**Комплексы коррекционных упражнений**

**Средняя группа**

**Всего – 9 комплексов, 1 комплекс рассчитан на 1 месяц.**

**1 КОМПЛЕКС**

**1. Коммуникативное упражнение «Костер»**

дети садятся на ковер вокруг «костра». По команде «жарко» дети должны отодвинуться от костра, по команде «руки замерзли» - протянуть руки к костру, по команде «ой, какой большой костер» - встать и махать руками, по команде «искры полетели» - хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» - взяться за руки и ходить вокруг костра.

**2. Дыхательное упражнение «Гуси летят»**

Выполняется стоя. Во время медленного вдоха руки плавно разводятся в стороны и вверх, во время выдоха – опускаются вдоль тела ладонями вниз

**3. Когнитивное упражнение «Осьминожки».**

Направлено на формирование зрительной и пространственной памяти**.**

Дети располагаются в группе определённым образом ( у окна, возле мяча и т.д.) и запоминают свое место. Инструктор включает музыкальный фрагмент, во время которого дети свободно бегают по группе. Во время паузы они должны как можно быстрее вернуться на свое место

**4. Упражнение на развитие мелкой моторики «Сонная считалка для пальчиков»**

|  |  |
| --- | --- |
| Этот пальчик хочет спать,Этот пальчик лег в кровать,Этот пальчик чуть вздремнул,Этот пальчик уж уснул,Этот пальчик крепко спит.Тише, тише, не шумите.Солнце красное взойдет, Утро ясное придет. Станут птицы щебетать,Будут пальчики вставать! | Пальцы поочередно сжать в кулак.Разжать кулачок, поднять руки вверх. Повторить с другой рукой. |

**2 КОМПЛЕКС**

**1. Коммуникативное упражнение «Костер».**

Дети сидят вокруг воображаемого костра и выполняют словесную инструкцию: жарко – дети отодвигаются от «костра»; руки замерзли – протягивают руки к «костру»; ой, большой костер – встают и машут руками; искры полетели – хлопают в ладоши; костер принес дружбу и веселье – берутся за руки и ходят вокруг «костра».

**2. Дыхательное упражнение «Каша кипит»**

И.П.: одна рука на груди, другая - на животе. Выполнять вдох через нос, выпячивая живот, на выдохе произносим: «Ш-ш-ш».

**3. Когнитивное упражнение «Кто у кого?**

У лисы - ...лисята

У волка - ...волчата

У медведя - ...медвежата

У ежа - ...ежата

У лошади - ...жеребята

У овцы – ... ягнята и т.д.

**4. Пальчиковая гимнастика «Волшебные ручки»**

Наши ручки волшебные. Они многое умеют: ручки танцуют (поднимают руки над головой и вращают ладошками, напевая незатейливый мотив).

Ручки играют на пианино (имитируют игру на пианино)

Ручки играют на аккордеоне, скрипке, дудочке, барабане (имитируют игру на разных инструментах, напевая: «ры-ры-ры», «ду-ду-ду», «ти-ли-ли», «бум-бум-бум»).

Наши ручки – молоточки (стучат кулачками по коленям: «тук-тук-тук»).

Наши ручки – пилы (ребром ладони водят по коленям: «трр-трр»)

Наши ручки – отвертки (вращаем указательным пальцем: «трр-трр»)

Наши ручки подметают (всей ладонью растопыренными пальцами проводят по коленям, имитирую веник, произносят: «вшш-вшш».

**3 КОМПЛЕКС**

**1. Коммуникативное упражнение «Равновесие».**

Дети объединяются в пары и садятся в парах на пол друг против друга, берутся за руки и изображают работу пилы. Затем поворачиваются и садятся спиной к спине. Пытаются встать и снова сесть, опираясь на спину партнера.

**2. Дыхательное упражнение «Заводные машины»**

И.П.:руки в замок перед собой – вдох

Выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить: «Ж-Ж-Ж»

**3. Когнитивное упражнение «Шапка-невидимка»**

Детям предлагается запомнить предметы лежащие на столе. Предметы закрываются шапкой. Необходимо вспомнить и назвать все предметы.

**4. Упражнение на развитие мелкой моторики «Дружба»**

|  |  |
| --- | --- |
| Дружат в нашей группеДевочки и мальчикиМы с тобой подружим Маленькие пальчикиРаз, два, три, четыре, пять,Начинай считать опятьРаз, два, три, четыре, пять,Мы закончили считать! | Пальцы обеих рук ритмично соединяются в замокРитмичное касание пальцев обеих рукПоочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцаВстряхнуть кистями |

**4 КОМПЛЕКС**

**1. Коммуникативное упражнение «Шалуны»**

Педагог предлагает детям по сигналу пошалить. Побегать по группе, прыгать, кувыркаться и т.д. По второму сигналу шалости должны прекратиться.

**2. Пальчиковая гимнастика «Жил-был зайчик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Жил-был зайчик – Длинные ушкиОтморозил зайчикНосик на опушкеОтморозил носикОтморозил хвостикИ поехал гретьсяК ребятишкам в гости.Там тепло и тихо, Волка нет,И дают морковку на обед. | *Хлопают в ладоши**Три пальца в кулак, указательный и средний – ушки**Сжимают и разжимают пальцы обеих рук**Трут нос**Сжимают и разжимают пальцы обеих рук**Гладят кобчик**Крутят руль**Разжимают кулаки обеих рук**Хлопают в ладоши**Поглаживают живот ладонью по часовой стрелке* |

**3. Дыхательное упражнение «Свет-тьма»**

Детям предлагается закрыть глаза и вдохнуть, открыть глаза и выдохнуть. Продолжать выдыхать при свете. Вдыхать в темноте. Сделать несколько раз, затем поморгать. Спросить что увидели, когда открыли глаза.

**4. Когнитивное упражнение «Лево-право»**

Детям предлагается показать левой рукой - левое ухо, левой рукой – левый глаз, правой рукой – левую пятку, правой рукой – левое ухо и т.д.

**5 КОМПЛЕКС**

**1. Коммуникативное упражнение «Поезд»**

Набирает поезд ход,

Машинист глядит вперед.

Держимся мы друг за друга

И никто не отстает.

*(Дети идут друг за другом, обхватив друг друга руками, как вагончики поезда)*

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чок, чок, чу, чу:

Я далеко укачу.

**2. Дыхательное упражнение «Регулировщик»**

И.П.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая – в сторону. Поменять положение рук резким движением - вдох. Снова поменять положение рук – сделать выдох.

**3. Когнитивное упражнение «Шумящие коробочки»**

Для выполнения этого упражнения подготавливают несколько одинаковых коробочек, заполненных различными шумовыми материалами: скрепками, семенами, крупой, песком, бумажными шариками и т.д.). Задание: прислушаться к шуму своей коробочки и найти вторую такую шумящую коробочку.

**4. Пальчиковая игра «Стучит-бренчит по улице...»**

|  |  |
| --- | --- |
| Стучит-бренчит по улицеФома едет на курицеТимошка – на кошкеПо кривой дорожке | *Стучат кулачком о кулачок**Локоть правой руки опирается на стол, большой и указательный пальцы образуют клювик, остальные изображают гребешок.**Локоть правой руки опирается на стол, указательный и мизинец образуют ушки, средний и безымянный плотно прижаты к ладони**Ребром ладони изображают движение по кривой по столу.* |

**6 КОМПЛЕКС**

**1. Коммуникативное упражнение «Здравствуйте»**

*Дети стоят в кругу.*

Я с утра пришла сюда,

Здравствуйте, мои друзья,

Здравствуй, солнце и земля

Это я... (по очереди называют свое имя)

Здравствуйте!

**2. Телесное упражнение «Росток»**

И.П.: дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям, обхватив их руками. « Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти».

1 – медленно выпрямляются обе ноги;

2 – ноги продолжают выпрямляться, постепенно расслабляются обе руки (висят, как тряпочки);

3 – медленно выпрямляется позвоночник;

4- медленно разводим плечи и выпрямляем ноги, поднимаем голову;

5 – поднимаем обе руки вверх – смотрим вверх, тянемся к солнышку.

**3. Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко».**

И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в стороны, голову поднять вверх – вдох. Опуская руки, произносить на выдохе: «Ух – ух – ух».

**4. Когнитивное упражнение на формирование пространственных отношений.**

Расскажи, где ты сидишь. (Я сижу справа от Саши, слева от Светы. Спереди сидит Вова, сзади – Алеша и т.д.)

**7 КОМПЛЕКС**

**1. Коммуникативное упражнение «Самолет»**

Поиграем в самолет? Да!

Вы все – крылья, я – пилот,

Получили инструктаж –

Начинаем пилотаж!

(строятся друг за другом)

В снег летаем и в пургу –у –у у,

Видим чьи-то берега –а – а – а,

Ры-ры-ры- рычит мотор,

Мы летаем выше гор.

Вот снижаемся мы все

к нашей взлетной полосе!

Что ж. закончился полет,

До свидания, самолет!

**2. Пальчиковая игра «Жили-были зайчики...»**

|  |  |
| --- | --- |
| Жили-были зайчикиНа лесной опушкеЖили-были зайчикиВ беленькой избушкеМыли свои ушкиМыли свои лапочкиНаряжались зайчикиНадевали тапочки | *Три пальца в кулак, указательный и средний – ушки**Хлопают в ладоши**Показывают ушки**Показывают домик**Трут уши**Моющие движение ладонями рук**Движения ладонями сверху вниз по туловищу**Показывают*  |

**3. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Парад»**

Предлагается маршировать на счет «Раз.два,три.четыре». в первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором – на счет «два», в третьем – на счет – «три», в четвертом – на счет «четыре».

Раз (хлопок)-два-три-четыре.

Раз-два (хлопок)-три-четыре.

Раз-два-три (хлопок)–четыре.

Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

**4. Релаксационное упражнение «Игра с песком»**

Детям предлагается набрать в руки воображаемый «песок» - на вдохе. Сильно сжав пальцы в кулак, «удержать песок» в руках (задержка дыхания). «Посыпать» колени «песком», постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). «Стряхивать песок» с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль туловища. Повторить 2-3 раза.

**5. Глазодвигательное упражнение .**

Детям предлагается взять мяч. Поднять его до уровня глаз, опустить, поднести мяч к носу, раскачивать руки с мячом влево и вправо. Следить глазами за мячом. Повторить 5-8 раз.

**6. Когнитивное упражнение «Ладошки»**

По команде дети выполняют следующие действия: ладошки над столом, за спиной, над головой, под подбородком, на столе, на голове, справа, слева и т.д. с постепенным ускорением.

**8 КОМПЛЕКС**

 **1. Коммуникативное упражнение «Здравствуйте»**

*Дети стоят в кругу.*

Я с утра пришла сюда,

Здравствуйте, мои друзья,

Здравствуй, солнце и земля

Это я... (по очереди называют свое имя)

Здравствуйте!

**2. Глазодвигательное упражнение «Пружинки».**

Детям предлагается нарисовать пружинки вверх и вниз.

**3. Дыхательное упражнение «Певец»**

Детям предлагается дышать в следующем темпе: вдох – пауза, выдох – пауза. Затем вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки А, О, У, их сочетания.

**4. Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка».**

Детям предлагается представить, что солнце зашло за тучку, стало свежо и прохладно – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, стало жарко - расслабиться (выдох).

**5. Когнитивное упражнение «Хлопки по кругу»**

Участники стоят в кругу и передают один и тот же ритм друг другу хлопками. Начинает педагог.

**9 КОМПЛЕКС**

**1. Коммуникативное упражнение «Костер».**

Дети сидят вокруг воображаемого костра и выполняют словесную инструкцию: жарко – дети отодвигаются от «костра»; руки замерзли – протягивают руки к «костру»; ой, большой костер – встают и машут руками; искры полетели – хлопают в ладоши; костер принес дружбу и веселье – берутся за руки и ходят вокруг «костра».

**2. Когнитивное упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки»**

Для проведения упражнения нужны три силуэта ладони: красный, желтый, синий - это сигналы. Когда воспитатель поднимает красную ладонь (кричалку), можно бегать, кричать, шуметь; желтая ладонь (шепталка) является сигналом к тому, что нужно тихо передвигаться и перешептываться; синяя ладонь (молчалка) означает, что дети должны собраться возле воспитателя или лечь на пол и не шевелиться, молчать. Можно в этот момент включить спокойную музыку.

**3. Дыхательное упражнение «Слоники»**

Детям предлагается вытянуть губы вперед, имитируя всасывание воды хоботом при вдохе. Затем имитировать разбрызгивание воды при выдохе хоботом (воздух выпускается через сжатые губы).

**4. Глазодвигательное упражнение**

Детям предлагается проследить глазами по контуру геометрических фигур (иметь демонстрационный материал). Глазами нарисовать по 6 кругов (треугольников, квадратов).