

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя школа № 3 имени А.С. Пушкина»

**«Принято»**

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «30» августа 2023г.

**«Утверждено»**

Директор МАОУ «Средняя школа № 3  
имени А.С. Пушкина»

\_\_\_\_\_ Е.В. Паламарчук

Приказ № 316

от «01» сентября 2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

формирования произвольной регуляции  
деятельности и произвольного внимания  
у учащихся с ОВЗ

Реализует: педагог-психолог  
Райхман О.В.

г. Петропавловск-Камчатский

## Содержание

Пояснительная записка	2
Планируемые результаты	9
Содержание программы	10
Учебно-тематическое планирование	14
Литература	23

## Пояснительная записка

В школу значительно чаще приходят дети, имеющие парциальные сложности в развитии, недостаточно готовые к обучению, но при этом имеющие потенциал успешного обучения, перед учителями и специалистами встает проблема психолого-педагогического сопровождения таких детей не только на этапе приема в школу и адаптации, но и на протяжении всего периода обучения в начальной школе. Работа с обучающимися, имеющими парциальные сложности в развитии, является системной и построена в рамках модели образовательного процесса, направленного на формирование нравственного компонента здоровья и культуры здоровья.

**Актуальные проблемы:** трудности с произвольной регуляцией поведения и деятельности.

Рабочая программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Программа психологических занятий ориентирована на коррекцию и развитие внимания, произвольной регуляции деятельности и стабилизацию психического состояния детей, испытывающих трудности в обучении, поведении и адаптации.

**Цель программы:** формирование произвольной регуляции деятельности

### **Задачи:**

- формирование умений действовать по инструкции;
- формирование умений строить свое поведение в соответствии с требованиями ситуации: выбирать и использовать средства (вербальные инструкции, правила или образцы);
- формирование умений начинать и заканчивать действие в нужный момент;
- формирование умений планирования и контроля своих действия;
- развитие высших психических функций;
- функциональная активация подкорковых образований мозга;
- обеспечение и регуляция общего энергетического, активационного фона, на котором развиваются все психические функции;
- стабилизация межполушарного взаимодействия;
- формирование познавательного интереса, познавательной активности.

Одной из основных причин трудностей в обучении, поведении и адаптации является несформированность функций произвольной регуляции деятельности (управляющих функций), поэтому усилия должны быть

направлены, в первую очередь на стимуляцию развития этих процессов.

Парциальная несформированность ВПФ преимущественно регуляторного компонента характеризуется в первую очередь импульсивностью в поведении, двигательной и речевой расторможенностью. Помимо импульсивности в любом варианте деятельности поведение ребенка становится неуправляемым, нерегулируемым взрослым.

Отличительной чертой развития познавательной сферы является несформированность именно произвольности ВПФ: не столько элементарных (восприятие, память, внимание), сколько «высших» (программирование и контроль), то есть собственно регуляторных процессов. При достаточной внешней организации деятельности и ее жестком контроле дети способны к выполнению познавательных задач, соответствующих возрасту.

Методологической основой программы являются современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе (по А. Р. Лурия); учение Л.С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации и формирующем обучении; исследования А.В. Семенович о возможностях «замещающего онтогенеза». По данным исследований авторов Н.Н. Заваденко, Ю. В. Микадзе, Т.В. Ахутиной, Г.Б. Мониной парциальная несформированность преимущественно регуляторного компонента - это сложное психическое состояние ребенка, характеризующееся особым профилем познавательных функций, эмоционально-личностной сферы и поведения ребенка. Это характеризуется различными проявлениями, которые препятствуют установлению адаптации детей дома и в школе, снижая их возможности к полноценному обучению. Сензитивным периодом проявления данного состояния является дошкольный и младший школьный возраст, к подростковому возрасту эти явления обычно уменьшаются или исчезают, особенно в условиях целенаправленной психолого-педагогической работы. Таким образом, именно начальная школа оказывается таким периодом обучения, при котором выявление и сопровождение детей данной группы является важной целью реализации образовательного процесса в школе. Сопровождение детей требует создания определенных условий обучения и воспитания, построенных на принципах сбережения здоровья и специально разработанных коррекционных психологических программ.

Развивающая и коррекционная работа должна быть направлена в первую очередь на формирование произвольной регуляции деятельности и функции программирования и контроля. Эта работа должна проводиться с выполнением вначале двигательных, а позднее когнитивных методов,

основанных на нейропсихологическом подходе. «Программирующей» может оказаться и сама среда, в случае, если она специально структурирована и создает возможность для постоянного внешнего контроля.

Развитие произвольности – многокомпонентный процесс, требующий обязательного формирования целостной системы осознанной саморегуляции. Эта система включает в себя способность удерживать цель выполняемой деятельности, составлять программу исполнительных действий, формировать модель значимых условий деятельности, уметь пользоваться обратной связью и корректировать допущенные ошибки, как в процессе самой деятельности, так и по ее окончании. Успешное выполнение любой деятельности возможно лишь при наличии такой целостной системы произвольной саморегуляции. Под саморегуляцией следует понимать способность ребенка к формированию произвольной самостоятельной деятельности.

Для достижения поставленной в программе цели используются кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий, а также телесно-ориентированные, арттерапевтические; упражнения из «Методики замещающего онтогенеза» Б.А. Архипова и А.В. Семенович, «Гимнастика мозга» П. Деннисона и других. В программе используются упражнения, разработанные Б.А. Архиповым, Е.А. Воробьевой, И.Г. Выгодской, Т.Г. Горячевой, В.И. Зуевым, П. Деннисоном, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Ключевой, Л.В. Константиновой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е.В. Пеллингер, А. Ремеевой, А.Л. Сиротюк, А.С. Сиротюк, А.С. Султановой, Л.П. Успенской, К. Фоппелем и др.

Нейропсихологическая коррекция включает в себя:

**Растяжки** нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Наличие гипертонуса, как правило, проявляется в

двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций.

Регуляция силы мышечного тонуса должна проходить в соответствии с законами развития движений: от головы и шеи к нижним конечностям (цефало-каудальный закон), от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от колен к пальцам ног (проксимодистальный закон).

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нейропсихологическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) непременно приводят к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Отработка дыхательных упражнений начинается со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. На этапе освоения глубокого дыхания ребенку предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе — опускается вниз. Дыхание (различные его этапы) сочетается с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы («надувание» цветных шаров в животе, «вдыхание» солнечного света и золотистой энергии и т. д.).

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. Многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движения глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой

сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения.

Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь.

Коррекционные движения тела и пальцев, или телесные упражнения обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов. Кроме того, развитие «чувствования» своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела (дополнительная афферентация тела). Центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

Человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу, жевании хрустящих продуктов и др. В результате движения во время мыслительной деятельности прорабатываются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При этом происходит выделение нейротрансмиттера ацетилхолина через синапсы активизированных нейронов, что способствует росту дендритов и развитию нервной сети. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы. ***Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается!***

В процессе развития детей миелинизация нервных сетей происходит при условии их высокой двигательной активности. Дети, которые пропустили жизненно важную стадию развития — ползание, испытывают трудности в обучении. Во время ползания используются перекрестные движения рук, ног и глаз, активизирующие развитие мозолистого тела.

При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что обеспечивает развитие психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

**Выразительные движения** являются неотъемлемым компонентом эмоциональной, чувственной сферы человека, так как нет такой эмоции, переживания, которые бы не выразались в телесном движении. В результате

дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить.

Понимание себя дает и понимание телесной экспрессии других, т.е. развитие выразительных движений ребенка как средства самовыражения и общения влияет также и на его общие коммуникативные навыки, создавая дополнительные условия для развития.

К упражнениям для развития произвольности относят **движения**, которые осуществляются **по словесной команде** и должны быть определенным образом осмыслены, «перекодированы» ребенком, на основании чего он дает команду произвести то или иное действие. В процессе занятий степень произвольности может быть различной. Так, инструкция для решения задачи типа «делай, как хочешь» не требует программы. Выполнение действий здесь носит механический характер, и степень произвольности снижается. Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности к построению собственной программы.

**Релаксация** может проводиться как в начале занятия с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений) является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии ребенком ощущений и навыков, приобретенных в ходе занятия.

Коррекционная работа включает в себя различные виды **массажей** (дополнительная афферентация тела). Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Насчитывают 148 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке — голове.

Необходимым условием любого коррекционного процесса является **система наказаний и поощрений**, которая разрабатывается в начале занятий. Для стимуляции деятельности ребенка на занятии за каждое успешно выполненное упражнение дается «капелька ума», которая кладется в «сосуд знаний». Как только «сосуд знаний» наполняется, ребенок получает поощрение. В качестве поощрений могут служить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, просмотр любимого мультфильма и т. д. В случае отказа от выполнения упражнения «капелька ума» изымается из «сосуда знаний», что приводит к отсрочке получения



поощрения. Обязательно по окончании занятия отмечаются успехи ребенка, заносимые в «Дневник достижений».

Очень важны **четкая повторяющаяся структура занятий**, неизменное расположение предметов, что является дополнительным организующим моментом при формировании произвольности. **Еще** одним условием развития произвольности является соблюдение ребенком правил, ритуалов и временного регламента.

Работа по данной программе предусматривает минигрупповую форму занятий, поскольку наблюдается грубая несформированность произвольной регуляции поведения. Занятия проводятся преимущественно в малых группах (2-4 человек).

Программа состоит из 34 занятий, 1 раз в неделю. Программа составлена для обучающихся 7-9 лет, в некоторых случаях может быть использована для работы с детьми более старшего возраста.

Время занятия 20 – 40 минут.

Ведущим программ является педагог-психолог. Обязательным условием является выполнение упражнений в домашних условиях совместно с родителями по рекомендуемым домашним заданиям. Это позволит реализовать программу наиболее эффективно.

Проведение программы в школе должно сопровождаться другими видами работы психолога с данной категорией детей, их родителями и педагогами (беседы, консультации, выработка индивидуальных рекомендаций, разъяснение динамики развития ребенка). Возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно повышаются при активном участии родителей в формирующей работе.

Занятия проводятся в кабинете психолога, оснащенном ковровым покрытием, музыкальным центром, аудиозаписями ритмичной и релаксационной музыки.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу ребенка динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Необходимым условием плодотворной работы с ребенком является создание ситуации успеха на занятиях. С этой целью каждое занятие заканчивается упражнениями, помогающими ребенку поверить в свои силы, почувствовать себя успешным.

**Планируемые результаты** освоения коррекционно-развивающей программы:

- действует по инструкции;
- строит свое поведение в соответствии с требованиями ситуации: выбирать и использовать средства (вербальные инструкции, правила или образцы);
- начинает и заканчивает действие в нужный момент;
- планирует и контролирует свои действия;
- проявляет познавательный интерес, познавательную активность.

### **Оценка результатов освоения программы коррекционной работы**

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения учащегося программы коррекционной работы будет являться наличие положительной динамики произвольного поведения.

### **Общая структура занятий**

1. Разминка, в ходе которой можно оценить степень закрепления уже отработанных умений;
2. Овладение новым «материалом»;
3. Игровой этап, обязательный для каждого занятия, в ходе которого происходит формирование произвольности, как на двигательном уровне, так и произвольности ВПФ – внимания, памяти и т.п. в ходе удержания заданных игровых правил с учетом ведущего типа мотивации ребенка;
4. Завершающий, чаще всего релаксационный этап, с использованием уже имеющихся, или формирующихся умений расслабляться.

Возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно ограничиваются при отсутствии понимания родителями причин и проявлений этих нарушений. Коррекционно-развивающая работа наиболее эффективна при участии родителей в проведении занятий дома. Дополнительными приемами, которыми родители могут воспользоваться для коррекции ребенка, могут служить:

1. Ритмирование правого полушария — занятия ритмикой, лыжами.
2. Активизация работы стволовых отделов головного мозга — плавание, дыхательная гимнастика.
3. Развитие межполушарного взаимодействия — кинезиологические упражнения, вязание.
4. Снятие импульсивности и гиперактивности — упражнения с песком, водой и глиной; контрастный душ, обливания.

Развитие устойчивости внимания:

- длительная сортировка и нанизывание бусинок;
- развитие способности к произвольному переключению внимания —

- чтение алфавита, перемежающегося со счетом;
- построчное прослеживание взглядом листа и последовательное зачеркивание букв «к» и «р»;
  - прослеживание взглядом линии от начала до конца, когда она переплетается с другими линиями, например, лабиринты.

### **Содержание программы**

#### **Основные принципы:**

- Принцип единства диагностики и коррекции;
- Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- Принцип учета возрастных, психологических и индивидуальных особенностей;
- Принцип комплексности методов психологического воздействия;
- Принцип возрастания сложности (от простого к сложному);
- Принцип учета эмоциональной сложности материала (благоприятный, эмоциональный фон).

#### **Программа формирования произвольной регуляции деятельности**

Программа состоит из четырех основных усложняющихся этапов, общей целью которых является 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.

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.**

**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 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 (от 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».

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.

**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.

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 ползания 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 реципроктно 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.

#### **Учебно-тематическое планирование**

Тема	Содержание	Кол-во часов	Формы работы
1	1.Яйцо 2.Тоннель 3.Растяжка «Струночка»	1	Упражнения и игры

	<p>4. Дыхательное упражнение «Надуваем шарик»</p> <p>5. Глазодвигательное упражнение «Глазки стреляют»</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колечко</li> <li>• Кулак-ребро-ладонь</li> </ul> <p>7. Упражнение «Послушай тишину»</p> <p>8. Релаксация «Поза покоя»</p>		
2	<p>1. Растяжки «Струночка», «Звезда»</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Надуваем шарик»</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение «Глазки стреляют»</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колечко</li> <li>• Кулак-ребро-ладонь</li> <li>• Лезгинка</li> </ul> <p>7. Упражнение «Послушай тишину»</p> <p>8. Релаксация «Огонь и лед»</p>	1	Упражнения и игры
3	<p>1. Растяжка «Звезда»</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Надуваем шарик»</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение «Глазки стреляют»</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колечко</li> <li>• Кулак-ребро-ладонь</li> <li>• Лезгинка</li> </ul> <p>5. Телесные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лодочка».</li> <li>• «Эмбрион».</li> </ul> <p>6. Релаксация «Кулачки»</p>	1	Упражнения и игры
4	<p>1. Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</p> <p>2. Дыхательные упражнения «Дыхание одной ноздрей»</p> <p>3. Глазодвигательные упражнения. Упражнения выполняются с легко прикушенным языком.</p> <p>4. Телесные упражнения (сидя на полу).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вездеход».</li> <li>• «Качалка».</li> </ul> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу).</p> <p>«Колечко». «Кулак—ребро—ладонь», «Лезгинка», «Ухо—нос».</p> <p>6. Релаксация «Пляж».</p>	1	Упражнения и игры
5	<p>1. Растяжка по осям (лежа на спине). Растяжка с дыханием.</p> <p>2. Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>3. Глазодвигательные упражнения (лежа на спине).</p>	1	Упражнения и игры

	<p>Они выполняются с широко открытым ртом.</p> <p>4.Телесные упражнения (сидя на полу). «Перекрест», «Вездеход», «Качалка».</p> <p>5.Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Змейки».</li> <li>• «Кулак—ребро—ладонь».</li> <li>• «Лезгинка».</li> <li>• «Ухо—нос».</li> </ul> <p>6.Когнитивное упражнение «Шумящие коробочки» (формирование аудиальной памяти).</p> <p>7.Релаксация «Загораем»</p>		
6	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка с дыханием.</p> <p>2.Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения (как на предыдущих занятиях).</p> <p>4.Телесные упражнения. Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук. «Перекрест», «Вездеход», «Качалка».</p> <p>5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос».</p> <p>6.Релаксация «Кораблик»</p>	1	Упражнения и игры
7	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4.Телесные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на животе</li> <li>• Ползание на спине</li> <li>• «Бревнышко».</li> <li>•«Качалка».</li> </ul> <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>	1	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».</p>	1	Упражнения и игры



	<p>«Ухо—нос».</p> <p>6.Когнитивное упражнение «Найди фигуру»</p> <p>7.Релаксация «Парусник».</p>		
9	<p>1.Растяжки «Струночка» и «Звезда». Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательное упражнение (лежа на спине).</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения.</p> <p>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 тактильной памяти).Когнитивное упражнение «Движение» (формирование двигательной памяти).</p> <p>7.Релаксация «Потянулись—сломались»</p>	1	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.</p> <p>4.Телесные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекрестная ходьба</li> </ul> <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>	1	Упражнения и игры
11	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения</p> <p>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>	1	Упражнения и игры
12	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения (сидя на полу).</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4.Телесные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Перекрестная ходьба, односторонние четвереньки</li> <li>• Перекрестная ходьба на четвереньках</li> <li>• Односторонние четвереньки боком (левым, правым).</li> </ul> <p>5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак-ребро-ладонь». «Лягушка».</p>	1	Упражнения и игры

	«Ухо-нос». «Замок». Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком. 6.Релаксация «Штанга»		
13	1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 2.Дыхательные упражнения. 3.Глазодвигательные упражнения. 4.Телесные упражнения 5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Замок». 6.Когнитивное упражнение «Запрещенный звук» (развитие речевого звуко различения). <b>7.Релаксация «Огонь и лед»</b>	1	Упражнения и игры
14	1.Растяжка «Травинка на ветру». Растяжка «Лучики». 2.Дыхательные упражнения. 3.Глазодвигательные упражнения. 4.Телесные упражнения Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами, с проговариванием стихотворения. 5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». 6. Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения «Собака принохивается», «Раздумье» .	1	Упражнения и игры <b>Выразительные движения.</b> Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.
15	1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 2.Дыхательные упражнения (сидя на полу). 3.Глазодвигательные упражнения. 4.Телесные упражнения 5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». «Замок». «Паровозик». 6.Когнитивное упражнение «Ритм по кругу». 7. Этюд на выражение удивления «Удивление». 8.Когнитивное упражнение «Пуантизм» (формирование тактильных ощущений). 9.Релаксация «Парусник»	1	Упражнения и игры <b>Мимика:</b> Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.
16	1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 2.Дыхательные упражнения (сидя на полу). 3.Глазодвигательные упражнения (сидя на полу). 4.Телесные упражнения 5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». «Паровозик».	1	Упражнения и игры <b>Выразительные движения.</b> Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается

	<p>Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами.</p> <p>6. Этюды на выражение удовольствия и радости «Цветок», «Любящие родители» .</p> <p>7.Релаксация «Кораблик»</p>		<p>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.</p>
17	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения (сидя на полу).</p> <p>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». «Рисующий слон».</p> <p>6.Когнитивное упражнение «Зеркальные движения» (развитие тела).</p> <p>7. Этюды на выражение страдания и печали «Старый гриб», «Я так устал».</p>	1	<p>Упражнения и игры</p> <p><b>Выразительные движения.</b></p> <p>Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.</p> <p><b>Выразительные движения.</b></p> <p>Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.</p>
18	<p>1.Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения (как в 16-м занятии).</p> <p>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». «Рисующий слон». Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.</p> <p>6.Когнитивное упражнение «Восковая фигура» (формирование произвольной регуляции и</p>	1	<p>Упражнения и игры</p> <p><b>Выразительные движения.</b></p> <p>Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу поднять, нос сморщить – ребенок выглядит</p>

	<p>самоконтроля).</p> <p>7. Этюды на выражение отвращения и презрения «Соленый чай», «Грязь».</p> <p>8.Релаксация «Росток».</p>		<p>так, словно он подавился и сплевывает.</p> <p><b>Выразительные движения.</b></p> <p>Походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.</p>
19	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4.Телесные упражнения.</p> <p>5.Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>6. Этюды на выражение гнева «Разъяренная медведица», «Сердитый дедушка» .</p> <p>7.Релаксация «Пляж»</p>	1	<p>Упражнения и игры</p> <p><b>Выразительные движения.</b></p> <p>Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.</p> <p><b>Мимика.</b> Нахмуренные брови.</p>
20	<p>1.Растяжка «Дерево». Растяжка по осям (стоя). Растяжка «Подвески» (стоя).</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения (стоя).</p> <p>4.Телесные упражнения (стоя): «Перекрестное марширование». «Мельница».</p> <p>5.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». «Рисующий слон», «Сова» выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.</p> <p>6. Этюды на выражение страха «Гроза», «Момент отчаяния».</p> <p>6.Релаксация «Пляж»</p>	1	<p>Упражнения и игры</p> <p><b>Выразительные движения.</b></p> <p>Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.</p> <p><b>Выразительные движения.</b></p> <p>Голова наклонена</p>

			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.
21	<p>1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения</p> <p>3.Глазодвигательные упражнения (стоя).</p> <p>4.Телесные упражнения (стоя). «Перекрестное марширование». «Мельница». «Руки—ноги».</p> <p>5.Упражнения для развития мелкой моторики рук</p> <p>6. Игры на выражение различных эмоций (цель – закрепление и воспроизведение различных эмоций) «Разное настроение» .</p> <p>7.Релаксация «Ковер-самолет»</p>	1	<p>Упражнения и игры</p> <p><b>Выразительные движения.</b></p> <p>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</p>

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

			движения. Показать мимику и движения мышонка и олененка.
25	1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 2.Дыхательные упражнения. 3.Глазодвигательные упражнения. 4.Телесные упражнения. «Перекрестное маршрутирование». 5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. 6. Игры на выражение различных эмоций 7.Релаксация «Раскачивающееся дерево»	1	Упражнения и игры Повтор мимики и движений за ребенком-скульптором. Показать мимику героев.
26 27	1.Растяжка «Дерево». Растяжка по осям (стоя). 2.Дыхательные упражнения. 3.Глазодвигательные упражнения (стоя). 4.Телесные упражнения (стоя): «Перекрестное маршрутирование». «Мельница». 5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. 6. Этюды на выражение страха «Страх». 6.Релаксация «Пляж»	2	Упражнения и игры. Выразительные движения.
28	1.Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 2.Дыхательные упражнения (сидя на полу). 3.Глазодвигательные упражнения. 4.Телесные упражнения 5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. 6.Когнитивное упражнение «Зеркальные движения» (развитие тела). 7. Этюды на выражение эмоций.	1	Упражнения и игры Выразительные движения.
29 30	1.Растяжка «Травинка на ветру». Растяжка «Лучики». 2.Дыхательные упражнения. 3.Глазодвигательные упражнения. 4.Телесные упражнения Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами, с проговариванием стихотворения. 5.Упражнения для развития мелкой моторики рук. 6. Этюды на выражение внимания.	2	Упражнения и игры Выразительные движения.
31 32	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».	2	Упражнения и игры

	<p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос».</p> <p>6. Релаксация «Кораблик»</p>		
33	<p>1. Растяжки «Струночка» и «Звезда».</p> <p>2. Дыхательное упражнение (лежа на спине).</p> <p>3. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4. Телесные упражнения</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>6. Когнитивное упражнение (формирование тактильной памяти) и (формирование двигательной памяти).</p> <p>7. Релаксация «Потянулись—сломались»</p>	1	Упражнения и игры
34	<p>1. Растяжка «Лучики».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p>3. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>4. Телесные упражнения.</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>6. Когнитивное упражнение (формирование произвольной регуляции и самоконтроля).</p> <p>7. Этюды на выражение эмоции счастья и радости.</p> <p>8. Релаксация «Росток».</p>	1	Упражнения и игры Выразительные движения.



## Литература

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста/под ред. Л.С. Цветковой. М., 2001.
2. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5-7 лет. М., 1997.
3. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. М., 2001.
4. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. Простые упражнения для развития умственных возможностей. — М., 1993.
5. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. М., 2000.
6. Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. М., 1993.
7. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
8. Лопухина И. Логопедия. Речь. Ритм. Движение.- СПб., Дельта, 1997.
9. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека. М., 1969.
10. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
11. Рузина М.С., Афонькин С.Ю. Страна пальчиковых игр.-СПб., Кристалл, 1997.
12. Семенович А.В. Комплексная методика психомоторной коррекции. М., 1998.
13. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2002.
14. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. М., 1997.
15. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М., 1995.