## **Программа**

## **развивающих занятий в 1 классе**

*Квасова В.В.*

## ***Цель:*** ***развитие различных видов внимания*, *кратковременной* *памяти, совершенствование мыслительных операций, развитие координации тонких движений и пространственной ориентации, формирование психоэмоционального благополучия.***

***Задачи:***

***• повысить мотивацию обучения в школе;***

***• обучить развивающим играм;***

***• формировать потребность использовать развивающие игры вне школы;***

***• обеспечить психоэмоциональный комфорт участников как необходимое условие для развития у детей уверенности в себе;***

***• организовать взаимодействие между детьми как предпосылку формирования навыков учебного сотрудничества;***

***• создать предпосылки для групповой сплоченности класса.***

С каждым занятием задания несколько усложняются. Увеличивается объем материала, предлагаемого для запоминания, наращивается темп выполнения, сложнее становятся выполняемые рисунки (по мере улучшения координации тонких движений).

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

Примерная структура занятий:

- упражнение на развитие тонкой моторики руки и пространственной ориентации;

- упражнение на развитие одного из видов внимания;

- упражнение на развитие кратковременной и долгосрочной памяти;

- упражнение на развитие общей координации;

- упражнение на развитие мышления,

- релаксация..

Для проведения занятий каждому ребенку необходимо иметь:

- тетрадь в клетку,

- простой карандаш, ручку.

- набор цветных карандашей, краски, альбом,

- пластилин.

Занятия могут проводиться как индивидуально, так и в группах (10 – 12 человек).

Работая с группой, необходимо помнить о создании спокойной обстановки, благоприятного эмоционального фона.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ! – СОЗДАВАЯ УСТАНОВКУ НА УСПЕХ,**

**ВЫ ДЕЛАЕТЕ ОГРОМНЫЙ ШАГ К УСПЕХУ!**

В классе можно повесить большой плакат, на котором дети могут поделиться своим настроением, пожелать друг другу всё, что захотят, выразить свои мысли и эмоции.

**Занятие 1.**

**Оборудование для учащихся:** тетрадь, цветные карандаши, пластилин.

**1. *Приветствие «Подари улыбку миру»***

***2. Упражнения для развития мелкой моторики рук.***

*Цель:  развитие межполушарного взаимодействия.*   
          **Колечко**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем - вместе.

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

***3. Упражнения на развитие переключения внимания***

*Цель: развитие внимания.*

1) - Назвать по цепочке числа от 1 до 20 через один, те, которые мы называть не будем - заменяем хлопком. Тот, кто ошибается - выходит из игры.

2) - Ведущий командует играющим: «Солнышко! Камешки! Заборчик! Камешки!» И так далее. (Вместо слов могут быть картинки – слайды).

На команду «Солнышко!» дети поднимают руки и растопыривают пальцы. По команде «Заборчик!» ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу. Руки сжаты в кулаки – это «Камешки!». Темп команд постепенно увеличивается. Кто отстал или сбился, выбывает из игры. Побеждает - оставшийся.

***4. Упражнение «Послушай, сообрази, доскажи»***

*Цель: Развитие мышления, речи, памяти.*

Заяц прыгает, а ласточка ... (летает).

Червяк ползет, а рыба ... (плывет).

Лошадь скачет, а змея ... (ползет).

Гусеница ползет, а кузнечик ... (прыгает).

Корова мычит, а лошадь ...(ржет).

Собака лает, а кошка ... (мяукает).

Курица кудахчет, а кукушка ... (кукует).

Овца блеет, а свинья ... (хрюкает).

Лягушка квакает, а мышь ... (пищит).

Сорока стрекочет, а ворона ... (каркает).

Голубь воркует, а воробей ... (чирикает).

- Названия каких птиц нам встретились в задании?

***5. Упражнение «Художник»***

*Цель: Развитие ориентации в пространстве.*

Один ребенок выходит к доске, остальные в тетрадях рисуют: правой, левой, двумя руками сразу

1. Круг.

2. Квадрат.

3. Треугольник.

***6. Упражнение «Моя самооценка».***

- А сейчас начертите у себя в тетради лесенку из пяти ступенек. На самой первой ступеньке напишите «З» - «Злые», а на пятой – «Д»- «Добрые». А теперь поставьте крестик там, где по вашему мнению находитесь вы.

***7. Упражнение «Добрый – Злой».***

Дети отвечают на вопросы:

1. Какого человека можно назвать «Добрым»?

2. Какого человека можно назвать «Злым»?

Вывод:

|  |  |
| --- | --- |
| ДОБРЫЙ | ЗЛОЙ |
| 1. Помогает слабым. 2. Щедрый. 3. Не завидует. 4. Жалеет других. 5. Не грубит. | 1. Никому не помогает. 2. Жадный. 3. Завистливый. 4. Безжалостный. 5. Жестокий. 6. Мстительный. |

***Из природного материала или пластилина дети изготавливают фантастическое доброе или злое животное.***

***8.  Функциональное упражнение "Море волнуется...".*** *Цель:   развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.*Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора "Отомри!" упражнение продолжается. (Можно проводить под музыку).

***9. Релаксация "Поза покоя".***

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

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

***10. Прощание***

Хором сказать фразу: «Чаще улыбайся, а сейчас прощайся!»

**Занятие 2**

***Оборудование:*** *тетрадь в клетку, ручки, цветные карандаши, листочки с изображением головы, магниты*

**1. *Приветствие.***

*Цель: Создание эмоционально положительной атмосферы в классе.*

Хором все участники произносят фразу «Привет!» с улыбкой.

**2. *Загадки про школу*** (Дети отвечают хором.)

*Цель: развитие способность к анализу, обобщению, формирование умения самостоятельно делать выводы, умозаключения, четко выделять наиболее характерные, выразительные признаки предмета или явления.*

Она — вторая наша мама,

Вовсе не мучитель.

Знает сколько 2 + 2,

Это — наш … *(Учитель.)*

Если ей работу дашь,

Зря трудился карандаш.

*(Резинка.)*

Если ты его отточишь,

Нарисуешь все, что хочешь!

Солнце, море, горы, пляж…

Что же это?.. *(Карандаш.)*

Белый камушек растаял,

На доске следы оставил. *(Мел.)*

До чего же скучно, братцы,

На чужой спине кататься!

Дал бы кто мне пару ног,

Чтобы сам я бегать мог,

Я б такой исполнил танец!..

Да нельзя, я —

школьный …*(Ранец.)*

То я в клетку, то в линейку.

Написать по ним сумей-ка!

Можешь и нарисовать…

Что такое я?.. *(Тетрадь.)*

Не куст, а с листочками,

Не рубашка, а сшита,

Не человек, а рассказывает.

*(Книга.)*

Кулик не велик,

Сотне ребят велит:

То сядь да учись,

То встань — разойдись.

*(Звонок.)*

***3.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.***  
*Цель:  развитие межполушарного взаимодействия.*   
   **Колечко**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

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

**Лезгинка**

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

**4. *Игра «А я в школу принесу»***

*Цель: развитие внимания.*

Включаются слайды с изображением различных школьных и внешкольных предметов: волан, тетрадь, мяч, книга, мишень, карандаш, цветок, свеча, ранец. Задача детей: увидев школьные принадлежности, хлопнуть в ладоши, остальные предметы — тихо стоять.

***5. Графический диктант.***

1-й узор. Одна клетка вверх, две клетки вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо, одна клетка вверх, две клетки вправо и т.д.

2-й узор. 1 вправо, 1 вниз, 2 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 1 вверх, 2 вправо, 1 вверх, 2 вправо, 1 вверх, 1 вправо, 1 вниз, 2 вправо, 1 вниз, 2 вправо и т.д.

**6. *Задание «Подари улыбку миру»***

*Цель: сплочение коллектива, развитие творческого мышления.*

Детям раздаются листочки с контуром головы, без лица. Задача детей: дорисовать лицо. Учитель выполняет такое же задание, то есть работает наравне с учениками.

Составляется коллективно коллаж «Подари улыбку миру».

***7.   Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный" ( игра).*** *Цель:  развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.*

Участники становятся в круг и вместе с ведущим произносят фразу:

"Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак".

Затем фраза повторяется, и дети заменяют слово "колпак" его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий хлопок ладошкой по голове) и "мой" (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: "колпак", "мой" и "треугольный" (изображение треугольника руками).

***8.  Релаксация "Кулачки".***

*Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.*   
Инструктор: "Сядьте удобно! Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это упражнение повторяется 2-3 раза.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты *(сжать пальцы).*

 Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем. *(Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)*  
 Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

**9. *Прощание***

Хором сказать фразу: «Чаще улыбайся, а сейчас прощайся!»

**Занятие 3**

***Оборудование:*** *тетрадь в клетку, ручка, цветные карандаши, круги-шаблоны (можно заменить пластилином).*

***1. Приветствие***

*Цель: Создание эмоционально положительной атмосферы в классе.*

Дети по очереди (можно и хором) говорят фразу: «Привет, привет. Живем без бед!»

***2.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.***

*Цель:  развитие межполушарного взаимодействия.*   
   **Колечко**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

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

**Лезгинка**

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

**Ухо-нос**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

**3. *Ребусы***

*Цель: способствовать развитию находчивости, сообразительность, совершенствовать умение логично рассуждать, формировать наглядно-образное мышление.*

Детям показывают слайды.

***4. Графический диктант.***

3 вниз, 3 вправо, 1 вверх, 1 влево, 2 вверх, 3 вправо, 2 вниз, 1 влево, 1 вниз, 3 вправо, 3 вверх, 2 вправо, 3 вниз, 3 вправо, 1 вверх и т.д.

***5. Игра «Картинки»***

*Цель: развитие внимания, памяти.*

На мониторе появляются меняющиеся каждые три секунды картинки. Задача детей — успеть рассмотреть и запомнить изображение предметов на картинках.

После просмотра дети отвечают на вопросы:

• Какого цвета были коньки у Микки Мауса?

• Каким цветом написана буква «С» в книге у Буратино?

• Какого цвета головной убор у Волка из мультфильма «Ну, погоди!»?

• Какого цвета бант у Леопольда?

***6. Упражнение «Волшебный круг».***

*Цель: Развитие воображения.*

Каждому ребенку выдается шаблон в виде круга, который он обводит на листе бумаги. Затем ему предлагается дорисовать круг так, чтобы получился новый предмет, который подойдёт к одному из героев мультфильма.

***7.  Когнитивное упражнение "Чаша доброты" (визуализация).****Цель: эмоциональное развитие.*

Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

-Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

-Отлейте в нее из своей чашки доброты.

-Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

-Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!   
-А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.   
-Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.   
-Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

***8.  Функциональное упражнение "Черепаха".***

*Цель: развитие двигательного контроля.*

Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

***9. Релаксация***

*Цель:  освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.   
Инструктор:* « Встаньте удобно, поднимите руки вверх, вытяните их сильно до тех пор, пока не почувствуете напряжение. Сбросьте руки вниз. Расслабьтесь» Упражнение повторяется 2-3 раза.

***10. Прощание*** *«Будьте счастливы,**друзья!»*

*Цель: развивает внимание, мышление, сохраняет эмоциональный настрой детей на следующее занятие.*

На мониторе по очереди возникает каждое слово из фразы «Будьте счастливы, друзья!», буквы высвечивается по одной, вразброс. Задача детей — собрать все слова и составить из них вышеуказанную фразу. И сказав её друг другу – попрощаться.

**Занятие 4**

***1. Приветствие***

*Цель: Создание эмоционально положительной атмосферы в классе.*

Дети по очереди (можно и хором) говорят фразу: «Привет, привет. Живем без бед!»

***2.  Упражнения для развития мелкой моторики рук и ритмирования правого полушария.***

*Цель:  развитие межполушарного взаимодействия.*

**Змейки**

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

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

**Лезгинка**

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

**Ухо-нос**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

**Ритм**

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

**3. Упражнение «Добавь словечко».**

*Цель: развитие внимания, речи и мышления.*

Едет он на двух колесах, Когда порою одиноко,

Не буксует на откосах. Вдруг в тишину ворвется звон,

И бензина в баке нет И голос друга издалека

Это мой ... (велосипед). Тебе подарит ... (телефон).

Идет спокойно, не спеша – Нет лучше качелей,

Пусть видят все, как хороша! Чем ветки лиан,

Удобна и прочна рубаха, Для этих гимнасток –

В которой ходит ... (черепаха). Кривляк ... (обезьян).

Скачет зверушка, Я для отдыха, для сна,

Не рот, а ловушка, Да и в школе я нужна.

Попадут в ловушку Называюсь ... (тишина).

И комар, и мушка.

А зовут ее зеленая ... (лягушка).

Они обычно для шитья,

И у ежа их видел я.

Бывают на сосне, на елке,

А называются ... (иголки).

***4. Графический диктант.***

1 клетка вправо, 1 вниз, 1 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 3 вверх, 1 вправо, 1 вниз и т.д.

**5. Упражнение «Антонимы».**

На доске столбиком записываются слова, которые переписывают в тетрадь учащиеся, одновременно подбирая каждому, противоположное по значению.

Пример (рассматривается вместе с детьми): Зима – лето.

Грязь, свет, день, жара, плюс, правда, вопрос, добро, друг, радость, лентяй, толстый, здоровый, робкий.

***6. Игра «Картинки»***

*Цель: развитие внимания, памяти.*

На мониторе появляются меняющиеся каждые три секунды картинки. Задача детей — успеть рассмотреть и запомнить изображение предметов на картинках.

После просмотра дети отвечают на вопросы:

- Что использовал кролик вместо палочки для дирижирования?

- В какой руке Буратино держал Золотой ключик?

-Сколько рыб плавают около русалочки Ариель?

- Что держит в руках Бель из мультфильма «Красавица и Чудовище»?

**7. Упражнение «Петушок»**

Петушок выполнен с использованием техник «ладонная живопись» и «пальцеграфия». Обводится на бумаге карандашом ладошка, дорисовываются клюв, бородка, гребень с помощью оттиска пальцев, а затем сама голова петушка тонируется при помощи отпечатков кончиков пальцев. (по аналогии можно выполнить рисунок осьминожка.)



**7.  Функциональное упражнение "Руки-ноги".**

*Цель:**развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.*И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе - руки врозь.

Ноги врозь - руки вместе.

Ноги вместе - руки вместе.

Ноги врозь - руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**8. Релаксация "Загораем".**

*Цель:**расслабление мышц ног.*

*Инструктор:*   "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены".

***9. Прощание*** *«Хорошего настроения!»*

**Занятие 5**

***1. Приветствие***

*Цель: Создание эмоционально положительной атмосферы в классе.*

Слово «привет» дети показывают по буквам. Букву дети изображают при помощи собственного тела, можно это делать вдвоем.

Ведущий по очереди произносит буквы «П», «Р», «И», «В», «Е», «Т».

***2.  Упражнения для развития мелкой моторики рук и ритмирования правого полушария.***

*Цель:  развитие межполушарного взаимодействия.*

**Змейки**

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

**Ухо-нос**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

**Ритм**

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

***3. Игра «Запретная буква»***

*Цель: Игра способствует повышению настроения, включению в работу, развивает внимание*

Ведущий произносит слова. Задание детям: если они услышат слово с буквой «Р», надо стоять тихо. Если буквы «Р» в слове нет, — хлопать в ладоши.

Слова: тополь, тигр, баклуши, борода, пилот, поход, город, корабль, солома, голос, колос.

***4. Графический диктант.***

4 вверх, 4 вправо, 2 вниз, 3 влево, 2 вниз, 4 вправо, 4 вверх, 4 вправо и т.д.

***5. Упражнение «Синонимы»***

На доске столбиком записываются слова, которые переписывают в тетрадь учащиеся, одновременно подбирая каждому близкое по значению.

Пример: дорога – путь.

Прохлада, темнота, парк, метель, страшный, печальный, мокрый, красивый, вкусный.

***6. Игра «Переложи палочку»***

*Цель: развитие мышления, внимания, логики.*

На мониторе высвечивается математическая запись — пример.

Решение примера неверное. Задача детей: переставить одну палочку таким образом, чтобы запись была верна. Даются 3 примера.

***7. Игра «В кругу»***

*Цель: сплочение коллектива, развитие умения быстро ориентироваться и договариваться друг с другом.*

В игре принимают участие все дети. Они становятся в круг. Задание: пока звучит музыка, двигаться по кругу. Как только музыка прекращается, взяться за руки по 2, 3, 4 и т.д. человека. Дети, оставшиеся без заданного количества участников (2, 3, 4...), выбывают из игры и болеют за других.

***8. Релаксация "Штанга".***

*Цель:   расслабление мышц рук, ног, корпуса.*Инструктор: "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

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

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

***9. Прощание*** *«Хорошего настроения!»*

**Занятие 6**

***1. Приветствие***

*Цель: Создание эмоционально положительной атмосферы в классе.*

Все дети хором говорят «Привет!» — сначала шепотом, потом вполголоса, потом громко.

***2.  Упражнения для развития мелкой моторики рук и ритмирования правого полушария.***

*Цель:  развитие межполушарного взаимодействия.*

**Змейки**

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

**Ритм**

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

**Лягушка**

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

**Замок**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

**3. *Упражнение «Четвертый лишний».***

*Цель: развитие внимания и мышления*

Книга, портфель, чемодан, кошелек.

Трамвай, автобус, трактор, троллейбус.

Река, мост, озеро, море.

Бабочка, линейка, карандаш, ластик.

***4. Графический диктант.***

2 вниз, 2 вправо, 1 вверх, 1 вправо, 1 вниз, 2 вправо, 2 вверх, 2 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 1 вверх, 2 вправо, 2 вниз и т.д.

***5.Игра «Слова-перевертыши»***

*Цель: повышение настроения, включение в работу, развитие мышления, внимания и памяти*

Ведущий произносит слова, состоящие из 3–5 букв, в перевернутом виде, «задом наперед». Задача детей — произнести слова так, как они должны звучать.

*Слова:* мод — ДОМ, мос — СОМ, мол— ЛОМ, мок — КОМ, кору —УРОК, акер — РЕКА, агон — НОГА,атор — РОТА, нанаб — БАНАН,текуб — БУКЕТ, чалак — КАЛАЧ,солок — КОЛОС.

***6.  Функциональное упражнение "Руки-ноги".***

*Цель:  развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.*И. п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.  
         Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.  
         Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.  
         Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.  
         Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.  
Цикл прыжков повторить несколько раз.

***7. Рисование «Кораблик»***

- Представьте, что вы на корабле отправились в путешествие с друзьями. Нарисуйте: какой будет ваш корабль большой или маленький. Кого из друзей вы возьмёте с собой в плавание?

***8. Релаксация "Кораблик".***

*Цель:   расслабление мышц рук, ног, корпуса.*   
*Инструктор:* "Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох - пауза, выдох - пауза.  
         Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

*Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.  
После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.*  
         Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...".

***9. Прощание*** «Улыбайтесь, не грустите! Радость людям приносите!»

**Занятие 7**

***1. Приветствие***

*Цель: Создание эмоционально положительной атмосферы в классе.*

Все дети хором говорят «Привет!» — сначала шепотом, потом вполголоса, потом громко.

***2.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.***

*Цель:  развитие межполушарного взаимодействия.*

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

**Ухо-нос**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью

**Лягушка**

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

**Замок**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

**Змейки**

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

***3. Упражнение «Найди рифму».***

1. Как у нашего Мирона

На носу сидит ... (ворона).

2. А лисички взяли спички

К морю синему пошли,

Море синее зажгли.

Море пламенем горит

Выбежал из моря ... (кит).

3.Кит царапался, кусался,

Если ж был неравен спор –

От врагов своих спасался,

Залезая на ... (забор).

4.Сел он утром на кровать,

Стал рубашку надевать,

В рукава просунул руки –

Оказалось, это ... (брюки).

5.Брал в столовой дядя Степа

Для себя двойной обед.

Спать ложился дядя Степа –

Ноги клал на ... (табурет).

6. В темноте увидел Петя:

Сверху смотрит великан.

Оказалось на рассвете –

Это старый ... (чемодан).

7. Тут и мыло подскочило

И вцепилось в волоса,

И юлило, и мылило,

И кусало, как ... (оса).

***4. Графический диктант.***

2 вниз, 2 вправо, 1 вверх, 1 влево, 1 вверх, 2 вправо, 2 вниз, 2 вправо, 1 вверх, 1 влево и т.д.

***5. Упражнение «Большие и маленькие».***

- Я назову большие предметы, а вы – маленькие. Слова записываются.

Пример рассматриваем вместе с детьми:

Сады – садики.

Зонты, мосты, коты, торты, винты, усы, банты, носы, плоты, кусты, ходы, кроты, кресты.

***6. Игра «Я помню»***

Цель: развитие памяти, внимания и мышления.

На мониторе поочередно появляются картинки с различными, разделенными по темам предметами (5 предметов на одном слайде).

Картинки появляются на 6 секунд каждая. По окончании просмотра дети выполняют задание.

*Назовите:*

• спортивный инвентарь, название которого начинается на букву «О» (*обруч*);

• посуду, название которой начинается на букву «С» (*сковорода*);

• животное, название которого начинается на букву «Б» (*белка*);

• школьную принадлежность, название которой начинается на букву «К» (*карандаш*);

• транспортное средство, название которого оканчивается на букву «Д» (*велосипед*);

• музыкальный инструмент, название которого оканчивается на букву «Н» (*бубен*);

• цветочное растение, название которого оканчивается на букву «К» (*одуванчик*);

• одежду, в названии которой вторая буква «И» (*пиджак*).

***7. Игра «Бегемот»***

*Цель: сплочение коллектива, развитие внимания*

Детям выдаются листочки с надписью «бегемот». Но дети думают, что у всех написаны разные животные.

*Инструкция*. «Ребята, сейчас я вам раздам листочки с названиями животных. У каждого

оно свое. Ваша задача — прочитать название животного, запомнить его, листочки выбросить в урну. Сообщать другим, какое у вас животное, не надо, поскольку потеряется смысл игры. Я буду читать текст о животных. Когда вы услышите название вашего животного, вам нужно быстро присесть, чтобы вас не задержали другие участники игры. Тот кто ошибается - выбывает из игры, поэтому сохраняйте названия ваших животных в тайне».

Ведущий читает текст:

«В далеких краях, на Мадагаскаре, живут различные животные. Это и большие ушастые... слоны, они любят, когда на них виснут смешные... макаки. Достопримечательностью Мадагаскара является... лев. Ему нравится демонстрировать себя перед другими животными, например перед толстыми… БЕГЕМОТАМИ». Все дети должны присесть.

***8.  Релаксация "Любопытная Варвара".***

*Цель:  расслабление мышц шеи.*

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

Любопытная Варвара

 Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена".

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

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

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".

в) *инструктор:*   "Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".

***9. Прощание.*** *Дети хором произносят «До свидания» по слогам. После каждого слога 2 притопа, 1 прихлоп.*

**Занятие 8**

***1. Приветствие***

*Цель: Создание эмоционально положительной атмосферы в классе.*

Слово «привет» дети показывают по буквам. Букву дети изображают при помощи собственного тела, можно это делать вдвоем.

Ведущий по очереди произносит буквы «П», «Р», «И», «В», «Е», «Т».

***2.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.***

*Цель:  развитие межполушарного взаимодействия.*

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

**Ухо-нос**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью

**Лягушка**

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

**Замок**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

**Змейки**

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

***3. Упражнение «Четвертый лишний».***

Дедушка, учитель, папа, мама.

Минута, секунда, час, вечер.

Василий, Федор, Иванов, Семен.

Добрый, ласковый, веселый, злой.

***4. Упражнение “Найди слово”.***

На доске слова, в каждом отыскать другое, спрятавшееся в нем, слово:

смех – (мех) мель – (мел)

волк – (вол) набор – (бор)

столб – (стол) укол – (кол)

коса – (оса) дорога – (рога)

полк – (пол) олень – (лень)

зубр – (зуб) пирожок – (пир, рожок)

удочка – (дочка) китель – (кит)

***5. Графический диктант.***

2 вниз, 3 влево, 2 вниз, 3 вправо, 5 вниз, 2 вправо, 3 вверх, 4 вправо, 3 вниз, 2 вправо, 7 вверх, 3 влево, 1 вниз, 1 вправо, 1 вниз, 4 влево, 4 вверх, 2 влево.

***6. Упражнение «Один и много».***

- Сейчас я скажу название одного предмета, а вы напишите слово обозначающее несколько таких предметов:

Пример: книга – книги.

Город, ребенок, имя, ручка, стул, человек, лампа, ухо, стекло, друг, стол, брат, трактор, семя, окно, флаг.

***7. Упражнение “Художник”.***

*Цель: развитие сенсомоторики.*

- Нарисуйте в тетради обеими руками, одновременно, по образцу, левой рукой рисунок “Луна и облака”, правой – “Солнце и облака”.

.

***8. Функциональное упражнение "Пчелка".***

*Цель:  развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.*

Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат.   
По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают.   
По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

***9.  Релаксация   "Шарик".***

*Цель:   расслабление мышц живота.*

*Инструктор:* "Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!  
          Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко..."

***9. Прощание.*** *Дети хором произносят «До свидания» по слогам. После каждого слога 2 притопа, 1 прихлоп.*