

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с №8»
Лазарева Л.П.
«24» _____ 2024г.



Проект
«Психомоторное развитие детей от 2 до 5 лет в условиях ДОО»

Автор проекта: педагог-психолог Князева Любовь Александровна

Краткая аннотация проекта.

Проект направлен на создание условий в ДОО для развития познавательной деятельности детей посредством применения практик психомоторного развития («Метод замещающего онтогенеза» Б.А. Архипов, А.В. Семенович). Автор подробно рассказывает о средствах внедрения психомоторной и нейронсихологической коррекции, кинезиологических упражнений в педагогическую практику.

Паспорт проекта:

Вид проекта: информационно-практико-ориентированный, фронтальный, групповой.
Продолжительность проекта: долгосрочный (с 2 июня 2024г. по 20 мая 2025г.).

г. Ачинск
2024г.

Участники проекта:**1. Целевая группа проекта:**

Категория, параметры	Возраст	Численность
Первичная		
Воспитанники младших групп и средней группы «Смешарики»	2 – 5 лет	60 человек
Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, педагоги-психологи, учитель - логопед	28 – 50 лет	8 человек
Вторичная		
Родители	25 – 40 лет	от 60 до 120 человек

2. Команда проекта:

№ п/п	ФИО	Должность в социальном проекте	Деятельность по социальному проекту
1	Заведующий МБДОУ «Д/с № 8» Лазарева Людмила Петровна	Руководитель проекта	Общий контроль реализации проекта
2	Педагог-психолог Князева Любовь Александровна	Куратор проекта	Организация мероприятий проекта
3	Педагог-психолог Князева Любовь Александровна	Супервизор	Организация мероприятий проекта по направлению «Обучение воспитателей практикам психомоторной и нейропсихологической коррекции», «Обучение родителей практикам психомоторной и нейропсихологической коррекции». Контроль за правильностью выполнения практикам психомоторной и нейропсихологической коррекции.
4	Ст. воспитатель Лалетина Илона Александровна	Супервизор	Организация мероприятий проекта в рамках «Школы воспитателя» по направлению «Обучение воспитателей практикам психомоторной и нейропсихологической коррекции». Контроль за систематичностью проведения мероприятий и занятий по психомоторному развитию воспитанников.
5	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре,	Исполнители	Реализация проекта. Выполнение с детьми комплекса упражнений и

	педагоги-психологи, учитель - логопед		практик психомоторной и нейропсихологической коррекции.
--	--	--	---

Образовательные области: физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, развитие эмоционально-волевой сферы.

Актуальность.

В последние годы резко возросло количество детей с ОВЗ, которые имеют явные признаки отставания в развитии - задержка и искажение психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, повышенная возбудимость, истощаемость, неврозы, психосоматические проблемы. «По данным специальных исследований, доля здоровых новорожденных в течение последних лет снизилась с 48,3% до 26,5% - 36,5%. Сегодня до 80% новорожденных являются физиологически незрелыми, свыше 86% имеют перинатальную патологию центральной нервной системы, отсутствие своевременной коррекции которой приводит к развитию стойких нарушений в будущем. Патология, перенесенная ребенком в перинатальном периоде, оказывает негативное влияние на состояние многих систем организма, в первую очередь нервной» [3, с.12].

Важно вовремя выявлять таких детей и оказывать им необходимую психолого-педагогическую помощь. «Характерной особенностью раннего возраста является высокая пластичность всего организма (и в первую очередь пластичность высшей нервной и психической деятельности)», легкая обучаемость. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка. Ребенок обладает большими потенциальными, компенсаторными возможностями развития. «Путем специально направленных воздействий можно достигнуть очень высокого уровня развития ребенка и более раннего формирования той или иной функции» [5, стр. 7].

В МБДОУ «Д/с № 8» особое внимание уделяется раннему выявлению детей с отставанием в развитии, чтобы своевременно оказать им необходимую психолого-педагогическую помощь. Проведенные психолого-педагогические обследования детей 2 – 5 лет и педагогическая диагностика в мае 2024г., показали у более 50% воспитанников искажения развития речи, нарушения координации движений, недостаточность в развитии общей моторики, моторную неловкость, повышенную возбудимость, нарушения концентрации и устойчивости внимания.

Кроме того, в настоящее время чрезвычайно актуальным становится вопрос своевременной и целенаправленной психолого-педагогической и социальной реабилитации детей с особыми возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях дошкольной образовательной организации (ДОО). Основной задачей обучения и воспитания таких детей является их социальная адаптация, абилитация и интеграция в общество. В связи с этим переосмысливаются цели, задачи, содержание и технологии обучения и воспитания детей.

Дети с ОВЗ – это дети с особыми образовательными потребностями. Согласно федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) целью специального образования является формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, а также формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей. Ввести ребенка в социум можно используя построенное особым образом образование, актуализирующее специальные задачи, разделы содержания обучения, а также методы, приемы и средства достижения тех образовательных задач, которые в условиях нормы достигаются традиционными способами. Такое обучение и воспитание должно соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является всестороннее развитие ребенка.

Биологическое неблагополучие ребенка, являясь предпосылкой нарушения его взаимодействия с окружающим миром, обуславливает возникновение отклонений в

его психическом развитии. Вовремя начатое и правильно организованное коррекционно-развивающее воздействие на ребенка позволяет предотвращать или смягчать эти вторичные по своему характеру нарушения. Психомоторное развитие ребенка с ОВЗ и с нормой является основой полноценного обучения в школе и неотъемлемой ступенью формирования учебных навыков. От уровня психомоторного развития во многом зависит успешность овладения чтением, письмом, рисованием и другими видами учебной деятельности, что неизменно оказывает влияние на уровень тревожности, самооценку ребенка, влияет на развитие и становление его эмоционально-волевой сферы.

На этапе формирования уровня функциональной готовности ребенка к школьному обучению, в период его дошкольного детства, особую значимость в коррекционно-развивающей работе с нормотипичными детьми и воспитанниками с особыми возможностями здоровья приобретает психомоторная коррекция. Именно она, воздействуя на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза ребенка, способна активизировать развитие всех высших психических функций, речи и интеллекта дошкольника.

Современные исследователи отмечают у детей с ОВЗ ряд особенностей развития речи, выражающихся в сроках ее становления и своеобразии этого процесса. Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций. Он является отправной точкой для дальнейшего развития высших психических функций, поэтому в процессе коррекционно-развивающей работы логично обратить особое внимание именно на двигательные методы. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают включенность таких психических функций, как эмоции, память, восприятие, процессы саморегуляции, речь. Следовательно, в результате целенаправленного воздействия на эти психические функции, создается базовая предпосылка для их полноценного участия в овладении речью, чтением, письмом, математическими знаниями.

Давно известно, что произвольно человек может управлять только ритмом дыхания и движения. Нейропсихологическая работа строится на автоматизации и ритмизации организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. В основе психолого-педагогической деятельности лежит системно-деятельностный подход, базирующийся на обеспечении соответствия видов деятельности воспитанников их возрасту и индивидуальным особенностям. С этих позиций система работы педагога-психолога ДОО по коррекции психомоторного развития детей младшего и старшего дошкольного возраста представляется нам первостепенной. Детям с ОВЗ необходима психокоррекционная помощь, организованная в специально созданном развивающем пространстве.

В настоящее время образовательные учреждения переходят на новые стандарты образования, предъявляющие довольно жесткие требования к профессиональной компетенции всех специалистов. В этих условиях педагог-психолог должен стать ключевой фигурой, обеспечивающей налаживание механизма междисциплинарного взаимодействия в рамках дошкольного учреждения. Возникает необходимость создания такой образовательной модели в ДОО, где каждый участник процесса просто обязан сотрудничать и взаимодействовать, а в процесс работы воспитательной системы включены все специалисты образовательной организации. Такая система работы будет способствовать обеспечению полноценного, своевременного, разностороннего психического развития ребенка-дошкольника (познавательного, эмоционально-волевого, психических процессов, различных видов деятельности). Если система работы в ДОО будет построена по взаимопроникающему принципу, то это будет означать, что помимо основных психолого-педагогических, развивающих и коррекционных задач будут решаться и задачи, направленные на обеспечение эмоционального благополучия каждого воспитанника. В таком аспекте работа с детьми с ОВЗ приобретает гармоничный, толерантный характер. Это касается и администрации, и специалистов, и воспитателей, и родителей. Такое взаимное

сотрудничество позволит обеспечить оптимизацию условий здоровьесбережения во время пребывания ребенка с ОВЗ в дошкольной организации.

Психокоррекционная помощь в условиях пребывания ребенка в условиях ДОО проводится как в индивидуальной форме, так и в групповой. При планировании коррекционно-развивающей деятельности, направленной на психомоторное развитие нормотипичных детей и воспитанников с ОВЗ педагогу-психологу необходимо соблюдать следующие требования:

- 1) четкое формулирование целей коррекционных мероприятий;
- 2) определение задач, позволяющих конкретизировать поставленные цели;
- 3) подбор конкретных методик и техник, способствующих оптимизации достижения результатов;
- 4) выбор формы коррекционной работы (индивидуальная, групповая, смешанная);
- 5) определение кратности (ежедневно, один или два раза в неделю) и длительности каждой встречи (10 минут, 15 минут, 20 минут);
- 6) планирование форм участия других специалистов (инструктора по физической культуре, учителя - логопеда, воспитателей).

В данном проекте предлагается система работы по психомоторной коррекции воспитанников младшего и среднего дошкольного возраста. Циклы занятий содержат комплексы упражнений, направленных на воздействие отдельных систем психомоторного развития ребенка. Упражнения, входящие в каждый комплекс, имеют свойства усложняться по мере овладения ими, и подобраны, с учетом возрастных и моторных особенностей детей.

Практическая значимость проекта:

У воспитанников ДОО повысится уровень психомоторного, речевого и познавательного развития. Улучшится концентрация и устойчивость внимания, что будет способствовать лучшему усвоению сенсорных эталонов, улучшится способность ориентироваться в собственном теле и пространстве, моторная ловкость и умение сохранять координацию движений, снизится утомляемость и повысится работоспособность. Также у воспитанников ДОО повысится уровень волевой регуляции, повысится произвольность поведения, станет более устойчивым эмоциональное состояние.

Целью данной системы работы является развитие психомоторных навыков воспитанников младшего и среднего дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) Организовать взаимодействие всех участников образовательного процесса для реализации цели проекта.
- 2) Познакомить педагогов ДОО с проектом и основными упражнениями комплекса для развития психомоторных навыков у воспитанников.
- 3) Познакомить родителей с проектом и основными упражнениями комплекса для самостоятельных занятий с детьми в домашних условиях.
- 4) Развивать общую моторику и координацию движения у детей.
- 5) Способствовать развитию у воспитанников самоконтроля над поведением, эмоциями, речью, движениями.
- 6) Развивать у воспитанников межполушарное взаимодействие.
- 7) Формировать у детей ориентировку в собственном теле и пространственные представления.
- 8) Снимать психоэмоциональное напряжение и чувство тревоги.

Формы работы:

- Проведение мастер-классов для специалистов и воспитателей по обучению приемам психомоторной и нейропсихологической коррекции, кинезиологическим упражнениям;
- индивидуальные консультации для педагогов с обучением приемам психомоторной и нейропсихологической коррекции, с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей каждого ребенка;

- проведение мастер-классов для родителей по обучению приемам психомоторной и нейропсихологической коррекции, кинезиологическим упражнениям в рамках родительского клуба «Созвездие»;
- разработка информационных листов для родителей и педагогов с подбором упражнений психомоторной и нейропсихологической коррекции, видеозаписи упражнений;
- составление перспективного плана проведения занятий по психомоторной коррекции в группах с детьми;
- занятия с детьми с применением практик психомоторной и нейропсихологической коррекции.

Предполагаемый результат:

- развилась общая моторика и координация движений у детей;
- улучшилась согласованность движений;
- повысилась устойчивость внимания и усидчивость у детей с гиперактивностью;
- улучшилось развитие речи и познавательных процессов у воспитанников (памяти, внимания, мышления);
- воспитатели и специалисты освоили приемы и практики психомоторной и нейропсихологической коррекции, кинезиологические упражнения и самостоятельно применяют их для занятий с детьми в группе.

Этапы проекта:

1. Подготовительный этап. (21.04.24г.– 20.05.24г.).

- Определение темы, целей и задач, содержания проекта, прогнозирование результата.
- Обсуждение с руководителем ДОО и воспитателями проекта, выяснение возможностей, средств, необходимых для реализации проекта, определение содержания, длительности проекта и участия в нем воспитателей и специалистов.
- Изучение методической литературы по данной теме.
- Составление плана работы по реализации проекта.
- Разработка информационных листов для родителей и педагогов с подбором упражнений психомоторной и нейропсихологической коррекции.

2. Этап реализации. (21.05.24г. – 29.04.25г.).

Суть психомоторной коррекции заключается в аксиоме, что воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию развития всех высших психических функций, способствует оптимизации мышечного тонуса [5, с.8]. Ведь любые телесные навыки включают такие психические функции как эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Поэтому психомоторная коррекция в младшем дошкольном возрасте будет способствовать прохождению всех этапов двигательного, сенсомоторного и познавательного развития детей. Для получения наилучшего эффекта от занятий и достижения запланированного результата, важно включение в реализацию проекта всех участников образовательного процесса: педагогов, родителей и детей.

Работа с педагогами и родителями.

Для освоения воспитателями и специалистами приемов психомоторной и нейропсихологической коррекции в мае 2024г. и в течение 2024/25 учебного года педагогом-психологом проводятся мастер-классы и тренинги (Приложение 1). В рамках работы школы воспитателя.

Для освоения родителями детей с ОВЗ приемов психомоторной и нейропсихологической коррекции, с учетом индивидуальных физиологических и

психологических особенностей каждого ребенка, в мае 2024г. проводятся индивидуальные консультации. Создание обучающих видеороликов.

Для знакомства родителей детей с ОВЗ с новыми приемами нейропсихологической коррекции организация и проведение мастер-классов и семинаров-практикумов в течение 2024/25 учебного года в рамках «Студии семейной педагогики». **Для родителей нормотипичных воспитанников младших групп** обучение приемам психомоторной и нейропсихологической коррекции в течение 2024/25 учебного года педагогом-психологом проводятся мастер-классы и тренинги в рамках родительского клуба «Созвездие».

Работа с детьми.

В процессе реализации проекта **в утреннюю гимнастику и занятия по физической культуре** в младших группах «Гномики», «Звездочки» и «Воробушки» включаются упражнения по психомоторной коррекции: прыжки на двух ногах в игровой форме, ползание по-пластунски, ползание на четвереньках, перевороты вокруг своей оси, растяжки [5, с.91-92, 119], сочетанные движения правой и левой половины тела [5, с.142], релаксация [5, с.128].

В летний период проведение воспитателями младших групп **дополнительных занятий по психомоторному развитию** 2 раза в неделю по 10 - 15 минут. На начальном этапе включаются упражнения: ползание по-пластунски, ползание на четвереньках, перевороты вокруг своей оси, дыхание животом в игровой форме «Подуй на облачко», релаксация. После освоения детьми вышеуказанных упражнений, добавляются самомассаж груди, живота, ног и рук, и растяжки «Дотянись до солнышка», прыжки на двух ногах. Расписание занятий в **приложении 2**.

В летний период проведение воспитателями **во второй младшей группе «Почемучки» и средней группе «Смешарики» дополнительных занятий в направлении нейропсихологической коррекции** 2 раза в неделю по 15- 20 минут, т.к. воспитанники данной группы участвовали в реализации проекта по психомоторному развитию ранее. Но в связи с тем, что в группу прибыли новые воспитанники, рекомендуется в качестве разминки включать в занятия упражнения по психомоторному развитию.

В нейропсихологическую коррекцию входит ряд упражнений:

1. Растяжки (помогают оптимизировать мышечный тонус и снизить эмоциональное напряжение).
2. Дыхательные упражнения (улучшают ритмику организма, помогают научиться контролировать поведение).
3. Пальчиковые упражнения.
4. Кинезиологические упражнения – это телесные упражнения на межполушарное взаимодействие (перекрёстные движения рук и ног активизируют развитие мозолистого тела, способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга).
5. Упражнения и игры для развития произвольности внимания (игры с правилами: «Послушаем тишину», «Море волнуется» и т.д.).
6. Упражнения по визуализации (способствуют воссозданию зрительных, слуховых, осязательных, обонятельных образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело).
7. Упражнения для релаксации (повышают потенциальный энергетический уровень, способствуют развитию ВПФ и уравнивают психику) [5, с.110-237].

Эти упражнения инструктор по физической культуре и воспитатели включают в утреннюю гимнастику, занятия по физической культуре, дополнительные фронтальные занятия в спортивном зале после дневного сна или во время прогулок на улице. Также добавляются упражнения и игры на ритмирование организма: хлопанье руками и топание ногами в ритм музыки, танцевальные движения под звучание барабана, игры с мячом, релаксация [2, с.7-38]. Рекомендуются комплекс упражнений

в приложении 3.

В течение 2024/25 учебного года упражнения психомоторной и нейропсихологической коррекции включаются воспитателями и инструктором по физической культуре в утреннюю гимнастику и занятия по физической культуре, специалистами и педагогами в динамические паузы на занятиях НОД. Дополнительные занятия проводятся воспитателями 2 раза в неделю после дневного сна.

Комплекс упражнений подобран для каждой возрастной группы с учетом возрастных и психофизических особенностей детей, проводится в игровой форме. Упражнения постепенно усложняются по мере освоения их детьми (Приложение 4).

4. Заключительный этап. (30.04.25г. – 30.05.25г.)

- Подведение итогов реализации проекта.
- Анализ полученных результатов и корректировка проекта для дальнейшей реализации.
- Презентация проекта и его результатов для коллег на педагогическом совете ДОО.

Список использованной литературы:

1. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. 3-е изд., испр. и доп. - М.: Медицина, 1977. - 304 с.
2. Архипов Б.А. «Нейропедагогические возможности в практике коррекционной работы с детьми, имеющими дизонтогенетическое развитие» сборник статей «Педагогические технологии обучения детей с нарушением интеллектуального развития» учебно-методическое пособие под ред. Яковлевой И.М., М.: ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. – 305с.
3. Приходько О.Г. Ранняя помощь детям с церебральным параличом в системе комплексной реабилитации. Монография - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008 - 164с.
4. Сандомирский М.Е., Лебедева Е.С. Нейропсихологическая коррекция (групповые и индивидуальные занятия). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.neuro-psycho.ru>, Лебедева Е.С., 2017. (Дата обращения: 15.04.2024г.)
5. Семенович А.В. «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие», М.: Генезис, 2007 - 474с.
6. Морозова И.С., Гарусова О.М. «Психомоторное развитие дошкольников: Цикл занятий. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 96 с. (Психологическая служба).

Приложение 1

План мероприятий по обучению педагогов и родителей приемам психомоторной и нейропсихологической коррекции.

№	Название мероприятия	Дата	Ответственный
1.	Семинар-практикум для педагогов «Знакомство с проектом «Психомоторное развитие детей от 2 до 5 лет в условиях ДОО». Упражнения психомоторной и нейропсихологической коррекции на летний период»	22.05.24г.	Педагог-психолог Князева Л.А.

2.	Индивидуальные консультации для родителей детей с ОВЗ «Приемы нейропсихологической коррекции»	С 22.05.24 – 28.06.24г.	Педагог-психолог Князева Л.А. Воспитатели групп «Почемучки» и «Смешарики».
3.	Мастер-класс для педагогов «Упражнения психомоторной и нейропсихологической коррекции, как приемы здоровьесбережения воспитанников»	Сентябрь 2024г. Январь 2025г.	Педагоги-психологи Князева Л.А., Комракова О.В.
4.	Семинар-практикум для родителей младших групп «Упражнения психомоторного развития для активизации речевого и познавательного развития детей».	Октябрь 2024г.	Педагог-психолог Князева Л.А. Воспитатели младших групп
5.	Квест для родителей групп «Почемучки» и «Смешарики» - «Делайте с нами – делайте сами!» (упражнения нейропсихологической коррекции, как средство активизации речевого и познавательного развития детей)	Ноябрь 2024г.	Педагоги-психологи Князева Л.А., Комракова О.В., учитель – логопед Тимофеева Н.Н., Инструктор по физической культуре Давыдова Г.А.

Приложение 2

График проведения телесно-ориентированных игр по психомоторному развитию, нейропсихологической коррекции для младших дошкольников педагогом-психологом в спортивном зале с 3.06.24г. по 28.06.24г.

Группа	День и время
Первая младшая «Воробушки»	Среда, пятница 9.00 – 9.10ч
Первая младшая группа «Звездочки»	Среда, пятница 9.15 – 9.25ч.
Группа раннего возраста «Гномики»	Среда, пятница 9.30 – 9.40ч.
Вторая младшая группа «Почемучки»	Пятница 10.05 – 10.20ч.
Средняя группа «Смешарики»	Пятница 10.25 – 10.45ч.

График проведения телесно-ориентированных игр по психомоторному развитию, нейропсихологической коррекции для младших дошкольников воспитателями

в спортивном зале в летний период

Группа	День и время
Первая младшая «Воробушки»	Среда, пятница 9.00 – 9.10ч
Первая младшая группа «Звездочки»	Среда, пятница 9.15 – 9.25ч.
Группа раннего возраста «Гномики»	Среда, пятница 9.30 – 9.40ч.
Вторая младшая группа «Почемучки»	Среда, пятница 10.05 – 10.20ч.(15.40-16.55ч.)
Средняя группа «Смешарики»	Среда, пятница 10.25 – 10.45ч.(16.35-16.55ч.)

Приложение 3

**Комплекс упражнений на летний период для младших групп
«Гномики», «Звездочки» и «Воробушки»**

Упражнения добавляются постепенно по мере освоения детьми предыдущих (от п.1 до п.7).

1. **Прыгают зайчики:** прыжки на двух ногах в игровой форме.
2. **Косолапый мишка:** идут переваливаясь с ноги на ногу и топая всей ступней о пол.
3. **Лисичка крадется:** идут на носочках, стараясь не шуметь.
4. **Мышки побежали:** бегут мелкими шагами на носочках, попискивая.
5. **Ползание по-пластунски** (живот прижат к полу) за мячом.
6. **Ползание на четвереньках** (котят побегали), мяукая.
7. **Перевороты вокруг своей оси** (руки вытянуты над головой, колени прямые).
Через 1 – 1,5 месяца дети держат над головой в руках мяч и катятся.
8. **Растяжка «Силач».** Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (но гой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую штангу.
Либо растяжка «Дотянись до солнышка»: встать на носочки и изовсе сил тянуться всем телом и руками вверх. Затем мышцу расслабить, опуститься на стопу. Сделать 3 раза.
9. **Самомассаж:** похлопывание руками груди, живота, ног, похлопывание друг друга по спинке (в паре или стоя паровозиком друг за другом).
10. **Сочетанные движения правой и левой половины тела:**
 - **Мельница.** В положении стоя, руки перед собой, сжаты в кулаки, большие пальцы подняты вверх. Круговые вращения руками из центра наружу и наоборот. Руки разводим в стороны и выполняем круговые движения.
 - **Велосипед.** Лежа на спине или сидя, с упором руками назад, имитируем ногами езду на велосипеде.
 - **Перекрестные и односторонние движения.** На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно дотрагиваясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Взрослый на этапе освоения упражнения отсчитывает 8 - 12 раз. в медленном темпе. На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. **Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.**
11. **Релаксация лежа на полу, на спине.** Глаза закрыты, дети слушают спокойную музыку и дышат через трубочку рта на «облачко».

Комплекс упражнений на летний период по нейропсихологической коррекции для второй младшей группы «Почемучки» и средней группы «Смешарики»

1. **«Змейка».** Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого (поворот кругом во время бега). Усложнение – ходьба или бег на носках.
2. **Прыжки на одной ноге,** поочередно меняя на разный счет (два прыжка на правой ноге, два прыжка на левой ноге; три прыжка на правой ноге, три прыжка на левой ноге и т.д.).
3. **Массаж ушных раковин.** Сделайте массаж мочки ушей, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
4. **«Кулачки – ладошки».** Попеременно под счет взрослого: одна рука сжата в кулак, у другой руки прямая ладошка (меняем положение кистей рук под счет).
5. **Хлопки «Радость».** Похлопать интенсивно ладони рук друг об друга, меняя верхнюю руку (правая, левая, правая, левая).
6. **«Прыжки на месте».** Выполняются с одновременными движениями руками и ногами:
 - Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе.
 - Ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь.
 - 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. (цикл прыжков повторить несколько раз).
7. **«Кулак – кольцо».** Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулак- кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак- кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.
8. **Лежа на спине «Велосипед».** Перекрестное движение руками и ногами.
9. **Дыхание «Надуй шарик», лежа на спине.** Вдох через нос – живот надуть, как шарик. Выдох через трубочку рта – живот сдуть. Выдох через трубочку рта длинный.
10. **«Мельница».** Лежа на спине. Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями. Через месяц выполнения, добавляем движения глазами. Сначала одновременно с движением глаз «вправо – влево», затем «вверх – вниз». Время выполнения 1- 1,5 минуты. Дыхание произвольное.
11. **Лежа на спине релаксация.** Дыхание сначала только левой ноздрей (правую закрываем указательным пальцем правой руки), затем только правой ноздрей (левую закрываем указательным пальцем левой руки).
12. **Растяжка «Лодка».** Лежа на животе, руки вытянуты вперед, покачивание вверх-вниз.
Упражнения стоя.
13. **«Пальчики».** На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец, хлопок, меняем положение рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой мизинец.
14. **«Ленивые восьмерки».** Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).
15. **«Право — лево».** Взрослый говорит, например: «Потри левой рукой правый локоть, почесай правой пяткой левую коленку, пощекочи правым указательным пальцем левую подошву, постучи правым локтем по правому боку, укуси себя за средний палец левой руки и т.д.».

16. Перекрестные движения:

- а) одну ногу, перекинуть ее через другую ногу. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону;
- б) потереть ладонь о ладонь и подошву о подошву;
- в) подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед — назад, раскачиваясь как «качалка».

17. Лежа на спине релаксация.

После освоения детьми некоторых упражнений, можно заменить их следующими:

- **Цепочка-колечки.** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- **Цепочки движений по образцу.** При выполнении упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Ребенок выполняет друг за другом все упражнения по порядку (ладонь-хлопнуть в ладоши, кулак- стукнуть кулаками, нога- топнуть двумя ногами).
- **Растяжки «Лучики».** Сидя на полу или лежа. Ребенок ложится на спину (или стоит, сидит). Его просят закрыть глаза и сосредоточиться только на своем теле; выполнить 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе. Затем ему надо напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела. Правая сторона тела напряжена, потом левая сторона тела напряжена, потом перекрестно левая рука и правая нога напряжены, затем правая рука и левая нога напряжены. По позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места.
- **Хлопанье руками и топание ногами попеременно в ритм барабана и музыки.**

Упражнения в парах

- **Велосипед.** Дети садятся напротив друг друга, соединяют стопы и крутят ногами «педали».
- **Пронеси мячик.** Дети встают лицом друг к другу, между животиками зажимают мячик и одновременно шагают по команде взрослого влево, вправо и т.д. Затем поворачиваются друг к другу спиной и зажимают мячик между спинами, двигаются по инструкции взрослого.

Релаксация с визуализацией.

«Пляж». «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем

глубокий вдох и выдох, открываем глаза, поворачиваемся на живот и медленно садимся и не спеша встаем».

«Ковер-самолет». «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, поворачиваемся на живот и медленно садимся и аккуратно встаем».

Приложение 4

Перспективный план проведения телесно-ориентированных игр по психомоторному развитию, нейропсихологической коррекции в группах на учебный год по возрастам

В комплексы для детей 4–5 лет входит 5 упражнений. Упражнения разделены на три блока. Учитывая возраст детей и то, что большинство из них впервые сталкиваются с подобными заданиями и упражнениями для участников групп этого возраста мы предлагаем использовать меньшее разнообразие материала. Такой подход позволяет добиться максимального результата [6, с.13].

Первый блок. Вводный. В этом блоке мы рекомендуем дыхательное упражнение. Оно позволит стабилизировать эмоциональное состояние каждого ребенка. Второй блок. Основной. В этот блок мы включили дыхательное, глазодвигательное и телесно-ориентированное упражнения. Несмотря на кажущуюся простоту используемых упражнений все они позволяют достигнуть поставленных целей и задач с максимальным коррекционно-развивающим эффектом. Третий блок. Заключительный. Мы предлагаем использовать также одно упражнение на протяжении всего цикла занятий. Это позволит выработать своеобразный ритуал окончания психологического взаимодействия педагога и ребенка. Рекомендуемое время для проведения каждого комплекса в средней возрастной группе дошкольной образовательной организации – 5–7 минут. Мы считаем достаточным использование коррекционно-развивающих комплексов 2 раза в неделю, желательно, в первой половине дня. По нашим наблюдениям наибольший эффект от встреч достигается при работе в малых группах [6, с.14].

Комплексы упражнений и некоторые из них из 2 и 3 блока могут применяться педагогами в занятиях НОД в качестве динамической паузы.

Календарный план использования психокоррекционных комплексов на учебный год для детей средней группы «Почемучки», старшей группы «Смешарики»

Сентябрь			
Время проведения	1 блок	2 блок	3 блок
1–2 неделя	«Глубокое дыхание»	«Мышата» «Ритмика для глазок –1» «Ушастики»	«Листопад»
3 – 4 неделя	«Глубокое дыхание»	«Толстяки» «Ритмика для глазок –2»	«Листопад»

		«Мы замерзли на морозе»	
Октябрь			
Время проведения	1 блок	2 блок	3 блок
1–2 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 1» «Ритмика для глазок – 3» «Жучки – 1»	«Листопад»
3 – 4 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 2» «Ритмика для глазок – 4» «Жучки – 2»	«Листопад»
Ноябрь			
1–2 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 3» «Ритмика для глазок – 5» «Жучки – 3»	«Тучка и солнышко»
3 – 4 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 4» «Ритмика для глазок – 6» «Погладим носик»	«Тучка и солнышко»
Декабрь			
1–2 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 5» «Ритмика для глазок – 7» «Головомойка»	«Тучка и солнышко»
3 – 4 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 6» «Ритмика для глазок – 8» «Пальчики»	«Тучка и солнышко»
Январь			
1–2 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 7» «Ритмика для глазок – 9» «Пальчики здороваются»	«Тучка и солнышко»
3 – 4 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 8» «Ритмика для глазок – 10» «Раскладушка»	«Тучка и солнышко»
Февраль			
1–2 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 9» «Ритмика для глазок	«Тучка и солнышко»

		– 11» «Грибочек»	
3 – 4 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 10» «Ритмика для глазок – 12» «Стульчик–столик»	«Тучка и солнышко»
Март			
1–2 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 7» «Ритмика для глазок – 9» «Пальчики здороваются»	«Травинка на ветру»
3 – 4 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 8» «Ритмика для глазок – 10» «Раскладушка»	«Травинка на ветру»
Апрель			
1–2 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 9» «Ритмика для глазок – 11» «Грибочек»	«Травинка на ветру»
3 – 4 неделя	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 10» «Ритмика для глазок – 12» «Стульчик–столик»	«Травинка на ветру»

Описание упражнений

Упражнение Глубокое дыхание

Исходное положение (И.п.): стоя.

На счет 1, 2, 3, 4 - делаем глубокий вдох, 5, 6, 7, 8 – выдыхаем медленно через рот.

Упражнение Мышата

И.п.: стоя.

Педагог: «А сейчас представим, что мы – маленькие мышата и прячемся от злого кота. По команде «вдох» мы глубоко вдыхаем. По команде «замри» – задерживаем дыхание, чтобы кот нас не заметил. По команде «выдох» – медленно выдыхаем».

Упражнение Ритмика для глазок-1

И.п.: стоя.

Педагог: «Головой не двигаем, посмотрим только глазками: Вправо – влево, Вправо – влево».

Упражнение Ушастики

И.п.: стоя.

Правой рукой массируем правое ухо, левой рукой – левое ухо.

1. Помассировать мочку уха.
2. Соответствующей рукой помассировать всю ушную раковину.
3. Руками прижимать уши вперед и назад.

Упражнение Листопад

И.п.: стоя.

Педагог: «Ребята, представьте себе, что вы – это осенние листочки. Подул ветер (покачали поднятыми вверх руками), медленно закружил листочки (дети медленно кружатся во-круг себя) и осторожно опустил их на землю (дети плавно садятся на корточки, обнимают колени руками и опускают голову вниз)».

Упражнение Толстяки

И.п.: стоя.

Вдох: расслабить мышцы живота; начать вдох, «надувая» в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходи-мо менять); пауза (задержка дыхания).

Выдох: втянуть живот как можно сильнее; пауза.

Вдох: губы вытянуть трубочкой и с шумом «пить» воздух.

Упражнение Ритмика для глазок-2

И.п.: стоя.

Педагог: «Головой не двигаем, посмотрим только глазка-ми: Вверх – вниз, Вверх – вниз».

Упражнение Мы замерзли на морозе

И.п.: стоя.

Педагог: «Представьте себе, что мы с вами долго гуляли по морозу и у нас замерзли ручки. Давайте их согреем: потрем сильно-сильно. Сначала только ладошки, потом правой ладошкой верхнюю часть левой кисти. Потом левой ладошкой потрем верхнюю часть правой кисти. Теперь выполним круговые движения, как будто мы моем ручки под струей горячей воды».

Упражнение.2.Ритмика для носика – 1

И.п.: стоя.

На счет 1, 2делаем глубокий вдох носом, 3, 4 – выдыхаем через нос.

Упражнение Ритмика для глазок-3

И.п.: стоя.

Психолог: «Головой не двигаем, посмотрим только глазка-ми: Вправо – влево, Вверх – вниз, Вправо – влево, Вверх – вниз».

Упражнение Жучки–1

И.п.: стоя.

Подушечки четырех пальцев правой руки установить в основании пальцев левой руки с тыльной стороны левой кисти. Этими пальцами «побежали» к кончикам пальцев. Повторить со второй рукой.

Упражнение Ритмика.для носика-2

И.п.: стоя.

На счет 1, 2делаем глубокий вдох носом, 3, 4 – задержка дыхания, 5, 6 – выдыхаем через нос.

Упражнение Ритмика для глазок-4

И.п.: стоя.

Психолог: «А сейчас мы будем учиться смотреть обоими глазками одновременно на кончик носа. Вытягиваем руку перед лицом, смотрим на кончик указательного пальца. Медленно приближаем руку к носу. При этом следим за приближающимся пальцем только глазами».

Упражнение Жучки-2

И.п.: стоя.

Сжать пальцы левой руки в кулак и этим кулаком растереть тыльную сторону правой руки. Повторить для другой руки.

Упражнение Ритмика для носика-3

И.п.: стоя.

На счет 1, 2, 3 делаем глубокий вдох носом, 4, 5 – задерживаем дыхание, 6, 7, 8 – выдыхаем через нос.

Упражнение Ритмика для глазок-5

И.п.: стоя.

Психолог: «Мы с вами уже умеем двигать только глазами. Теперь мы попробуем делать эти упражнения вместе с рука-ми. Глаза вверх – руки через стороны вверх, Глаза вниз – руки через стороны вниз».

Упражнение Жучки-3

И.п.: стоя.

Размять пальцами правой руки каждый пальчик левой руки и, наоборот, – размять пальцами левой руки каждый палец правой руки.

Упражнение Тучка и солнышко

И.п.: стоя.

Психолог: «Ребята, представьте себе, что на небе светит яркое солнышко. Давайте с ним поздороваемся (поднять руки вверх над головой и покачать кистями рук). Вдруг набежала тучка и закрыла наше солнышко. Стало холодно (обнять себя руками за плечи и сильно сжать). Подул веселый ветер, и снова солнышко пригрело, стало жарко (дети расслабляются, разводят руки в стороны, затем опускают их вдоль тела)».

Упражнение Ритмика для носика-4

И.п.: стоя.

На счет 1, 2, 3, 4 делаем глубокий вдох носом, 5, 6 – задерживаем дыхание, 7, 8, 9, 10 – выдыхаем через нос.

Упражнение Ритмика для глазок-6

И.п.: стоя.

Психолог: «Мы с вами уже умеем двигать только глазами. Теперь мы попробуем делать эти упражнения вместе с рука-ми. Глаза вправо – руки через стороны вверх, Глаза влево – руки через стороны вниз».

Упражнение Погладим носик

И.п.: стоя.

Растереть указательными пальцами обеих рук сначала крылья носа, затем сам нос и всю область вокруг носа (носогубный треугольник).

Упражнение Ритмика для носика-5

И.п.: стоя.

На счет 1 делаем глубокий вдох носом,
2 – выдыхаем через нос,
3, 4 – задерживаем дыхание.

Упражнение Ритмика для глазок-7

И.п.: стоя.

Психолог: «Мы с вами уже умеем двигать только глазами.

Теперь мы попробуем делать эти упражнения вместе с рука-ми.
Глаза вправо – правая рука вверх,
Глаза влево – левая рука вверх,
Глаза вправо – правая рука вниз,
Глаза влево – левая рука вниз».

Упражнение Головомойка

И.п.: стоя.

Психолог: «Представьте себе, что вы моете голову. Круговыми движениями кончиков пальцев обеих рук массируем кожу головы».

Упражнение Ритмика для носика-7

И.п.: стоя.

На счет 1, 2 делаем резкий вдох носом, поднимаем руки через стороны,
3, 4, 5, 6 – медленно выдыхаем через нос, опускаем руки.

Упражнение Ритмика для глазок-8

И.п.: стоя.

Сделать вдох – глаза поднять вверх, Сделать выдох – глаза опустить вниз.

Сделать вдох – глаза вправо, Сделать выдох – глаза влево.

Упражнение Пальчики здороваются

И.п.: стоя.

По очереди соединяем кончики пальцев обеих рук, начиная с мизинца.

Упражнение Ритмика для носика-8

И.п.: стоя.

Задержать дыхание.

На счет 1, 2, 3, 4 делаем глубокий вдох носом, поднимаем руки через стороны,
5, 6, 7, 8 – медленно выдыхаем через нос, опускаем руки.

Упражнение Ритмика для глазок-9

И.п.: стоя.

Психолог предлагает детям одновременно свести глаза к носу, а руки поставить на пояс.

Упражнение Раскладушка

И.п.: стоя.

Психолог предлагает детям поочередно соединить кончики пальцев рук в купол, а затем сложить их в щепоть:

1, 2, 3, 4, 5 – соединили в купол,

1, 2 – сложили в щепоть,

1, 2 – раскрыли купол.

Упражнение Ритмика для носика-9

И.п.: стоя, руки подняты вверх.

На счет 1, 2, 3 делаем глубокий вдох носом, опускаем руки
через стороны,

4, 5 – задерживаем дыхание,

6, 7, 8 – выдыхаем через нос, поднимаем руки через стороны.

Упражнение Ритмика для глазок-10

И.п.: стоя.

Психолог предлагает детям нарисовать глазами круг сначала вправо, затем влево.

Упражнение Грибочек

И.п.: стоя.

Психолог: «Все вы видели грибочек? У него есть ножка и шляпка. Сейчас мы с вами научимся складывать грибочек из ладошек. Ладонку правой руки ставим вертикально (ножка), а сверху накрываем ее ладонкой левой руки горизонтально (шляпка). А теперь, поменяем руки. Ножкой будет левая ладонка, а шляпкой – правая».

Упражнение Ритмика для носика-10

И.п.: стоя, руки подняты вверх

На счет 1, 2 делаем глубокий вдох носом, опускаем руки через стороны, 3, 4 – выдыхаем через нос, поднимаем руки через стороны.

Упражнение Ритмика для глазок-11

И.п.: стоя.

Психолог предлагает детям нарисовать глазами квадрат (треугольник) сначала вправо, затем влево.

Упражнение Стульчик и столик

И.п.: стоя.

Психолог: «Сегодня мы научимся строить из ладошек мебель. Левая ладонка будет стоять вертикально (спинка), а правую ладонку сложим в кулачок и приставим к нижней части левой ладонки – (сиденье). Это получился стульчик. А теперь левую ладонку сложим в кулачок и накроем сверху правой ладонкой. Это получился столик».

Упражнение Ритмика для глазок-12

И.п.: стоя.

Психолог предлагает детям нарисовать глазами зигзаг сначала вправо, затем влево.

Упражнение Травинка на ветру

И.п.: стоя.

Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). 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).

По этому же принципу строится упражнение «**Раскачивающееся дерево**» (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.