

02-14

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 1»
«Выльгортса 1 №-а шёр школа» муниципальнõй велõдан сьõкмуд учреждение

Утверждаю

Директор МБОУ «Выльгортская СОШ № 1»

_____ Белякова О.Ю.



**Рабочая программа коррекционно –
развивающих занятий обучающегося с
ограниченными возможностями здоровья
(задержка психического развития)
для 2 класса (вариант 7.1)**

Срок реализации – 1 год

Степень – начальное образование

Составитель:

Чупрова А.И., учитель начальных классов

Выльгорт, 2020 г.

Пояснительная записка.

Данная программа индивидуальной коррекционно-развивающей работы по развитию познавательных процессов младшего школьника с задержкой психического развития состоит из серии специально организованных коррекционно-развивающих занятий, составленных с учётом уровня развития ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.

Коррекционная работа основана на идее взаимодействия развития, пространственных представлений и произвольной регуляции со свойствами внимания.

Цель: Коррекция и развитие высших психических функций. Коррекция почерка.

Задачи:

1. Развивать мышление;
2. Развивать пространственно-временные представления
3. Развивать слуховую и зрительную память;
4. Развивать произвольное внимание, расширять его объем, концентрацию и устойчивость;
5. Развивать зрительное восприятие;
6. Развивать устную и письменную речь;
7. Развивать мелкую моторику и графический навык.

Принципы:

1. Принцип развивающего обучения. Данная программа реализуется на основе положения о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учитывая «зону его ближайшего развития». Она направлена обучить умениям выполнять основные операции с понятиями: анализ, сопоставление и объединение по сходным признакам, обобщение и установление разных видов логических связей. Перечисленные операции, являясь способами выполнения мыслительной деятельности, составляют основу для рассуждений и умозаключений, представляющих собой сложные целенаправленные акты мышления. У учащегося на занятиях формируются умения проводить анализ и понимать общий и переносный смысл слов, фраз, текстов, выделять главные мысли в тексте – развитие речевого мышления, стимулирование точной речи.

2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Содержание программы построено с учетом развития основных особенностей умственного развития ребенка, индивидуального подхода.

3. Принцип постепенности. Плавный переход от простых знаний, операций, умений к более сложным (по принципу «спирали»). Каждый тип заданий и упражнений служит подготовкой для выполнения следующего, более сложного задания.

4. Принцип доступности. Максимальное раскрытие перед ребенком механизмов и операций логического и речевого мышления с целью их полного понимания. Использование в заданиях максимально разнообразного материала, относящегося к разным областям знаний и различным школьным предметам.

5. Деятельностный принцип. Занятия проходят на взаимоотношениях сотрудничества, взаимопомощи, соревнований учащихся, которые облегчают усвоение новых мыслительных операций и интеллектуальных действий, способствуют речевому развитию, формированию положительной мотивации к познавательной деятельности. При выполнении заданий, контролируется и оценивается правильность их выполнения, оказывается поддержка и стимулируется активность ребенка.

Форма работы - индивидуальная

Периодичность – 3 часа в неделю.

Методы работы:

Сказкотерапия, игротерапия, релаксация, психогимнастика, арт-терапия.

Структура занятия:

- 1) Приветствие. Создание благоприятного эмоционального фона. Введение в тему занятия (в основную часть).
- 3) Основная часть. Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия.
- 4) Рефлексия прошедшего занятия.
- 5) Ритуал прощания.

**Тематический план занятий
2 класс**

Содержание занятий составлен на основе пособия Формирование универсальных учебных действий у младших школьников с особыми образовательными потребностями. ФГОС / Авт.-сост. Т. В. Калабух, Е. В. Клейменова; под ред. Л. Е. Гринина, Н. Е. Волковой-Алексеевой. – Волгоград: Учитель, 2014. – 100 с.

№ занятия п/п	Количество во часов	Содержание занятия	Решаемые коррекционно-развивающие задачи
1	1	Аналитическая задача Зашифрованное слово	Развитие мышления Развитие внимания
2	1	Бабушкин домик	Развитие мышления
3	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
4	1	Времена года Танграм	Развитие пространственно-временных представлений Развитие мышления
5	1	Домики	Развитие мышления
6	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
7	1	закономерности	Развитие мышления
9	1	Гномики и домик	Развитие пространственно-временных представлений
10	1	Коррекция почерка Зимние запасы	Развитие мышления Развитие мелкой моторики, графического навыка
11	1	Домик	Развитие памяти
12	1	«И я...»	Развитие внимания
13	1	Исключение лишнего Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мышления Развитие мелкой моторики, графического навыка
14	1	Алешкин рисунок	Развитие восприятия
15	1	Буква потерялась Танграм	Развитие устной и письменной речи Развитие мышления
16	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
17	1	Нелепица	Развитие мышления
18	1	Запоминай-ка	Развитие памяти

19	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
20	1	Одеяло для куклы	Развитие мышления
21	1	Гномики	Развитие восприятия
22	1	Петрушка из геометрических фигур Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мышления Развитие мелкой моторики, графического навыка
23	1	Найди слова	Развитие внимания
24	1	Запомни и повтори	Развитие памяти
25	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
26	1	Неделя и сутки Танграм	Развитие пространственно-временных представлений Развитие мышления
27	1	Забавный счет	Развитие восприятия
28	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
29	1	Веселый поезд	Развитие устной и письменной речи
30	1	Подбери ключи	Развитие мышления
31	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
32	1	Герои сказок	Развитие устной и письменной речи
33	1	Запретное слово	Развитие памяти
34	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
35	1	Одинаковые картинки	Развитие внимания
36	1	Подбери пару	Развитие мышления
37	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
38	1	Спичечный коробок	Развитие пространственно-временных представлений
39	1	Разгадай слово	Развитие внимания
40	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
41	1	Запретный диктант	Развитие памяти
42	1	Забавная картинка Танграм	Развитие устной и письменной речи Развитие мышления
43	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
44	1	Звонкие и глухие	Развитие устной и письменной речи
45	1	Коврики	Развитие восприятия
46	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка

		Елочка	
47	1	Рыбки	Развитие внимания
48	1	Подбери шляпу	Развитие мышления
49	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
50	1	Шкаф игрушек Танграм	Развитие пространственно-временных представлений Развитие мышления
51	1	Звук [а] и буква Аа	Развитие устной и письменной речи
52	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
53	1	Звуки в словах	Развитие устной и письменной речи
54	1	Почини наволочку	Развитие мышления
55	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
56	1	Измени звук Танграм	Развитие устной и письменной речи Развитие мышления
57	1	Самый внимательный	Развитие внимания
58	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
59	1	Начерти план	Развитие памяти
60	1	Поезд для животных	Развитие восприятия
61	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
62	1	Цепочка Танграм	Развитие устной и письменной речи Развитие мышления
63	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
64	1	Кроссворд	Развитие устной и письменной речи
65	1	Продолжи ряд	Развитие мышления
66	1	Сюжетные картинки	Развитие устной и письменной речи
67	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
68	1	Слова спрятались	Развитие внимания
69	1	Кто самый внимательный	Развитие устной и письменной речи
70	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
71	1	Собаководы	Развитие восприятия
72	1	Слоги	Развитие устной и письменной речи
73	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка Танграм	Развитие мелкой моторики, графического навыка Развитие мышления
74	1	Что изменилось	Развитие памяти

75	1	Составь слова	Развитие устной и письменной речи
76	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
77	1	Продолжи числовой ряд	Развитие мышления
78	1	Нелепые стихи	Развитие устной и письменной речи
79	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка Дождик	Развитие мелкой моторики, графического навыка
80	1	Соедини правильно	Развитие внимания
81	1	Перфокарты	Развитие устной и письменной речи
82	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
83	1	Противоположное слово	Развитие мышления
84	1	Перфокарты	Развитие устной и письменной речи
85	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
87	1	Новогодняя елка	Развитие устной и письменной речи
86	1	Соедини точки	Развитие восприятия
87	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
88	1	Сходство и различие	Развитие мышления
89	1	Пропали знаки препинания	Развитие устной и письменной речи
90	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка Танграм	Развитие мелкой моторики, графического навыка Развитие мышления
91	1	Что перепутал художник?	Развитие внимания
92	1	Письма	Развитие устной и письменной речи
93	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
94	1	Ребусы	Развитие мышления
95	1	Новые слова	Развитие устной и письменной речи
96	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
97	1	Парочки	Развитие устной и письменной речи
98	1	Сюжетные картинки Танграм	Развитие устной и письменной речи Развитие мышления
99	1	Упражнения по развитию мелкой моторики и графического навыка	Развитие мелкой моторики, графического навыка
100	1	Фигуры в клеточках	Развитие восприятия
101	1	Чего не хватает?	Развитие мышления
102	1	Упражнения по развитию мелкой	Развитие мелкой моторики,

		моторики и графического навыка	графического навыка
--	--	--------------------------------	---------------------

Методическое и материально-техническое обеспечение

1. Минский Е.М. От игры к знаниям: Развивающие и познавательные игры для младших школьников. Кишинев, 2000.
2. Спиваковская А.С. Игра – это серьезно. М., 2001.
3. Формирование универсальных учебных действий у младших школьников с особыми образовательными потребностями. ФГОС / Авт.-сост. Т. В. Калабух, Е. В. Клейменова; под ред. Л. Е. Гринина, Н. Е. Волковой-Алексеевой. – Волгоград: Учитель, 2014. – 100 с.
4. Прописи для письма
5. Трафареты для штриховки
6. Компьютер

Картотека дидактических игр и упражнений

№1 «Что изменилось»

Цель: развитие зрительной памяти, наблюдательности, удержание словесного текста.

Вариант 1. Перед ребенком (в зависимости от возраста) на столе раскладываются от трех до двенадцати картинок, просят рассмотреть их и назвать. После этого предлагают закрыть глаза, затем меняют местоположение картинок, просят открыть глаза и сказать, что изменилось. Данный вариант игрового задания может проводиться с установкой на запоминание и без такой установки.

Вариант 2. Ребенку рассказывается история о том, как девочка принесла из леса много разных грибов (или ягод, цветов, шишек, листьев деревьев) и решила нарисовать их. В процессе рассказа выставляют картинки с изображением этих предметов, которые затем убирают. Ребенку дается лист чистой бумаги, карандаш и его просят по памяти нарисовать эти предметы

№2 «Запомни и воспроизведи»

Цель: формирование слуховой и кратковременной памяти, расширение объема памяти, способности удерживать инструкцию в процессе деятельности.

Вариант 1. Ребенку называют числа и просят их воспроизвести. Количество чисел в ряду постепенно возрастает.

Например, «4, 1, 8...»

«3, 2, 8, 5...» ит. д.

Вариант 2. Ребенку называют слова и просят воспроизвести (от 5 до 10 слов).

Слова могут быть объединены тематически или по смыслу, а могут быть подобраны произвольно.

Вариант 3. Ребенку называют числа в произвольном порядке, просят воспроизвести в обратном порядке.

Например, «6, 1, 8» - ребенок воспроизводит: «8, 1, 6».

«8, 3, 4, 6, 9» - «9, 6, 4, 3, 8».

Подобная работа может проводиться и со словами.

№3 «Цепочка действий»

Цель: развитие способности удерживать в памяти заданные инструкции, формирование способности ребенка к установлению логических связей в процессе запоминания, обучение использованию приемов запоминания, развитие способности использовать эти приемы при воспроизведении. Коррекция концентрации и переключения внимания.

Ребенку предлагается цепочка действий, которые необходимо выполнить последовательно. Например: «Подойди к шкафу, возьми книгу для чтения, отнеси ее учителю в соседний класс и попроси, чтобы через урок ее нам вернули».

Эти и аналогичные задания направлены, прежде всего, на развитие способности удерживать в памяти заданные инструкции. Подобную работу следует проводить в различных вариантах регулярно, так как часто причиной невыполнения учебных заданий является «потеря» условия задачи, неспособность удерживать в памяти заданные действия.

№4 «Игра в слова»

Цель: развитие памяти

Вариант 1: Внимание! Сокол, сито, сосна, старик, сарай, Снегурочка.

Задание 1. Назови слова, которые ты запомнил.

Задание 2. Как ты думаешь, есть что-нибудь общее у этих слов? Чем похожи эти слова.

Примечание. При решении этой задачи не надо требовать от ребенка сразу же правильного ответа. Не старайтесь подсказывать. Пусть ребенок подумает, сравнит слова, почувствует слово.

Задание 3. Если ты знаешь, как пишется буква С, то напиши ее.

Задание 4. Придумай слова, которые начинаются с буквы С.

Задание 5. Можешь ли ты вспомнить те слова, которые я просил тебя запомнить.

Повтори их!

Вариант 2: Облако, окно, огород, орех, окунь, осень, огонь.

Задание 1. Назови слова, которые ты запомнил.

Задание 2. Как ты думаешь, есть что-нибудь общее у этих слов? Чем похожи эти слова.

Задание 3. Если ты знаешь, как пишется буква О, то напиши ее.

Задание 4. Придумай слова, которые начинаются с буквы О.

Задание 5. Можешь ли ты вспомнить те слова, которые я просил тебя запомнить.

№5 «Нелепицы»

Цель: развитие познавательной деятельности, наглядно-образного мышления, умение оперировать образами.

При проведении упражнения каждому ребенку предлагается рассмотреть картинку. Через некоторое время ребенку предлагается рассказать, что нарисовано на картинке. В случае затруднения ребенку оказывается помощь:

- стимулирующая: помогает ребенку начать отвечать, преодолеть возможную неуверенность. Подбадривать, показывать свое положительное отношение к его высказываниям, задавать вопросы, побуждающие к ответу: «Понравилась ли тебе картинка?», «Что понравилось?», «Хорошо, молодец, правильно думаешь»;

- направляющая: если побуждающих вопросов оказывается недостаточно, чтобы вызвать активность ребенка, задавайте прямые вопросы: «Смешная картинка?», «Что в ней смешного?»;

- обучающая: вместе с ребенком рассматривается какой-то фрагмент картинки и выявляется его нелепость: «Посмотри, что здесь нарисовано?», «А такое может быть в жизни?», «Тебе не кажется, что здесь что-то перепутано?», «А еще здесь есть что-нибудь необычное?».

№6 Упражнение на простейшие умозаключения.

Цель: развитие умения сравнивать и делать элементарные умозаключения на основе двух предложенных посылок.

Для проведения предлагаются рисунки, содержащие разнообразные задания.

№7 «Назовем все предметы одним словом»

Цель: формирование операции обобщения

1. Рассматриваются самые разнообразные предметы, которые являются представителями одного класса или их изображения. Осуществляются описание и анализ каждого из них.

2. Предметы сравниваются между собой, выделяются общие и отличные признаки.

3. Привлекается внимание к общим существенным признакам предметов и сообщается, что именно на основе этих признаков предметы принадлежат к одному классу. Вводится новый обобщающий срок. ("Назовем все предметы одним словом".)

4. Рассматриваются дополнительные предметы, которые являются представителями этого и других классов. Ученики определяют, принадлежит ли предмет к классу, который изучается, или нет. Каждый ответ обосновывается с использованием выделенных существенных признаков.

5. Ученикам предлагают еще раз группу предметов назвать одним словом, назвать этим обобщающим сроком единичный предмет. К их сознанию придется, что тот же объект может иметь разные названия (конкретную видовую или обобщающую родовую) в зависимости от контекста.

6. Демонстрируются связки слова, который изучается, с другими понятиями. Например, выделенный класс предметов может принадлежать к более широкой группе и сам делиться на подгруппы.

№ 8 «Обезьянки»

Вариант 1.

Цель: ориентировка в схеме собственного тела

Играющие становятся напротив друг друга. Ведущий показывает движение, сопровождая его словесным указанием. Например, вытягивает вперед руку и говорит: «Правая». «Обезьянка» должна повторить движение той рукой, которую назвал ведущий.

Вариант 2. Усложнение.

Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания.

Ведущий показывает движение неверной рукой (ногой, плечом), а игроки должны не сбиваться, следуя словесной инструкции.

№9 «Кого загадали»

Цель: усвоение или автоматизация понятий вперед-назад, справа-слева.

Для игры отберите несколько крупных, разных игрушек. Ребенка посадить на стульчик, а игрушки расположить вокруг него. Сказать ребенку, что загадали одну из них и ему нужно угадать, какую именно. Вы говорите: «Эта игрушка сидит за тобой (или перед тобой, справа от тебя и т.д.) Потом можно поменяться ролями. И уже ребенок будет вам сообщать «адрес» игрушки.

№10 «Что под ладошкой»

Цель: автоматизация понятий справа-слева

Материал: картонная табличка из 4 квадратов с яркой картинкой в каждом из них.

Попросите ребенка, чтобы он положил правую ладошку на правую часть таблички и рассказал, что нарисовано на правой стороне таблички. То же с левой ладошкой. Теперь ребенок пусть попробует сказать, что он видит, допустим, в правом верхнем углу таблички. Если ребенок уверенно справляется с заданиями, можно попробовать «ошибиться»: «Я вижу, что в левом нижнем углу нарисовано яблоко. А ты как думаешь?»

№11 «На параде»

Цель: усвоение или автоматизация понятий вперед-назад, справа-слева.

Материал: коллекция игрушек из шоколадных яиц, картонный кружочек.

В центре плоскости, отведенной для игры, кладут картонный кружочек - начальную точку отсчета. Генерал командует: «Зайчик встань передо мной! Лисенок, встань справа от зайчика. Гномик, встань перед лисенком! Индеец, займи место за зайчиком» и т.д.

Усложнение: игра проводится на шахматной доске или на листе бумаги, расчерченном на крупные клетки.

№12 «Справа-слева»

Цель: автоматизация понятий справа-слева

Картинки или открытки, на которых изображены несколько детей или зверюшек. Ребенка просят ответить на вопрос: «Кто сидит справа от мишки? Назови всех, кто сидит левее зайчика» и т.д. То же упражнение можно провести с помощью игрушек, любых предметов, расположив их на столе.

№13 «Я робот»

Цель: ориентировка в пространстве и в собственном теле.

Просим ребенка представить, что он умный робот, который умеет точно выполнять команды своего конструктора. Учитель подает команды:

«Робот, сделай два шага вперед, поворот налево.

Руки за спину, один шаг назад.

Поворот налево, три шага вперед.

Руки вперед»

Молодец! А теперь ты, робот, попал в очень темную пещеру, в которой ничего не видно. Закрой глаза и продолжай работать с закрытыми глазами.

«Поворот направо, руки вниз.
2 шага назад, 2 поворота направо, 3 шага вперед.
Вот ты и оказался в нужном месте. Открой глаза.»

№14 «Где чей домик»

Цель: развитие устойчивости внимания.

Ребенку предлагается рисунок с изображением семи разных зверюшек, каждая из которых спешит в свой домик. Линии соединяют животных с их домиками. Нужно определить, где чей домик, не проводя карандашом по линиям. Если задание сложно для ребенка, тогда можно разрешить карандашом, но со временем необходимо отложить карандаш в сторону.

№15 «Найди отличия»

Цель: увеличение объема внимания, развитие наблюдательности

Ребенку предлагается взглянуть на картинки, где, например, изображены два гнома. На первый взгляд они совсем одинаковые. Но всмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так.

№16 «Раскрась вторую половинку»

Цель: развитие концентрации внимания

Ребенку предлагается несколько наполовину раскрашенных картинок. Ребенок должен раскрасить вторую половину картинки точно так же, как раскрашена первая половина. Задание можно усложнить, предложив ребенку вначале дорисовать вторую половину картинки, а затем ее раскрасить. (бабочка, стрекоза, домик, елка и т.д)

№17 «Цифровая таблица»

Цель: развитие произвольности внимания

Вариант 1.

Ребенку показывают таблицу с набором цифр от 1-9, которые располагаются в произвольном порядке. «Постарайся как можно быстрее находить, показывать и называть вслух цифры от 1 до 9»

Вариант 2.

Таблица, в которой в случайном порядке написаны цифры. Ребенок должен найти и показать все цифры подряд, а пропущенные цифры записать (назвать).

№18 «Птица - не птица»

Цель: развитие внимания, расширение знаний об окружающем (птицы)

Взрослый читает стишки. Задача ребенка внимательно слушать и, если прозвучит слово, обозначающее не птицу, подать сигнал- топать или хлопать. Обязательно спросить ребенка, что неправильно. Уточните: «А муха это кто?»

Прилетели птицы: Голуби, синицы, мухи и стрижи...

Прилетели птицы: Голуби, синицы, аисты, вороны, галки, макароны...

Прилетели птицы: Голуби, синицы, лебеди, куницы, галки и стрижи, чайки и моржи...

Прилетели птицы: Голуби, синицы, чибисы, чижи, сойки и ужи.

Прилетели птицы: Голуби, синицы, чайки, пеликаны, майки и орланы, голуби, синицы, утки, гуси, совы, ласточки, коровы...

№19 «Топ-хлоп»

Цель: развитие внимания, памяти

Учитель произносит фразы-понятия- правильные и неправильные. Если выражение верное, дети хлопают, если не правильное- топают.

например: «Летом всегда идет снег» «Картошку едят сырую» «Корова перелетная птица»

№20 «Разложи и расскажи»

Цель: Установление причинно-следственных связей, развитие связной речи.

Ребенок получает серию картинок. Его задача – подобрать в нужном порядке картинки-эпизоды и передать содержание каждой, составив таким образом целый рассказ.

«Про ежа», «Старушка», «Гнездо»

№ 21 «Один - много»

Цель: образование множественного числа имён сущ-х.

Воспитатель подбирает картинки, на которых изображены предметы в единственном числе. Ребенку предлагается назвать эти предметы во множественном числе, например: «Это конфета. А как сказать, если их несколько?» (это конфеты)

№22 «Чего не стало»

Цель: образование формы родительного падежа имен существительных муж.и жен. рода
На наборном полотне выставлено 5-10 картинок. Ребенку необходимо внимательно посмотреть на картинки и постараться их запомнить. Название картинок проговаривается. Затем ребенок закрывает глаза, а педагог убирает одну из картинок, и спрашивает «Чего не стало» (не стало дивана и т.д.)

№23 «Чего не хватает?»

Цель: правильное употребление в речи родительного падежа существительного
Педагог кладет перед ребенком картинку, на которой изображен предмет без какой-либо части. И спрашивает у ребенка : Чего не хватает?
(у машины не хватает колеса и т.п.)

№24 « Нет чего»

Цель: образование формы родительного падежа имён существительных
На наборном полотне выставлено 5-10 картинок. Ребенку необходимо внимательно посмотреть на картинки и постараться их запомнить. Название картинок проговаривается. Затем ребенок закрывает глаза, а педагог убирает одну из картинок, и спрашивает : Нет чего? – кефира.

№25 «Какой, какая, какие»

Цель: подбор прилагательных к существительным
На наборном полотне размещены картинки. Дети отбирают картинки, и описывают предмет, который нарисован.

№26 «Один - много»

Цель: образование множественного числа имён существительных
Воспитатель подбирает картинки, на которых изображены предметы в единственном числе. Ребенку предлагается назвать эти предметы во множественном числе, например: «Это конфета. А как сказать, если их несколько?» (это конфеты)

№27 «Кто у кого»

Цель: обогащение словаря
Взрослый задает вопросы, показывая картинки с изображением домашних животных и их детенышей : как зовут детеныша коровы? (жеребенок) и т.д.

№28 «Скажи наоборот»

Цель: употребление слов-антонимов
Ребенку предлагается поиграть: «Давай с тобой будем спорить. Я тебе буду говорить что-нибудь, показывая на свою картинку, а ты — не соглашайся со мной. Посмотри на картинку рядом с моей и скажи, что ты видишь — другое». Можно играть, закрывая картинки друг от друга ладонью.

№29 «Чья морда и чей хвост»

Цель: использование в речи притяжательных прилагательных.
Перед ребенком раскладываются карточки с изображением морды/хвоста какого-либо животного. Ребенок должен определить и сказать чей хвост или чья морда изображена на картинке.

№30 «Назови ласково»

Цель: Употребление существительных с уменьшительно-ласкательными значениями

Вариант 1. слова: санки, коляска, кольцо, подушка, кувшин, цветок.

Вариант 2. слова: скамейка, стул, стакан, миска, пуговица, шапка

№31 «Найди и вычеркни»

Цель: развитие устойчивости и концентрации внимания

Взрослый предлагает задание: "Сейчас мы с тобой поиграем в такую игру: я покажу тебе картинку, на которой нарисовано много разных, знакомых тебе предметов. Когда я скажу слово "начинай", ты по строчкам этого рисунка начнешь искать и зачеркивать те предметы, которые я назову.»

№32 «Кто за кем»

Цель: развитие памяти

Перед ребенком раскладываются карточки с изображением зверят (или игрушки). Ребенок должен запомнить и воспроизвести по памяти кто за кем был в ряду.

№33 «Парочки»

Цель: развитие памяти и внимания

На столе раскладывается набор карточек из 5-10 парных картинок, лицевой стороной вниз. Играют несколько человек, по очереди открывая карточки, дети должны найти (вспомнить где видели) пару своей карточки. Выигрывает тот игрок, кто набирает больше всех парных карточек за игру.

№34 «Найди и вычеркни»

Цель: развитие устойчивости и концентрации внимания

Взрослый предлагает задание: "Сейчас мы с тобой поиграем в такую игру: я покажу тебе картинку, на которой нарисовано много разных, знакомых тебе предметов. Когда я скажу слово "начинай", ты по строчкам этого рисунка начнешь искать и зачеркивать те предметы, которые я назову.»

№35 «Хлопни, если услышишь»

Цель: развитие устойчивости и переключения внимания

Взрослый дает установку на запоминание 3-4 слов. Далее ребенку зачитывается ряд слов и букв, в которых встречаются эти слова. Ребенок должен хлопнуть, когда их услышит.

№36 «Запомни и скажи правильно»

Цель: развитие мышления и внимания

Ребенку зачитывается предложение, в котором нарочно допущена нелепица. Ребенок должен исправить. Например: «в холодильнике варится суп»

№37 «Что было сначала, а что потом»

Цель: установление логических связей, развитие речи.

Ребенку предлагается серия картинок для установления их последовательности. Учитель может начать рассказ по первой картинке, ребенок должен продолжить по своим правильно разложенным картинкам.

№38 Упражнение на распределение внимания

Цель: выработать у ребенка умение выполнять два разных действия одновременно

Вариант 1. Ребенок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми взрослый сопровождает рисование.

Вариант 2. Ребенок одновременно рисует двумя руками: например кружки. В конце подсчитывается количество нарисованных кружков.

№39 «Правый глаз»

Цель: ориентировка в схеме собственного тела

Просим ребенка показать правую руку, ногу, правое плечо, правую коленку, правый локоть и т.д. Можно чередовать просьбы показать что-нибудь «правое» или «левое».

Усложнение: Сделай что-нибудь правой рукой или левой(сожми кулак, подними руку), подмигни правым (левым) глазом, пожми правым (левым) плечом и т.д.

Правой рукой коснуться левого уха и т.п.

С увеличением темпа словесных инструкций повышается сложность игры.

№ 40 «Перепутанные линии»

Цель: развитие зрительного внимания, его устойчивости

Взрослый объясняет задание: «Перед тобой ряд перепутанных между собой линий.

Каждая из них начинается слева и заканчивается справа. Ваша задача проследить каждую линию слева направо и в той клетке, где она заканчивается, проставить ее номер.

Начинать нужно с линии 1, затем перейти к линии 2 и т.д. до конца.»

№41 «Порисуем»

Цель: развитие зрительной памяти

Ребенку дается для изучения несколько простых рисунков. На изучение одного рисунка дается 5-10 секунд. После чего ребенок должен самостоятельно нарисовать то, что запомнил. Рисунки должны быть просты для зарисовки, и желательно цветные- тогда ребенку нужно будет воспроизвести и цвет.

№42 «Найди по схеме»

Цель: развитие пространственного мышления, восприятия.

Перед ребенком кладется рисунок, на котором изображена схема пути, который он должен совершить, чтобы добраться до цели.

№43 «Простые аналогии»

Цель: развитие мышления

Взрослый объясняет задание: «вы видите два слова: сверху — «лошадь», снизу — «жеребенок». Какая между ними связь? Жеребенок — детеныш лошади. А справа тоже сверху одно слово — «корова», а снизу — 5 слов на выбор. Из этих слов надо выбрать только одно, которое так же относится к слову «корова», как слово «жеребенок» к слову «лошадь», то есть, чтобы оно обозначало детеныша коровы. Это будет — «теленок». Значит, сначала нужно установить, как связаны между собой слова слева, а затем установить такую же связь справа»

№ 45 «Запомни и воспроизведи»

Цель: формирование слуховой и кратковременной памяти, расширение объема памяти, способности удерживать инструкцию в процессе деятельности.

Вариант 1. Ребенку называют числа и просят их воспроизвести. Количество чисел в ряду постепенно возрастает.

Например, «4, 1, 8...», «3, 2, 8, 5...» ит. д.

Вариант 2. Ребенку называют слова и просят воспроизвести (от 5 до 10 слов).

Слова могут быть объединены тематически или по смыслу, а могут быть подобраны произвольно.

Вариант 3. Ребенку называют числа в произвольном порядке, просят воспроизвести в обратном порядке.

Например, «6, 1,8» - ребенок воспроизводит: «8, 1, 6».

«8, 3,4, 6, 9» - «9, 6, 4, 3,8».

Подобная работа может проводиться и со словами.

№46 «На что это похоже»

Цель: развитие визуализации и наглядно-образного мышления

Надо придумать как можно больше ассоциаций на каждую картинку.

№47 «Имена»

Цель: развитие слуховой памяти.

Ребенку называются имена: Элла, Виктор, Руслан, Надежда, Богдан, Вероника, Диана, Валентин, Петр, Игнатий, Феофания, Степан.

Он должен повторить те, которые запомнил, объяснить, как он их запоминал. Попробуйте разделить эти имена на классы, например: мужские и женские. Какие еще классы можно выделить?

№48 «Задачи на составление заданной фигуры из определенного количества палочек»

Цель: развитие образного мышления

Дана фигура из 6 палочек. Надо убрать 2 палочки так, чтобы осталось 4 квадрата.

Дана фигура, похожая на стрелу. Надо переложить 4 палочки так, чтобы получилось 4 треугольника»

Составить два разных квадрата из 7 палочек.

Составить домик из 6 палочек, а затем переложить 2 палочки так, чтобы, получился флажок.

№ 49 «Вспомни картинку»

Цель: развитие зрительной памяти

Детям показывают картинки, на которых изображены различные предметы. Дети стараются их запомнить. Картинки показываются с интервалом в две секунды. После того как показаны все картинки, ребенок называет то, что смог запомнить.

№ 50 «Классификация»

Цель: формирование умения классифицировать по определенному признаку.

Ребенку необходимо самостоятельно выбрать, каким образом можно разделить предлагаемые фигуры (предметы) на группы: «Перед тобой ряд фигур (предметов). Если бы необходимо было разделить их на группы, то как это можно сделать?»

№51 «Найди закономерность»

Цель: формирование умения понимать и устанавливать закономерности в линейном ряду.

«Внимательно рассмотри картинки и заполни пустую клетку, не нарушая закономерности»

«Рассмотри снежинки. Нарисуй недостающие так, чтобы в каждом ряду были представлены все виды снежинок»

№ 52 «Лишний»

Цель: формирование мыслительной операции исключения.

Ребенку предлагается рассмотреть картинки, и определить какая из них не подходит ко всем остальным. И объяснить почему.

№ 53 «Имена и настроения детей»

Цель: развитие внимания и памяти

Ребенок на картинке видит 6 лиц таких же, как он, детей. На изучение рисунка дается около 30 сек. По окончании изучения рисунка он должен рассказать о каждом из нарисованных ребят.

№54 «Систематизация»

Цель: развитие умения систематизировать слова по определенному признаку, развитие слухового внимания.

«Скажите, какие ягоды вы знаете? Сейчас я буду называть слова, если среди них вы услышите слово, обозначающее ягоду, то хлопните в ладоши»

Слова: капуста, земляника, яблоко, груша, смородина, малина, морковь, клубника, картофель, укроп, черника, брусника, слива, клюква, абрикос, кабачок, апельсин.

Сейчас я буду называть слова, если среди них вы услышите слово, относящееся к ягодам, хлопните один раз, если к фруктам – два раза»

№55 «Орнамент»

Цель: развитие зрительного внимания

Ребенку предлагается рассмотреть изображение, в котором в шуме спрятаны буквы.

№ 56 «Вратарь»

Цель: закрепление ориентированности ребенка в правой и левой сторонах, развитие быстроты реакции, точности движения.

Взрослый бросает мяч ребенку, одновременно предупреждая ребенка, куда должен лететь мяч. Ребенок должен сделать вратарское движение в заданном направлении. Ребенок: «Вратарем зовусь не зря: мяч всегда поймаю я». Дефектолог: «Раз, два, три – справа (слева, прямо) мяч, смотри!»

№ 57 «Вправо, влево прокати, только мяч не упусти»

Цель: закрепление ориентированности ребенка в правой и левой сторонах пространства, развитие ручной моторики.

Дети садятся вокруг стола. Мяч прокатывается от одного ребенка к другому по инструкции дефектолога: «Саша, кати мяч влево (к Диме). Кати мяч вправо (к Оле). Куда надо катить мяч, чтобы он попал к Лене?»

Важно мяч удерживать на столе.

№ 58 «Мячик прыгает по мне – по груди и по спине»

Цель: закрепление ориентированности ребенка в собственном теле и в пространстве, закрепление употребления предлогов.

Дети выполняют задания по инструкции дефектолога: « В правую руку свой мячик возьми, Над головою его подними, И перед грудью его поддержи. К левой ступне не спеша положи. За спину спрячь и затылка коснись. Руки смени и другим улыбнись. Правого плечика мячик коснется и ненадолго за спину вернется. С голени правой да к левой ступне, Да на живот – не запутаться б мне.»

№ 59 «Справа, слева я стучу – перепутать не хочу»

Цель: закрепление ориентированности ребенка в правой и левой сторонах, развитие слухового и двигательного внимания

Упражнение выполняется сидя на стуле, ноги вместе. Ребенок выполняет удары мячом справа и слева от себя. Справа – два, а слева – три. Справа трижды повтори. Справа – раз, а слева – два: не запутался едва.

Релаксационные упражнения

«Черепашки»

Для начала надо спросить у ребенка: ”Что делает черепаха, когда она испугана или когда ей грустно?” Большинство детей знает, что в такой ситуации она втягивает голову и ноги в панцирь. Незнающим нужно это подсказать, и только после этого начинать упражнение.

Инструкция: «Представим себе, что мы черепахи. Представили? Нас что-то испугало или расстроило. Мы как черепахи втягиваем голову в плечи и сжимаемся (собираемся) “в группировку”».

Для этого сядьте, наклонитесь вперед, опустите голову на грудь, поднимите руки со сжатыми кулаками и прижмите их к голове. Держитесь крепко-крепко, как только можете. Мускулам должно быть почти больно.

Потихонечку, очень медленно начинайте расслабляться: поднимите голову, опустите плечи и вытяните руки.

Упражнение повторите несколько раз».

Чтобы детям было интереснее и веселее, можно использовать специальные карточки, на которых нарисована черепашка. Тогда можно не просто давать инструкцию, но и просить сделать так, “как на карточке”.

“Кулачки!” (расслабление мышц рук)

Инструкция: «Сядьте ближе к краю стула, обопритесь о спинку стула. Руки свободно положите на колени, ноги слегка расставьте. (Поза покоя.)

Сожмите пальцы в кулачок покрепче, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало (упражнение выполняется 3 раза). А теперь слушайте и делайте, как я. Спокойный вдох - выдох, еще раз: вдох - выдох...

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко с напряжением.
Пальчики прижаты.
(Большой палец прижать к остальным.)
Пальчики сильней сжимаем -
Опускаем, разжимаем.
(Легко приподнять и уронить
расслабленную кисть каждого ребенка.)
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики!»

“Олени” (расслабление мышц рук)

Инструкция: «Представим себе, что мы олени (поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами). Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки. Напрягите руки (показывает напряжение, с силой раздвигая пальцы). Руки стали твердыми, как рога у оленя. Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятное. Быстро опустите руки. Уроните на колени. Расслабились руки. Отдыхают. Слушайте и делайте, как я. Вдох - выдох! (2 раза.)

Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени,
А теперь - немного лени ...
Руки не напряжены
И рассла-а-бле-ны...

(Педагог легким движением пальцев проводит по руке каждого ребенка от плеча до кончика пальцев).

Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики!
Дышите легко ... ровно ... глубоко...

Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, научились внимательно слушать, и, главное, вы почувствовали, как приятно расслаблять мышцы, делать их мягкими, послушными!»

“Пружинки” (расслабление мышц ног)

Дети принимают позу покоя, руки на коленях.

Инструкция: «Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки.

Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох! (2 раза)

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
(Дети приподнимают носки, пятки прижаты к полу).
Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай,
Нет пружинок - отдыхай.
(Упражнение повторяется 3 раза).
Руки не напряжены,
Ноги не напряжены
И рассла-а-бле-ны...
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко... ровно... глубоко...»

“Загораем” (расслабление мышц ног)

Инструкция: «Представьте себе, что ваши ноги загорают (показывает, как вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись. Теперь отпускаем ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились... Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох!

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим ... Держим... Напрягаем...
Загораем! Опускаем!
(Ноги резко опустить на пол).
Ноги не напряжены
И рассла-а-бле-ны...»

Упражнение повторяется 3 раза. Руки расслаблены, лежат на коленях. Можно предложить детям рукой ощупать напряжение мышц ног, а затем сравнить с их расслаблением.

“Штанга” (расслабление мышц рук, ног, корпуса)

Инструкция: «Будем заниматься спортом. Встаньте. Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Поддержали штангу... Устали руки и бросили штангу (руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища). Слушайте и делайте так, как я. Спокойно вдохнуть-выдохнуть!

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом
(Наклониться вперед).
Штангу с поля поднимаем...
(Выпрямиться).
Крепко держим...

(Ведущий прикасается к мышцам плеча и предплечья детей, обращает внимание на напряжение и последующее расслабление).

И бросаем!

(Упражнение повторить 3 раза).

Наши мышцы не устали -

И еще послушней стали!

Нам становится понятно:

Расслабление – приятно».

“Кораблик” (расслабление мышц рук, ног, корпуса)

Инструкция: «Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу - прижмем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая - расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону - прижимаем левую ногу (напряжена левая нога, правая - расслаблена). Выпрямились! Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох!

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую - расслабляем!

(Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом - для левой. Ведущий обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног).

А теперь сядьте и слушайте (говорит спокойно и медленно).

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...

Наша игра закончилась. Вы немного отдохнули и успокоились.

Поняли, как можно расслабить руки, ноги и все тело».

“Шарик” (расслабление мышц живота)

Инструкция: «Представим себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот (дети сидят на стуле, руки на коленях). Надуем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать!

Вдохнуть! Выдохнуть! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь! И выдох спокойный, ненапряженный! Делайте, как я.

Вот шарик надуваем!

А рукою проверяем (делается вдох).

Шарик лопнул - выдыхаем.

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко... ровно... глубоко... (Повторить 3 раза)»

“Любопытная Варвара” (расслабление мышц шеи)

Инструкция: «Поверните голову влево, постарайтесь повернуть ее так, чтобы увидеть как можно дальше. (Дети сидят на стульях, руки на коленях). Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Еще больше! Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Теперь мышцы шеи слева напряглись, стали «каменные». Даже дышать трудно... Посмотрите прямо. Расслабились мышцы шеи. Легко дышится. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед.

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена

И рассла-абле-на...

(Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону).

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок.

Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно!..

Выпрямились! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте, как я.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И рассла-абле-на...

Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули и успокоились. Расслабились ваши руки, ноги, шея. Руки и ноги стали послушными. Вам легко и приятно дышится».

Релаксационные этюды

“На берегу моря”

(вводная игра на обучение приемам саморасслабления)

Дети играют на берегу моря, плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

“Игра с песком” (на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхнуть песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

“Игра с муравьем” (на напряжение и расслабление мышц ног)

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

“Солнышко и тучка” (на напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе).

“В уши попала вода” (на напряжение и расслабление мышц шеи)

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

“Лицо загорает” (на напряжение и расслабление мышц лица)

Подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

“Сон на берегу моря” (отдых)

Дети слушают шум моря (В.Успенский). Педагог говорит детям, что всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза). Педагог сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т.д.). (Пауза). Звучит сигнал. Дети энергично (или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена.

“Шалтай-Болтай” (на закрепление навыков релаксации)

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” резко наклонить корпус тела вниз.

“Винт” (на закрепление навыков релаксации)

Исходное положение: пятки и носки вместе. Дети поворачивают корпус влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. Этюд сопровождается музыкой Н.Римского-Корсакова “Пляска скоморохов” из оперы “Снегурочка”.

“Насос и мяч” (на закрепление навыков релаксации)

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой надувает этот мяч насосом. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки и шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”.

С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямляется туловище, после третьего - поднимается голова, после четвертого надуваются щеки и даже руки отходят от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

“Качели” (на закрепление навыков релаксации)

Ребенок стоя качается на качелях.

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед, назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени. Этюд сопровождается музыкой Я.Степовой “На качелях”.

“Петрушка прыгает” (на закрепление навыков релаксации)

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения: ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз. Этюд сопровождается музыкой Д.Кабалевского “Клоуны”.

“Конкурс лентяев” (на закрепление навыков релаксации)

Педагог читает стихотворение В.Викторова “Конкурс лентяев”

Хоть и жарко,
Хоть и зной,
Занят весь
Народ лесной.
Лишь барсук -
Лентяй изрядный
Сладко спит
В норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит музыка Д.Кабалевского “Лентяй”, стараются как можно больше расслабиться.

“Фея сна” (на закрепление навыков релаксации)

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит “Колыбельная” К.Дуйсекеева. К детям приходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик - волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

Релаксационные игры

“Подснежник”

Инструкция: «Вы уже готовы играть? Тогда пришла пора превращений! Ваши руки превращаются в лепестки, а тело - в нежный стебелек. Вы будете красивыми цветами - подснежниками.

В лесу, под сугробом, спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки. Прижал голову, чтобы согреться, и уснул до весны. Солнышко пригревает все сильнее, лучики солнца постепенно будят цветок, он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб, поднимается, встает.

Ласковое солнышко так далеко, а цветочку хочется почувствовать тепло. Ведь кругом еще снег: этот цветок в лесу появляется самым первым. Он тянется вверх. Поднимается все выше, выше. И вот он вырос и окреп. Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется и гордится своей красотой. Он как будто улыбается. “Это я - первый весенний цветок, и зовут меня подснежник”, - кивает он всем головой.

Но весенняя погода капризна. Подул ветерок, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склоняется все ниже и ниже и совсем ложится на проталину.

Бегут ручьи, и вода подхватывает наш подснежник в долгое, сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям. А вот он приплывает в какую-то сказочную страну. Поднимается, осматривается. Чему-то удивляется и радуется.

Чему удивляется подснежник? Расскажите друг другу».

“Солнечный зайчик”

Инструкция:

«Солнечный зайчик,

Милый наш друг,

Поможет нам с пользой

Провести досуг.

Выбери место удобное скорей,

Можешь лечь или сесть -

Тебе это видней.

Как глаза закроешь,
Шепотом скажи:
“Солнечный зайчик, в гости приходи!”
Пальцы рук почувствовали легкое тепло,
Выше поднимается к плечикам оно.
Прыгнул зайчик в ножки,
Стал коленки греть.
Ножкам хорошо так -
Хочется взлететь.
Вот погрел он ножки,
Притронулся к спине.
Плечики согрелись,
Как приятно мне.
Шейку зайчик греет,
Щечки, ушки, нос.
Добрую улыбку
Зайчик нам принес.
Язычок стал мягким.
Рот открылся чуть.
Солнечный наш зайчик
Приглашает в путь.
В сказку вместе с другом,
Мы с радостью пойдем.
Любуемся цветами, песенки поем.
Нам пора вернуться,
Встретимся опять.
Все, что ты увидел,
Хочешь рассказать?»