СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАДОУ ЦРР- д/с № 123
города Тюмени
Протокол от 27.08.26 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР- д/с № 123
города Тюмени
_____М.О. Татунец
«22»_____09_____2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Зарядка для мозга»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 лет

Составитель:
Кичеева Наталья Викторовна,
Педагог-психолог

Тюмень 2026

I. Целевой раздел

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Ключевые нормативные документы:

ФедеральныйзаконРоссийскойФедерацииот29декабря2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

ПриказМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот09.11.2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы):приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерацииот18.11.15№09-3242.

Приказ Мин об образовании

И науки России от 23.08.2017 N816 "Обутверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность ,электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ "(Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017N48226).

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

Актуальность программы

В современной дошкольной педагогике и психологии всё более утвердительным становится понимание того, что успешность обучения в школе и общая познавательная активность ребенка определяются не столько объемом выученных букв и цифр, сколько уровнем развития **базовых психических процессов**. И среди них **внимание** занимает особое, фундаментальное место. Его по праву называют «вратами познания» или «фильтром восприятия», поскольку именно внимание обеспечивает отбор, сосредоточение и удержание информации, поступающей из внешнего мира. Без сформированного внимания невозможна ни целенаправленная память, ни последовательное мышление, ни полноценное речевое развитие.

Практика работы педагогов-психологов в ДОУ в последние 5–7 лет фиксирует устойчивую тревожную тенденцию: всё больше детей 5–6 лет приходят в старшую группу с выраженными трудностями концентрации,

низкой устойчивостью внимания и быстрой истощаемостью. Дети с трудом удерживают инструкцию из 2–3 шагов, отвлекаются на посторонние раздражители, не могут сосредоточенно выполнять задание в течение 5–7 минут, часто «выпадают» из контекста занятия.

Причины этого явления многофакторны: возросшая информационная нагрузка, раннее приобщение к цифровым устройствам с клиповой подачей контента, снижение доли свободной двигательной активности и, как следствие, функциональная незрелость структур головного мозга, отвечающих за регуляцию внимания.

С точки зрения нейрофизиологии, внимание не существует изолированно. Это сложный интегративный процесс, который обеспечивается слаженной работой целого ряда мозговых структур, включая ретикулярную формацию (отвечающую за общий уровень бодрствования), лобные доли (обеспечивающие произвольный контроль и торможение отвлекающих реакций) и, что критически важно, мозолистое тело — структуру, связывающую правое и левое полушария.

Внимание – очень энергозатратная функция мозга, особенно его концентрация. Если нет питания, «компьютер» даже не включится. Дефицит внимания у детей 5–6 лет часто обусловлен не «лень» или «непослушание», а недостаточной функциональной зрелостью межполушарных связей. Когда полушария работают разрозненно (одно доминирует, другое тормозится), нарушается распределение внимания, страдает его переключаемость, а способность удерживать цель (произвольное внимание) резко снижается. Левое полушарие отвечает за концентрацию на деталях и последовательную обработку информации, правое — за целостное восприятие и переключение между стимулами. Без их синхронизации внимание становится «рваным», неустойчивым.

Именно здесь ключевую роль играет **двигательная активность**. Движение — это естественный биологический стимулятор работы мозга. В процессе выполнения перекрестных, координаторных упражнений активизируются проводящие пути мозолистого тела, улучшается кровоснабжение мозга и выработка нейромедиаторов (дофамина, норадреналина), которые напрямую влияют на тонус коры и способность удерживать внимание.

Регулярное выполнение кинезиологических упражнений (например, перекрестные шаги, «ухо-нос», «кулак-ребро-ладонь», дыхательные техники) обеспечивает:

1. **Активизацию ретикулярной формации** — повышается общий тонус коры головного мозга, ребенок становится более «собранным», снижается сонливость и вялость.
2. **Синхронизацию работы полушарий** — улучшается передача информации между правым и левым полушарием, что напрямую улучшает переключаемость и распределение внимания.
3. **Развитие произвольной регуляции** — выполнение упражнений по инструкции, в определенном ритме и последовательности тренирует лобные доли, которые отвечают за торможение импульсивных реакций и удержание цели деятельности (это и есть ядро произвольного внимания).

4. **Снижение стресса и тревожности** — дыхательные и релаксационные блоки снижают уровень кортизола, который ухудшает внимание и память.

Возраст 5–6 лет — это **сензитивный период** для развития произвольного внимания. Именно в этот период лобные доли активно созревают, и ребенок начинает не просто реагировать на стимулы (непроизвольное внимание), а осознанно направлять и удерживать свое внимание на объекте. Упущение этого периода или недостаточная стимуляция обрекают ребенка на хронические трудности в 1-м классе, когда от него потребуется длительная концентрация на однообразных заданиях.

Формирование новых нейронных связей — это процесс накопительный. Эпизодические занятия («раз в месяц») не дают нейрофизиологического эффекта. Исследования показывают, что для устойчивых изменений в работе мозга необходима систематичность с интервалом не более 3–4 дней. Двукратная еженедельная нагрузка обеспечивает оптимальный баланс между стимуляцией и восстановлением, позволяет сформировать устойчивый навык самоконтроля и закрепить новый «режим работы» мозга.

Новизна

Программа построена на интеграции кинезиологических упражнений, нейроупражнений, дыхательных практик и игровых заданий, что позволяет в естественной, увлекательной форме стимулировать когнитивное развитие детей 5–6 лет.

Цель

Развитие слухового и зрительного внимания, а также межполушарного взаимодействия у детей 5–6 лет через систему нейропсихологических упражнений «Зарядка для мозга».

Задачи

1. **Развивающие:**

- формировать и развивать межполушарное взаимодействие, пространственную ориентацию, общую координацию движений;
- улучшать высшие психические функции: внимание, память, мышление, восприятие, речь;
- развивать мелкую и крупную моторику через кинезиологические упражнения;
- обучать детей навыкам саморегуляции, контроля над своими действиями и поведением (развитие лобных долей мозга).

2. **Воспитательные:**

- воспитывать познавательный интерес, усидчивость и целеустремленность в процессе выполнения игровых нейрозаданий;
- воспитывать настойчивость, умение работать в коллективе;
- снижать психоэмоциональное напряжение.

Ожидаемые результаты:

- ребенок научился координировать движения правой и левой руки (выполняет кинезиологические пробы «Кулак – ребро – ладонь», «Пила – молоток», «Ножницы – зайчики» и др.);

- повысился уровень произвольного внимания (концентрация, переключаемость) и объем кратковременной памяти;
- сформированы базовые навыки самоконтроля.

Материально – техническое обеспечение

(Занятия проводятся в кабинете педагога – психолога, соответствующем санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СП, 2.4.3648 – 20)

1. Лестница координационная - 1 шт.
2. Кинезиологический мяч - 8 шт.

Методы и формы работы

- **Методы:** игровой (основной), наглядный (показ), репродуктивный (повторение), словесный (объяснение, вопросы).
- **Формы:** фронтальная, парная (для упражнений на взаимодействие), подгрупповые.

Структура занятия

8 занятий в месяц по 20 минут Х 8 месяцев = 64 занятия (с октября по май).

Содержание фронтальных занятий было выстроено по следующей структуре:

1. Дыхательная гимнастика/Самомассаж/Оптимизация тонуса тела (развитие l ФБМ);
2. Развитие зрительного внимания (развитие ll ФБМ);
3. Развитие слухового внимания (развитие ll ФБМ);
4. Контроль и саморегуляция приобретенных навыков зрительного и слухового внимания (развитие lll ФБМ);
5. Межполушарное взаимодействие.

1. Организационный момент и настрой (ритуал начала занятия) – 1 минута: Приветствие (здороваемся, машем руками, улыбаемся), создание положительного эмоционального фона.
2. Дыхательная гимнастика/Самомассаж/Оптимизация тонуса тела – 3 минуты.
3. Упражнение на развитие зрительного внимания – 3 минуты.
4. Упражнение на развитие слухового внимания – 3 минуты.
5. Упражнения на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов – 4 минуты.
6. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия – 5 минут.
7. Ритуал окончания занятия (рисуем смайлики на доске левой рукой) – 1 минута.

Таблица 1. Календарно – тематическое планирование

Месяц	Тема недели	Совместная деятельность педагога – психолога с детьми
Октябрь	**«Распорядок дня»**	1. Дыхательное упражнение «Шарик» (обучение правильному дыханию).
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Найди одинаковые картинки: Часы».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Дифференциация неречевых звуков: «Чудо звуки».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Стоп – упражнения».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Кулак – ребро – ладонь», «Рисунок двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами.
	«Игрушки»	1. Дыхательное упражнение «Шарик» (закрепление правильного дыхания).
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Найди одинаковые картинки: Мячики».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Дифференциация неречевых звуков: Отгадай звук и подбери картинку».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Стоп – упражнения».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Кулак – ребро – ладонь», «Рисунок двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами.
	«Овощи»	1. Дыхательное упражнение «Дутибол: Огород».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Разрезные картинки «В огороде».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания. «Дифференциация неречевых звуков: Шумящие коробочки».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Стоп – упражнения».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Пила – молоток», «Кулак – ребро – ладонь»; парная работа с кинезиомячами.
	«Фрукты»	1. Дыхательное упражнение «Дутибол: Сад».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Разрезные картинки «В саду».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Дифференциация неречевых звуков: Шумящие коробочки».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Зеваки»;

		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Пила – молоток», «Кулак – ребро – ладонь»; парная работа с кинезиомячами

Ноябрь	**«Перелетные птицы»**	1. Дыхательное упражнение «Птицы».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Выбор недостающего фрагмента изображения: Птицы».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие чувства ритма. Ритмический рисунок».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Условный сигнал».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Ножницы - зайчики», «Рисунок двумя руками одновременно»; парная работа с кинезиомячами.
	«Одежда»	1. Дыхательное упражнение с расширением сенсомоторного репертуара.
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Выбор недостающего фрагмента изображения: Шкаф».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие чувства ритма. Ритмический рисунок».
		3. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Условный сигнал».
		4. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Ножницы - зайчики», «Рисунок двумя руками одновременно»; парная работа с кинезиомячами.
	«Обувь»	1. Дыхательное упражнение с расширением сенсомоторного репертуара.
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Выбор недостающего фрагмента изображения «В обувном магазине».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие чувства ритма. Ритмический рисунок».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Условный сигнал».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Ножницы - зайчики», «Класс - отлично»; парная работа с кинезиомячами.
	«Одежда - обувь»	1. Дыхательное упражнение с расширением сенсомоторного репертуара.
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Что перепутал художник? Марфуша».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания: «Развитие чувства ритма. Стихотворение под ритм».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Четыре стихии».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Ножницы - зайчики», «Класс - отлично»; парная работа с кинезиомячами.

Декабрь	**«Зимние виды спорта»**	1. Самомассаж (знакомство и обучение).
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Что перепутал художник? Зимние виды спорта».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие чувства ритма. Стихотворение под ритм».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Четыре стихии».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Ножницы - зайчики», «Класс – отлично», «Перекрестные движения» (координационная лестница)
	«Мебель»	1. Самомассаж «Волшебные точки».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Что перепутал художник? В комнате»».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие чувства ритма. Стихотворение под ритм».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Четыре стихии».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Класс – отлично», «Класс – капитан», «Перекрестные движения» (координационная лестница)
	«Семья»	1. Самомассаж: «Волшебные точки», «Мытье головы».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Дорисуй до целого: Семья».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие чувства ритма. Стихотворение под ритм».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Хлопки».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Класс – отлично», «Класс – капитан», «Перекрестные движения» (координационная лестница)
	«Новогодний калейдоскоп»	1. Самомассаж: «Мытье головы», «Обезьяна расчесывается».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Дорисуй до целого: Праздник Новый год».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различение: Звук спрятался».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов: «Хлопки».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Класс – отлично», «Класс – капитан», «Перекрестные движения» (координационная лестница)

Январь	**«Птицы зимой»**	1. Самомассаж «Ушки».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Дорисуй до целого: Птицы».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различение: Звук спрятался».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Хлопки».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Класс – отлично», «Класс – капитан», «Перекрестные движения» (координационная лестница).
	«Животные зимой»	1. Самомассаж: «Ушки», «Глазки спрятались».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Дорисуй до целого: Животные».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различение: Звук спрятался».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Рыба, птица, зверь».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Попробуй повтори», «Рисунок двумя руками одновременно», «Перекрестные движения» (координационная лестница).
	«Почта»	1. Самомассаж «Глазки отдыхают», «Веселые носики».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Зашумленные картинки».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различение: Найди общий звук (Почта)».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Рыба, птица, зверь».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: ««Попробуй повтори», «Проведи животных по дорожкам двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами.

Февраль	**«Транспорт»**	1. Самомассаж «Веселые носики».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Зашумленные картинки: Транспорт».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Сколько звуков в слове? (Машина)».
		4. Упражнение на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов «Рыба, птица, зверь».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Класс – отлично», «Класс – капитан», парная работа с кинезиомячами.
	«Инструменты»	1. Самомассаж «Сова».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания: «Лабиринт: инструменты для каждой профессии».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Слова».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Повтори за мной».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: игра «Попробуй повтори», «Класс – отлично», «Класс – капитан», парная работа с кинезиомячами.
	«Наши защитники»	1. Самомассаж «Сова» и «Домик».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Лабиринт: Танкист-танк, Летчик-самолет, Моряк-корабль, Пехотинец-оружие».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Домик для слова? (Родина)».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Запретное движение».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: игра «Попробуй повтори», «Обведи по точкам двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами .
	«Птицы»	1. Самомассаж «Домик».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Покорми птичек».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Домик для слова? (Птицы)».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Запретное движение».
		5. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия: игра «Попробуй, повтори», парная работа с кинезиомячами.

Март	**«Профессии»**	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки (знакомство и обучение).
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Лабиринт: «кто чем занимается?».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Слова».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Запретное движение».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Класс – отлично», «Класс – капитан», парная работа с кинезиомячами.
	«Цветы»	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки (знакомство и обучение).
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Зашумленные картинки: Цветы».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Сколько звуков в слове? (Роза)».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Запретное движение».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: игра «Попробуй повтори», «Класс – отлично», «Класс – капитан», «Перекрестные движения» (координационная лестница).
	«Кухонная утварь»	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Упражнение «Весы».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Фигура и фон: Кухонная утварь».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Слова».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Повтори за мной».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: игра «Класс – капитан»», «Обведи по точкам двумя руками одновременно», «Перекрестные движения» (координационная лестница).
	«Хлеб»	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Упражнение «Травинка по ветру».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Фигура и фон: Хлеб».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Игра в рифму».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Повтори за мной».
		5. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия: игра «Класс – отлично», «Перекрестные движения» (координационная лестница).

Апрель	**«Посуда»**	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Упражнение «Раскачивающееся дерево».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Фигура и фон: Посуда».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Игра в рифму».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания: «Повтори за мной».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Рисунок двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами.
	«Дом»	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Упражнение «Огонь и лед».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Найди все предметы: Дом».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Запрещенный звук».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Муха».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Рисунок двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами.
	«Домашние животные»	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Упражнение «Рыбка и водоросли».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Найди все предметы: Коты».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Запрещенный звук».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Муха».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Рисунок двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами .
	«Дикие животные»	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Упражнение «Росток».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Найди все предметы: Лисы».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Буква изменилась».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Муха».
		5. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия: «Рисунок двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами .

Май	**«Насекомые» (2 недели)**	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Упражнение «Потянулись - сломались».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «На что похожа буква?».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Буква изменилась».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Повтори за мной».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Рисунок двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами.
	«Деревья» (2 недели)	1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Упражнение «Потянулись - сломались».
		2. Упражнение на развитие зрительного внимания «Найди все предметы: Деревья».
		3. Упражнение на развитие слухового внимания «Развитие фонематического слуха. Речевое различие: Запрещенный звук».
		4. Упражнение на формирование произвольного внимания «Муха».
		5. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия: «Рисунок двумя руками одновременно», парная работа с кинезиомячами.

Приложение

Развитие I ФБМ

Дыхательная гимнастика:

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

1. Вдох: распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.
2. Пауза.
3. Выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.
4. Пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя — не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5раз.

«Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания (з переходит в с, о в у, ш в щ, и т.п.).

«Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Согласно теме недели, подбирается дидактический материал и используется как вспомогательный для увлечения детей. Например, если тема недели «Осень», можно предложить ребятам направлять воздушную струю на листочки. При этом очень важно следить за правильным дыханием, потому как ребята, увлеченные листочками, забывают, чему их учили. Подобные ситуации хороши для выработки самоконтроля.

Самомассаж:

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими во всяком случае принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по А..А. Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 4 показаны точки, которые следует массировать последовательно.

Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем научить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 сек. (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным

способом через каждые 40 мин. до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других своих эффектов, постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

• Точка 1 — связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

• Точка 2 — регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

• Точка 3 — контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.

• Точка 4 — зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же как и точку 5.

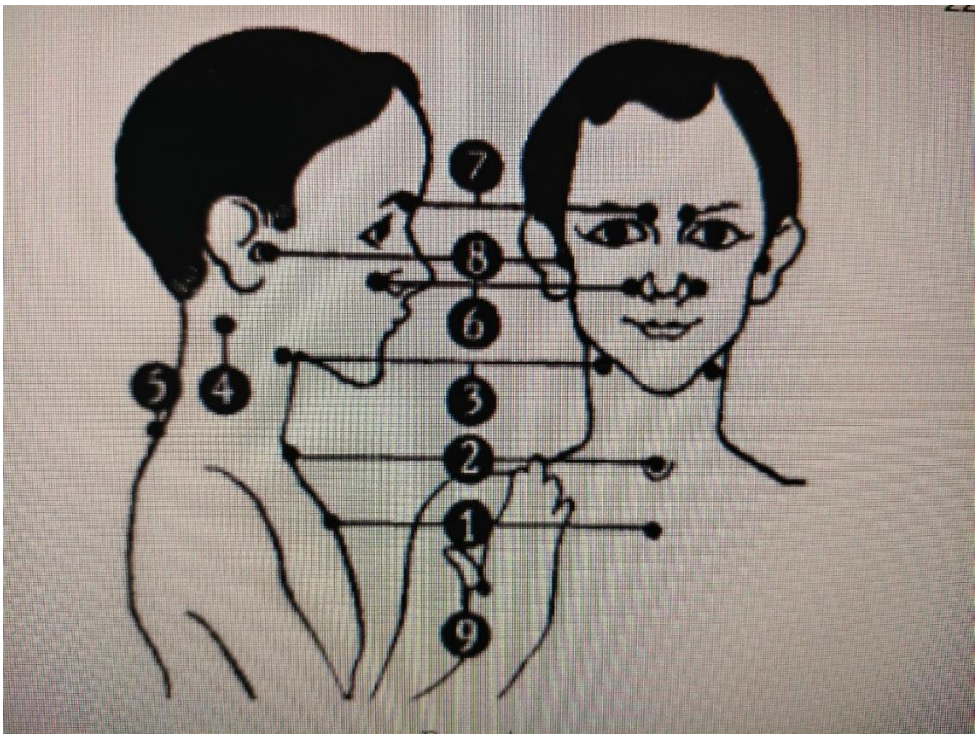
• Точка 5 — расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе: улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам.

• Точка 6 — массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит.

• Точка 7 — улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

• Точка 8 — массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

• Точка 9 — массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.



«Мытье головы»

а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части

затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

«Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3—5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3—5 раз. После этого проделать 3—5 поглаживающих, вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

«Расческа для язычка». Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

«Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

«Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

Оптимизация тонуса тела:

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекции 1-го уровня. Любое отклонение от оптимального тонуса (гипо-или гипертонус) может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе ребенка и негативно сказываться на общем ходе его развития.

«Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

«Весы». Предложите ребенку представить, что его ладони — чашечки весов, держащие груз. При необходимости — реально нагрузить «весы», надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз». Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, повернув пальцы от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

«Травинка на ветру». 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).

«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.

«Огонь и лед». И.п. — стоя в кругу. По команде «Огонь!» — дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Психолог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

«Рыбки и водоросли»: плавные, легкие движения водорослей — на месте и рыб — с передвижением в воде.

Развитие II ФБМ.

Зрительное внимание:

«Разрезные картинки». Даются два одинаковых изображения, целое (образец) и разрезанное на несколько частей: на две (по горизонтали, вертикали), на четыре, шесть, девять; на части в виде полос, квадратов или любой неправильной формы. Ребенок складывает разрезанное изображение сначала по образцу, затем без него. Количество фрагментов должно соответствовать его актуальным возможностям. Постепенно оно увеличивается, а элементы усложняются по конфигурации.

«Выбор недостающего фрагмента изображения». Предлагается картинка (предметный рисунок, сюжетная картинка, геометрический рисунок, орнамент и т.д.) с отсутствующими фрагментами и набор недостающих кусочков. Необходимо подобрать нужный фрагмент. В изображении может не хватать как одного, так и нескольких фрагментов. Можно попросить ребенка дорисовать недостающую часть.

«Чего здесь не хватает?» Внимательно посмотрев на изображение предмета с недостающими деталями, ребенку надо найти и исправить (дорисовать) «ошибки художника». При затруднениях ему показывают правильное изображение предмета и проводят сравнение.

«Дорисуй предмет до целого». Дается изображение с неполным количеством элементов. Надо дорисовать отсутствующие элементы в заданном рисунке и назвать их. Предмет может быть не дорисован по оси (справа или слева), могут отсутствовать некоторые его части.

«Загадочные рисунки». Нужно разглядеть, раскрасить и сосчитать изображенные на рисунке предметы (рис. 5). Рис. 5

«Что перепутал художник?» В изображениях любых предметов, животных, лиц, целых сюжетов и т.п. ребенок должен найти несвойственные им детали, объяснить, как исправить ошибки.

«Фигура и фон». Нарисуйте или подберите стимульный материал, где основу составляет «фон» (более или менее часто расставленные точки или значки любой конфигурации; различные пересекающиеся линии, переплетающиеся листья и т.п.). Ребенку предлагается различить на таком «фоне» «фигуры», то есть найти, показать и назвать все «замаскированные» в этом «шуме» изображения (предметы, буквы, цифры и т.д.).

«Лабиринт». Ребенку предлагаются разного рода «лабиринты» в виде перепутанных нитей от воздушных шариков, тропинок, коридорчиков. К каждой картинке дается соответствующее задание. («У кого какой шарик?», «Помоги выйти» и т.п.).

Задание целесообразно выполнять следующим образом: сначала сконструировать лабиринт на полу с помощью подручных средств (стульев, скамеек и т. п.) и специальных геометрических форм и предложить ребенку пройти по нему. Потом на бумаге: дать задание ребенку провести по лабиринту пальцем, затем — карандашом и лишь потом прослеживать путь исключительно глазами.

«На что похожа буква?» Спросите, на что похожа та или иная буква. Попросите дорисовать ее так, чтобы получился этот предмет. В другом варианте ребенок сам придумывает, во что превратить эту букву, дорисовав ее. То же с цифрами.

Слуховое внимание:

Неречевые звуки и бытовые шумы.

«Чудо-звуки». Прослушайте с ребенком аудиозаписи звуков природы (шум дождя, морской прибой, журчание ручья, капель, голоса животных и птиц и т.д.). Проанализируйте и обсудите услышанные звуки (их сходство и различие, где можно их услышать и т.д.). Сначала прослушиваются хорошо отличающиеся между собой звуки, затем — сходные по звучанию.

«Послушай, как звучит». Исследуйте звуковую природу любых предметов и материалов, имеющихся под рукой (постучите, бросьте, поскребите, подергайте и т.д.), варьируя громкость и темп, нарастание и затухание звука.

«Угадай, чей звук». Попросите ребенка прислушаться к звукам вокруг. Проанализируйте бытовые шумы: скрип двери, телефонный звонок, шум транспорта, свисток, шум кипящей воды и т.д.

«Шумящие коробочки». Поиграйте с ребенком с коробочками, заполненными различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные шарики и т.п.), которые при сотрясении создают различные шумы. Необходимо иметь два идентичных набора: для себя и ребенка. Взрослый берет коробочку из своего набора, трясет ее, ребенок внимательно прислушивается к шуму, закрыв глаза. Затем он берет по одной коробочке из своего набора и сравнивает их между собой, находя аналогичную. Игра продолжается до тех пор, пока для каждой коробочки из набора взрослого не будет найдена пара.

Чувство ритма.

«Хлопки». Взрослый задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — ребенок видит руки психолога). Затем происходит постепенный переход только к слуховому восприятию (с закрытыми глазами):

— ребенок повторяет ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, «2» правой рукой, «2» левой рукой, «3» одновременно двумя руками);

— ребенок сначала «дирижирует» всей рукой, затем только кистью;

— ребенку предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами: сначала отмашка всей ногой, затем движения только стопой; прыжки на одной, двух ногах.

«Ритмичный рисунок». Воспроизведение ритмического рисунка руками и ногами (например, «2» — левая нога, «2» — правая нога, «3» — хлопки руками). Здесь же можно предложить ребенку «дирижирование» различными частями тела (например, лежа на спине или стоя у стены — «2» двумя локтями одновременно, «2» приподнимая и опуская левую руку, «3» двумя ногами одновременно или «2» правой рукой и левой ногой одновременно, «2» левой рукой и правой ногой одновременно, «3» удара одновременно правой рукой по правому бедру и левой рукой по левому бедру).

В качестве дополнительного упражнения или в случае, если ребенок испытывает трудности при воспроизведении ритма, предлагается развернутая опора на речь. В

рассматриваемом примере этой опорой могут быть слова: со-кол («2»), ле-тит («2»), вы-со-ко («3»).

«Ритм по кругу». Дети садятся полукругом. Психолог отбивает какую-то ритмическую серию. Дети внимательно слушают ее и повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, они получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм так: каждый по очереди — слева направо — отбивает по одному отрывку из всего заданного ритма. Когда ритмический рисунок завершен, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до моей команды "Стоп". Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко или выбывает из игры».

«Стихотворение под ритм». Предложите ребенку проговаривать по слогам любой стишок и одновременно отстукивать его ритм по следующим правилам: отстукиваются слоги (каждый слог — один удар); на каждом слове, включая предлоги, рука меняется.

«Речевое звукоразличие. Фонематический слух.

«Произнеси правильно». Попросите ребенка четко произносить наиболее часто смешиваемые им звуки и одновременно смотреть на вас и свою артикуляцию в зеркале. Обратите его внимание на различия в положении языка, губ, зубов.

Если он путает парные звонкие и глухие согласные звуки, сначала проанализируйте вместе: чтобы произнести звук «П», достаточно резко вытолкнуть воздух через сомкнутые губы, а чтобы произнести «Б», надо использовать еще и голос. Затем научите его превращать звонкие в глухие и обратно: попросите произнеси звук «Б» громко, потом тише, тише до тех пор, пока он не превратится в «П». Хорошо, если при произношении ребенок одновременно ощупает соответствующую букву, нарисует ее.

«Звук спрятался». Попросите ребенка запомнить звук, который вы произнесете. Затем произнесите несколько звуков подряд. Ребенок должен поднять руку, если прозвучит нужный звук. Назовите ему несколько слов. Предложите поднимать руку каждый раз, когда он услышит нужный звук в начале, в конце, в середине слова.

«Найди общий звук». Попросите ребенка внимательно прослушать слова и найти в них одинаковый звук, например: мох, март, муравей; удочка, кукла; грязь, зеркало, бизон и т.п. Затем задание можно усложнить: надо сосчитать, сколько раз встречается в слове один и тот же звук. Например, «о» в «молоко», «б» в «обрубок», «е» в «переселение».

«Сколько звуков в слове?» Назовите слово. Попросите ребенка сосчитать, сколько в нем звуков, и сказать, какой первый, второй, последний? Начните с простых коротких слов, постепенно усложняя задание (кот, солнце, праздник и т.д.). Естественно, следует артикулировать слова четко. Предложите ребенку последовательно назвать все звуки в слове, затем на выбор любой звук. Ответить, каким по счету стоит звук в слове. Начните со слов из трех звуков, например: сок, рот, мак, дом, кот и т. д.

«Слово по звукам». Произнесите слово по звукам, выделяя четко каждый звук. Спросите у ребенка, какое слово получилось. Затем поменяйтесь ролями. В более сложном варианте предложите ему ответить, какой, например, по счету звук «г» в слове «книга» и т.д. Поменяйтесь ролями.

«Домик для слова». Произнесите слово по звукам, четко их артикулируя, или напишите его; если ребенок уже начал писать, пусть напишет слово сам. Попросите ребенка в «домике» (сетке) найти каждой букве, соответствующей произнесенному звуку, свою комнату (клетку). На следующем этапе он сам (глядя на себя в зеркало) утрированно четко произносит каждый звук любого сложного слова и вписывает нужную букву в свою клеточку.

К	Н	И	Г	А

«Веселая цепочка». Назовите слово и попросите ребенка придумать следующее, которое начинается на последнюю букву вашего (стол — лодка — арбуз — зуб и т.д.).
«Все на один звук». Придумайте вместе с ребенком предложение (рассказ), в котором все слова, кроме предлогов и союзов, содержат или начинаются с одной буквы. (Вариант задания: придумайте один рассказ на звонкую согласную, а другой — на парную ей глухую.)
«Родственные слова». Попросите ребенка подобрать к заданному вами слову родственные (например, к слову пыль: пыльный, пылинка, пылесос и т.д.).

Развитие III ФБМ.

Упражнения на формирование внимания строятся по следующему принципу: задается условный сигнал (хлопок, свисток, колокольчик и т.д.) и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее отреагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях важно поддерживать эмоциональный настрой, создавать условия соревнования, мотивировать ребенка к выполнению задания. Например: «Кто самый внимательный, усидчивый, выдержанный и т.д.?» Именно поэтому более эффективно проводить эти упражнения с группой детей.
«Стоп-упражнения». Ребенок свободно двигается под музыку, делает какие-либо упражнения и т.д. По условному сигналу он должен замереть и держать позу, пока психолог не предложит ему продолжать движение. По этому же принципу построены известные упражнения «Море волнуется», «Замри-отомри» и др.
«Зеваки». Дети идут по кругу. По сигналу (звонок, хлопок, свисток, колокольчик и т.п.) все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение.
Крайне важны в обсуждаемом контексте упражнения на переключение, на преодоление стереотипа. Детям задаются два-три условных сигнала, на которые они, быстро переключаясь, должны ответить соответствующим действием.
«Условный сигнал». Выполняя какое-либо действие (двигаясь, рисуя, участвуя в беседе и т.д.) и услышав условный сигнал, дети должны (на каждом занятии выбирается что-то одно): посмотреть по сторонам и сказать, что изменилось в комнате (классе), встать и пробежать по кругу, произнести скороговорку и т.д.
Повышению сосредоточенности, реактивности и развитию навыков быстрого реагирования способствуют также более сложные упражнения на переключение, на преодоление двигательного стереотипа. Здесь задается не один, а два—четыре условных сигнала и соответствующие им реакции, которые ребенок должен запомнить.
«Условные сигналы». Перед занятием детям задаются условные сигналы. Один хлопок — посмотреть вверх—вниз (направо—налево, выполнить «качалку»). Два хлопка — прислушаться к звукам вне комнаты (за окном, этажом выше), выполнить перекрестный шаг; три хлопка — закрыть глаза и почувствовать свое состояние (произнести скороговорку: «Карл у Клары украл кораллы» и т.п.). Услышав условный сигнал, дети выполняют соответствующее задание (10—15 сек.).
«Четыре стихии». Дети сидят (стоят) в кругу. Психолог договаривается с ними, что, если он скажет слово земля, все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например, трава; изобразить змею). На слово «вода» — вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать «водопад» и т.п.). На слово «воздух» — поднять руки вверх (встать на мысочки; изобразить полет птицы; сказать «солнце»). На слово «огонь» — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер, дровосека и т.п.).
«Хлопки». Дети свободно передвигаются по комнате. На один ваш хлопок они должны присесть на корточки (произнести «звезда»), на два — сделать «ласточку» (произнести

«гроздь»), на три — встать с поднятыми вверх прямыми руками (произнести «крендель») и т.д.

«Рыба, птица, зверь». Лучше, если в этой игре участвуют несколько человек. Ведущий (сначала это должен быть взрослый) указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица...» Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро (пока ведущий считает до трех) назвать в данном случае птицу. Причем названные животные больше уже не должны повторяться. Если ответ правильный, ведущий продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Эту игру можно проводить в разных вариантах, когда дети называют, например, цветок, дерево и фрукт.

Развитие межполушарного взаимодействия.

«Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Ухо-нос». Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Колечко». Поочередно и, как можно быстрее, перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Игра «Попробуй повтори». Ребенку предлагаются специальные карточки с изображением двух движений, которые необходимо чередовать. Как только ребенок хорошо будет справляться с одной сменой движений, можно предложить другие карточки. Количество карточек предостаточно.

«Зеркало». Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

«Зеркальное рисование». Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. Для начала можно обводить по точкам.

Общие сведения о педагоге.

Фамилия, имя, отчество	Кичеева Наталья Викторовна
Год и дата рождения	17.01.1991
Место работы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад №123 города Тюмени
Занимаемая должность	Педагог - психолог
Образование	Высшее

№	**Наименование образовательной организации**	**Срок обучения**	**Специальность, указанная в дипломе**	**Квалификация, указанная в дипломе**
1.	Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Тюменской области «Тюменский педагогический колледж «№1» г. Тюмень	2007 - 2011 г.	Дошкольное образование	Воспитатель детей дошкольного возраста
2.	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» г. Тюмень	2011 - 2015 г.	Психолого – педагогическое образование	Бакалавр
3.	Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Центр подготовки кадров»	фев. 2024 г. – июль 2024 г.	«Организация и проведение психолого – педагогической работы в образовательных организациях»	Педагог - психолог

Сведения о повышении квалификации:				
№	**Наименование образовательной организации**	**Тематика**	**Сроки обучения**	**Количество часов**
1.	ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний»	«Песочная терапия в работе с детьми»	с 16.08.2024 г. по 19.08.2024 г.	36 часов
2.	Общество с ограниченной ответственностью «МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ и КОНСАЛТИНГА»	Сенсорная интеграция: практические приемы работы с детьми ОВЗ	с 15.08.2025 г. по 29.08.2025	72 часа
3.	Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования – Донской экономико – правовой колледж предпринимательства (ДПКА)	«Нейропсихологические игры и упражнения в работе с детьми дошкольного возраста»	с 03. 07.2026 г. по 12.07.26 г.	72 часа

Список литературы

1. Ананьев, Б.Г. Воспитание внимания дошкольника [Текст] / Б.Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2014. – 86 с.
2. Бондарская, А.В. Нейрофизиологический подход в изучении особенностей звукопроизношения детей старшего дошкольного возраста с ОНР III уровня при занятии физической культурой (н. рук. Лапшина Л.М.) // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой : материалы международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых (25 марта 2021 г.) / Отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск : УралГУФК, 2021. – С. 21-23.
3. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов [Текст] / Т.Г. Визель. - М.: АСТАстрель Транзиткнига, 2005.- 384с.
4. Выготский, Л.С. Проблемы дефектологии [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 1995. – 524 с.
5. Выготский, Л.С. Развитие высших форм внимания в детском возрасте. Хрестоматия по вниманию [Текст] / Л.С. Выготский. – М. : Просвещение, 1976. – 186 с.
6. Дружинина, Л.А. Тьюторская деятельность как ресурс формирования графомоторного навыка детей с ОВЗ [Текст] / Л.А. Дружинина, Л.М. Лапшина, Е.В. Рязанова, В.С. Цилицкий // Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2017. Т. 6. –№ 4 (21). – С. 227-230.
7. Жеребкина, В.Ф. Педагогическая психология: учебно методическое пособие [Текст] / В.Ф. Жеребкина, Л.М. Лапшина. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2012. – 315 с.
8. Коробинцева М. С. Нейрофизиологические основы логопедической коррекции речевого развития младших школьников с ОВЗ [Текст] / М. С. Коробинцева // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы VII Международной научно-практической конференции. Челябинск: ЮУрГГПУ, 2018. С. 234-235