. При ходьбе на четвереньках одновременно должны ставиться рука и нога. Взгляд направлен вперед. Усложнение — ускорение темпа.

• Перекрестная ходьба (левая нога — правая рука, правая рука — левая нога) на четвереньках на ладонках (передом и задом); перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом); односторонняя ходьба на четвереньках (правая рука и правая нога, левая рука и левая нога); ходьба на четвереньках: руки на одну линию, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).



Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка».

Рис. 4.6. Упражнение «Замок»
«Ухо—нос». «Замок».

Когнитивное упражнение «Ритм» (сидя на полу). Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — дети видят руки инструктора, а в процессе освоения постепенно переходят только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, «2» — правой рукой, «2» — левой рукой, «3» — одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

Упражнение «Море волнуется...». Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется — раз!
Море волнуется — два! Море
волнуется — три! Морская
фигура — замри!

Ребенок замирает в одной из поз. По команде инструктора «Отомри!» упражнение продолжается.

Релаксация «Шарик». *Цель: расслабление мышц живота.* Инструктор: «Представь, что ты надуваешь воздушный шар. Положи руку на живот. Надувай живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделай спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох — пауза, выдох — пауза Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко...»

11е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». То же. Исходное положение — сидя на полу.

Дыхательные упражнения (сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной). Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (на четвереньках).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка».

«Ухо—нос». «Замок». Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Релаксация «Олени». *Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.* Инструктор: «Представьте себе, что вы — олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно

держат так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Посмотрите: мы — олени, Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих, Расправим плечи, Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко».

12е занятие

Растяжка по осям. Растяжка

«Лучики». Дыхательные упражнения (сидя на полу). Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. При ходьбе на четвереньках одновременно должны ставиться рука и нога.

Взгляд направлен вперед. Усложнение — ускорение темпа, выполнение упражнения с закрытыми глазами.

- Перекрестная ходьба (левая нога — правая рука, правая рука — левая нога) на четвереньках на ладошках (передом и задом).
- Перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом).
- Односторонние четвереньки (правая рука и правая нога, левая рука и левая нога).
- Перекрестная ходьба на четвереньках: руки на одну линию, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).
- Перекрестная ходьба на четвереньках: руки делают перекрестные движения, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).
- Односторонние четвереньки боком (левым, правым).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка».

«Ухо—нос». «Замок». Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком

Релаксация «Штанга». Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. И.п. — стоя. Инструктор:

«Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы готовимся к рекорду.

Будем заниматься спортом (наклониться вперед) Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх),

Крепко держим... И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно: Расслабление приятно!

13е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения. Стать на колени или сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх, с выдохом — вниз.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как на 12-м занятии). Усложнение — упражнения выполняются с проговариванием стихотворения. Дополняются перекрестные четвереньки боком (левая рука — правая нога, правая рука — левая нога).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка».

«Замок». Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные, затем разнонаправленные. В последующем возможно выполнение некоторых упражнений в парах.

Когнитивное упражнение «Запрещенный звук»

Релаксация «Огонь и лед». Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

14е занятие

Растяжка «Травинка на ветру». Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор поясняет:

«Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как на 12-м и 13-м занятиях). Усложнение — упражнения выполняются закрытыми глазами, с проговариванием стихотворения.

Дополняется перекрестная ходьба на четвереньках с подключением языка (язык движется за шагающей рукой).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка».

«Массаж ушных раковин». Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками. Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения «Собака принюхивается», «Раздумье». **Выразительные движения.** Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок

15е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения (сидя на полу). Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом — левая кисть вниз, правая вверх.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как в 14-м занятии). Усложнение — ускорение темпа, выполнение упражнения назад, с закрытыми глазами, проговаривая стихотворение. Дополняется ходьба на четвереньках с подключением языка (язык движется в противоположную от шагающей руки сторону). Голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка».

«Массаж ушных раковин». «Замок». «Паровозик». Правую руку положить на левую надостную мышцу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем

столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение. Усложнение — знакомые упражнения выполняются с закрытыми глазами.

Когнитивное упражнение «Ритм по кругу». Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает какой-то ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок, — получает штрафное очко или выбывает из игры». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям также можно предлагать для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка (например: тихие и громкие).

Этюд на выражение удивления «Удивление». **Мимика:** Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Когнитивное упражнение «Пуантизм» (формирование тактильных ощущений). Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.

Релаксация «Парусник». Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Инструктор: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)».

Усложнение — ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках.

Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

16е занятие

Растяжка по

осям. Растяжка

«Лучики».

Дыхательные упражнения (сидя на полу). Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левые стороны горла, сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая болезненная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правые стороны сердца, горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по три раза.

Глазодвигательные упражнения (сидя на полу). Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки, фиксируя взгляд на расстоянии вытянутой руки, локтя и около переносицы.

Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

— глаза и язык двигаются вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох — пауза — исходное положение — выдох — пауза;

— глаза и язык двигаются влево по траектории лежащей восьмерки: вдох — пауза — исходное положение — выдох — пауза;

— глаза двигаются вправо по траектории лежащей восьмерки, язык — влево: вдох — пауза — исходное положение — выдох — пауза;

— глаза двигаются влево по траектории лежащей восьмерки, язык — вправо: вдох — пауза — исходное положение — выдох — пауза.

Телесные упражнения (как в 15-м занятии).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка».

«Массаж ушных раковин». «Паровозик». Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами.

Этюды на выражение удовольствия и радости «Цветок», «Любящие родители» .
Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Релаксация «Кораблик». *Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.* Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола).

Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче
ногу прижимаем, А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени, А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело... Наши мышцы не устали И еще
послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...».

17е занятие

**Растяжка по
осям. Растяжка
«Лучики».**

Дыхательные упражнения (сидя на полу). Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком О-О-О, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком У-У-У. Руки опустить вниз, голову на грудь.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как в 15-м занятии). Дополняется ходьба на четвереньках с подключением глаз (без языка, глаза двигаются в противоположную сторону от шагающей руки); ходьба на четвереньках с подключением глаз и языка (одновременно за шагающей рукой), голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка».

«Массаж ушных раковин». «Паровозик». «Рисующий слон». Детям предлагается сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ею горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

Когнитивное упражнение «Зеркальные движения» (развитие тела). Инструктор встает спиной к детям и выполняет движения руками, ногами, телом. Дети повторяют все движения инструктора. Усложнение упражнения заключается в том, что инструктор встает лицом к детям, которые должны повторить его движения.

Этюды на выражение страдания и печали «Старый гриб», «Я так устал».

Выразительные движения. Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза

сощурить, верхнюю губу поднять, нос сморщить – ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

Выразительные движения. Походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.

18е занятие

Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения (как в 16-м занятии).

Глазодвигательные упражнения. Телесные упражнения.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка».

«Массаж ушных раковин». «Паровозик». «Рисующий слон». Усложнение — упражнения выполняются слегка прикушенным языком и закрытыми глазами.

Когнитивное упражнение «Восковая фигура» (формирование произвольной регуляции и самоконтроля). Участники с закрытыми глазами «лепят» друг из друга одну и ту же скульптуру. После чего каждый возвращается в ранее приданную ему позу и сохраняет ее до тех пор, пока не будет закончена последняя копия. Затем дети открывают глаза, сравнивают полученные фигуры и обсуждают результат.

Этюды на выражение отвращения и презрения «Соленый чай», «Грязь».

Выразительные движения. Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу поднять, нос сморщить – ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

Выразительные движения. Походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.

Релаксация «Росток». Исходное положение — дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив их руками. Инструктор предлагает: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на каждый счет называют часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки; «три» — постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять» — дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу. После этого полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

19е занятие

Растяжка по

осям.

Растяжка

«Лучики».

Дыхательные упражнения (как в 9-м занятии).

Глазодвигательные упражнения. Телесные упражнения.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (как в 18-м занятии). Дополнительно: «Сова». С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить тоже для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча — вдох; голова на груди — выдох с вокализацией «у-у-х» — голова у другого плеча — вдох и т.д.

Этюды на выражение гнева «Разъяренная медведица», «Сердитый дедушка».

Выразительные движения. Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

Мимика. Нахмуренные брови

Релаксация «Пляж». Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. И.п.

— лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

20е занятие

Растяжка «Дерево». Исходное положение — сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, обхватить их руками. Ребенок изображает семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Он медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь тело и вытянуться. Подул ветер — ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

Растяжка по осям (стоя).

Растяжка «Подвески» (стоя). Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор предлагает: «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное расслаблено». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

Дыхательные упражнения. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. Во время быстрого вдоха свободные руки подтягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

Глазодвигательные упражнения (стоя).

Телесные упражнения (стоя).

- Предложить детям встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3—5 метров), а затем влево приставным шагом — двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам), а затем противоположные рука и нога.

- **«Перекрестное марширование».** На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор при освоении упражнения отсчитывает 1 — 12 в медленном темпе. На втором этапе ребенок шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также на счет 1 — 12. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил упражнение под счет, можно

предложить выполнить его самостоятельно, самому считая и контролируя последовательность и переключение движения на движение.

«Мельница». Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, затем правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и правой ногой, затем правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу). Усложнение — при каждом движении пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить «хве». Выполняются упражнения **«Волна»**,

«Лягушка», **«Лезгинка»**, **«Змейка»**. Усложнение — упражнения **«Массаж ушных раковин»**, **«Паровозик»**.

«Рисующий слон», **«Сова»** выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

Этюды на выражение страха «Гроза», «Момент отчаяния». Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

6.Релаксация «Пляж» Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. И.п. — лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

21е занятие

Растяжка по

осям. Растяжка

«Лучики».

Дыхательные упражнения. Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело, напрягая его и не отрывая пяток от пола; на выдохе постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Выполнить несколько раз.

Глазодвигательные упражнения (стоя).

Телесные упражнения (стоя). «Перекрестное маршрутирование». «Мельница». «Руки—ноги». Детям предлагается выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

- ноги вместе — руки врозь;
- ноги врозь — руки вместе;
- ноги вместе — руки вместе;
- ноги врозь — руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (как в 20-м занятии).

Игры на выражение различных эмоций (цель – закрепление и воспроизведение различных эмоций) «Разное настроение» . Выразительные движения.

1-2-я строчки стихотворения - капризное настроение: брови опущены и сдвинуты, губы полуоткрыты, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены. Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями поочередно обоими плечами вперед и назад. 3-4-я строчки стихотворения – хорошее настроение: брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи

Релаксация «Ковер-самолет». Исходная позиция — лежа на спине. Инструктор поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса; реки и озера... Постепенно ковер-самолет образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

22е занятие

Растяжка по

осям.

Растяжка

«Лучики».

Дыхательные упражнения. Потягивание стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На вдохе — поднять

кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представить, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). На выдохе — вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. «Перекрестное марширование». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. «Парад». Марширование на счет: «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором — на счет «два», в третьем — на счет «три», в четвертом — на счет «четыре». Повторить несколько раз.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. (как в 20-м и 21-м занятиях).

Игры на выражение различных эмоций «Маленький скульптор», «Котята». Повтор мимики и движений за ребенком-скульптором. Показать мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят.

Релаксация «Раскачивающееся дерево» (стоя). Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни — это ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается: наклоняется вправо и влево (3—5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, кровообращение головного мозга.

23е занятие

Растяжка по осям.

Растяжка «Лучики» (стоя).

Растяжка «Снеговик». Ребенку предлагается представить, что он — только что слепленный снеговик. Тело должно быть твердым, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу...

Дыхательные упражнения (стоя). Во время медленного вдоха руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), во время выдоха опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя света и распространении его сверху вниз по всему телу.

Глазодвигательные упражнения (стоя).

Телесные упражнения. «Перекрестное марширование». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами в разных вариантах.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (как ранее).

Этюды на отображение положительных черт характера: «Смелый заяц», «Мороженое» Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд. Выполнять движения по содержанию текста

Релаксация «Росток» И.п. — дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Инструктор: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки», «три»

— постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам), «четыре» — разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову, «пять» — поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10—20 «стадий». После этого упражнения полезно

сразу перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

24е занятие

Растяжка «Тянемся к солнышку». Детям предлагают встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Ребенок должен представить, что он кончиками пальцев рук пытается дотронуться до солнышка. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. На начальном этапе освоения упражнения

инструктор должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

Дыхательные упражнения (стоя). Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. Развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть. Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

Глазодвигательные упражнения (стоя).

Телесные упражнения.

• Ходьба, а затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде инструктора (поворот кругом во время бега). Усложнением упражнения может быть ходьба или бег на носках.

• Прыжки:

- ноги врозь и ноги вместе;
- ноги врозь и ноги перекрещены — поочередно правая и левая нога впереди; то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой;
- ноги врозь и руки перед собой параллельно друг другу, руки перекрещены перед собой и ноги перекрещены;
- с поворотом и без него: прыжок с поворотом на 180 градусов, два прыжка вперед без поворота, прыжок с поворотом на 180 градусов, прыжок назад и т.д.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (как ранее).

Этюды на отображение отрицательных черт характера «Чуня-задавака», «Мышка-хвастунья» Выразительные движения. Голова повернута и откинута назад, брови приподняты, плечи развернуты, ноги слегка расставлены, правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения. Показать мимику и движения мышонка и олененка.

Релаксация «Море». Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; сцепленные в замок руки рисуют большую волну). По волнам плывут дельфины (волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой (поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».