

**Картотека игр и упражнений, направленных на психомоторную и двигательную коррекцию детей старшего дошкольного возраста с ЗПР (5-7 лет).**

*Составитель: педагог-психолог  
Махновская Виктория Андреевна*

**Содержание программы психомоторного развития:**

1 часть Ритуал начала занятия	2 часть Основное содержание занятия	3 часть Ритуал окончания занятия
----------------------------------	--	-------------------------------------

**Октябрь. Комплекс № 1 «Заводные игрушки-1».**

<p>1. Приветствие 2. Упражнение «<b>Заводные игрушки</b>»</p> <p>Педагог-психолог: «Посмотрите, в магазине все игрушки заводные. Все на полочках сидят, с нами поиграть хотят» Вот солдатики стоят, начинается парад! Раз, два, три, четыре, пять — начинаем мы шагать. <i>Эта часть упражнения выполняется на сенсорной тропе. Ребенок марширует, подражая игрушечным солдатам.</i></p>	<p>3. Игра «<b>Речка – Берег</b>» <i>Ход:</i> На полу в линию лежит длинная веревка, представляющая морской берег. Ребенок встает с одной стороны «на берег». Когда ведущий крикнет «Речка!» ребенок перепрыгивает через линию вперед на правой ноге. Если он кричит «Берег!», то ребенок перепрыгивает назад на левой ноге.</p> <p>4. Упражнение «<b>Молчу - шепчу – кричу</b>» <i>Ход:</i> Ребенку предлагается действовать и говорить в соответствие с определенными знаками: красный – молчать, желтый – шептать, зеленый – кричать.</p>	<p>5. Релаксационное упражнение: «<b>Ленточки любви</b>» (<i>с использованием сухого душа</i>) <i>Ход:</i> ребенок встает в круг. педагог-психолог встает у сухого душа, берут в руки ленточки и опускают их в круг со словами: «Мы любим тебя»</p> <p>6. Прощание.</p>
--	--	---

**Октябрь. Комплекс № 2 «Заводные игрушки-2».**

<p>1. Приветствие 2. Упражнение «<b>Заводные игрушки</b>»</p> <p>Педагог-психолог: «Посмотрите, в магазине все игрушки заводные. Все на полочках сидят, с нами поиграть хотят»: Вот бегут машины, шуршат своими шинами. Желтые и красные - все такие разные. <i>Эта часть упражнения выполняется на сенсорной тропе: Выполняется дробный топаящий шаг с продвижением вперед. Взрослый обращает внимание на положение корпуса ребенка: спинка прямая, голова вниз не опускается, ноги слегка согнуты в коленях. Движение</i></p>	<p>3. Упражнение: «<b>Здравствуй!</b>» Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю — Всех я вас приветствую! <i>Пальчиками правой руки по очереди «здраваться» с пальчиками левой, хлопывая друг друга кончиками.</i></p> <p>4. Упражнение «<b>Мельница</b>» <i>Ход:</i> Делать одновременные круговые движения рукой и ногой: сначала — левой рукой и левой ногой; затем — правой рукой и правой ногой; далее — левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем — назад; рукой —</p>	<p>5. Релаксационное упражнение: «<b>Росток</b>» Дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленями, обхватив их руками. Педагог-психолог: «Представьте себе, что вы — маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до 5: «один» — медленно выпрямляются ноги; «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»; «три» — постепенно выпрямляется</p>
---	--	--

<p>может выполняться с постепенным ускорением и замедлением.</p>	<p>вперед, а ногой — назад. Выполнять упражнение так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо — влево; вверх — вниз. Дыхание произвольное.</p>	<p>позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; «пять» — поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку». 6. Прощание.</p>
--	--	--

### Ноябрь. Комплекс №3 «Обезьянка».

<p>1.Приветствие. 2. «Обезьянки» Рано утром на полянке Так резвится обезьянка: Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ! Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? Руки вниз и наклонились, На пол руки положили. А теперь на четвереньках Погоуляем хорошенько. <i>Ребенок выполняют движения по тексту</i> 3. Упражнение «Сенсорная тропа». Ходьба и мерный бег в сочетании с движениями рук и различным дыханием (глубоким, замедленным, порциями).</p>	<p>4. Игра «<b>Четвереньки</b>» <i>Ход:</i> ребенок становится на четвереньки, опираясь о пол коленями и ладонями рук. Педагог-психолог четко задает ритм и темп ползания на четвереньках. При ползании необходимо переставлять вперед противоположные руки и ноги одновременно. 5.Игра «<b>Похлопаем, потопаем, постучим</b>». <i>Ход:</i> ребенок отхлопывает заданный ведущим ритм (без музыки) ладонями, оттопывает ногой (при усложнении задания попросить ребенка оттопывать обеими ногами поочередно), отстукивает карандашом или палочкой.</p>	<p>6. Релаксационное упражнение: «<b>Дождик</b>». <i>Ход:</i> ребенок вместе с педагогом-психологом встают к сухому душу и, двигаясь друг за другом, изображают дождь (по показу взрослого, ребенок самостоятельно подбирает выразительные движения). Он может быть веселым, с солнышком, со страшным ливнем и грозой, с громом, грустным бесконечно морозящим и т.д. 7. Прощание.</p>
---	--	--

### Ноябрь. Комплекс № 4 «Озорной петушок».

<p>1.Приветствие. 2. «Петушок» Петя, Петя, Петушок, Яркий хвост и гребешок. Петя зернышки клюет, Громко курочек зовет: «Ку-ка-ре-ку!» <i>Движения: Идут по кругу, сложив руки за спиной, кивая головой. Меняют направление движения. Встают лицом в круг, показывают, как клюет петушок. Хлопают себя руками по бокам.</i> 3.Упражнение «Сенсорная тропа». Ходьба на носках, пятках, боковых и внутренних сторонах стопы.</p>	<p>4.Упражнение «<b>Перекрестные и односторонние движения</b>». <i>Ход:</i> На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Педагог-психолог на этапе освоения упражнения отсчитывает 8 раз в медленном темпе. 5.Игра «<b>Ладушки</b>». <i>Ход:</i> хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером , хлопок с партнером «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером «правая-левая». 6. Игра «<b>Полет</b>» <i>Ход:</i> Бегая по комнате, размахивать руками и громко кричать. По команде «стоп» остановиться и расслабиться.</p>	<p>7. Релаксационное упражнение. «<b>Солнечный зайчик</b>». <i>Ход:</i> ребенку предлагают представить, что зеркальный шар - это солнце, которое посылает нам солнечных зайчиков. Зайчик «глядит» детей по лицу, рукам, ногам. 8. Прощание.</p>
---	---	---

**Декабрь. Комплекс № 5 «Буратино».**

1.Приветствие.  
2. **«Буратино»**  
Буратино потянулся,  
Раз- нагнулся, два-нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать  
Надо на носочки встать.  
*(Ребенок выполняет движения по показу педагога-психолога, самостоятельно).*  
3. **Упражнение**  
Ребенок, сидя на стуле, отталкивает мяч педагогу-психологу, стоящему на расстоянии 2-3 метр, затем быстро встает и ловит мяч, брошенный ему педагогом-психологом (повторить 2-3 раза).

4. Игра **«Буратино»**.  
Ребенок стоя лицом к ведущему.  
*Ход:* Правая рука вверх — прыжок на правой ноге.  
Левая рука вверх—прыжок на левой ноге.  
Правая рука вверх — прыжок на левой ноге.  
Левая рука вверх — прыжок на правой ноге.  
Цикл прыжков повторяется несколько раз.  
5. Игра **« С мячом»**.  
Упражнение выполняется в паре с педагогом-психологом:  
*Ход:*  
- Перекатывать мяч партнеру напротив только правой рукой и ловим только правой.  
- Перекатывать мяч партнеру напротив только левой рукой и ловим только левой.  
- Перекатывать мяч партнеру напротив только правой ногой и ловим только правой.  
- Перекатывать мяч партнеру напротив только левой ногой и ловим только левой.

6. Релаксационное упражнение: **«Стук сердца»**.  
Ложись удобно, так, что бы твои ручки и ножки отдыхали и закрывай глазки.  
Что ты слышишь? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются твое сердечко.  
Положи руку на грудь и почувствуй: Тук-тук, тук-тук... Твое сердце полно добра и любви. Тук-тук,тук-тук... Ты слушаешь как стучат твое сердце, и тебе становится хорошо и спокойно. Радость наполняет твое сердце с каждым ударом. Дыши легко и спокойно. Открой глазки и улыбнись.  
7. Прощание.

**Декабрь. Комплекс № 6 «Робот».**

1. Приветствие.  
2. Упражнение **«Рожицы»**  
( с использованием зеркала)  
Выполнять различные мимические движения: надувать щеки, выдвигать язык, вытягивать губы трубочкой, широко открывать рот.  
3. Упражнение **«Дождик и гроза»**  
(с использованием сухого душа)  
Когда идет дождь, мы стоим под тучей и купаемся в волшебных капельках. Как только загремит гром, нужно быстро выбежать из-под тучи (из-под сухого душа).

4. Игра **«Робот»**.  
*Ход:* Ребенок изображает робота, правильно выполняющего команды человека: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, вниз (присесть)».  
5.Игра **«Переход через болото»**.  
*Ход:* Перед ребенком располагается «болото» — поле с разложенными геометрическими фигурами, различными по величине и цвету.  
*Инструкция. Чтобы не застрять в болоте, нужно пройти по кочкам: большой красный треугольник, маленький желтый квадрат, большой синий круг и т.п.*  
6. Игра **«Секрет»**  
*Ход:* Педагог-психолог прячет в комнате конфету. Задача - найти ее,

7. Релаксационное упражнение:  
**«Снежинки»**.  
*Инструкция:* Мы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, морозный день. Тебе приятно, ты чувствуешь себя хорошо, дышишь легко и свободно. Ты -легкая, нежная снежинка. Они легкие-легкие — это тонкие лучики снежинки. Твое тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вздохом и выдохом ты все выше и выше поднимаешься над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит

	<p>ориентируясь на команды педагога-психолога, например: «Сделай два шага, один направо и т. д.».</p>	<p>маленькие, легкие снежинки... (<i>пауза — поглаживание ребенка</i>). Гладит снежинку, ласкает... Тебе хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращаться домой. Потянись и на счет «три» улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке. 8. Прощание.</p>
--	---	--

**Январь. Комплекс № 7 «Воздушный шарик».**

<p>1. Приветствие. 2. <b>Игры с воздушным шариком</b> Цель: развитие внимания, контроля за двигательной активностью.</p> <p><i>Упражнение 1.</i> Ловить воздушный шарик, который бросает педагог-психолог (сверху, снизу, справа, слева) <i>Упражнение 2.</i> Отбивать правой и левой руками воздушный шарик, подвешенный за веревочку. <i>Упражнение 3.</i> Дуем на шарик, лежащий на столе, чтобы он слетел на пол.</p> <p>3. <b>Игра «Тихий колокольчик»</b> <i>Ход:</i> Ребенку дается колокольчик. Надо пройти по сенсорной тропе и пронести колокольчик и сделать так, чтобы колокольчик не зазвучал – идти медленно и осторожно.</p>	<p>4. <b>Упражнение «Колечко»</b> <i>Ход:</i> (маленькие шарики). Поочередно и как можно быстрее перебирать 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. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.</p> <p>5. <b>Упражнение «Ухо—нос».</b> <i>Ход:</i> 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».</p> <p>6. <b>Упражнение «Дружные ладошки»</b> <i>Цель:</i> развитие межполушарного взаимодействия. <i>Ход:</i> Дети встают друг напротив друга в парах, согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук "смотрят" на ладони партнера. Дети выполняют сначала хлопок своими руками, возвращают руки в исходное положение. Затем хлопок по рукам партнера. И.п. Хлопок своими руками. И.п. Хлопок правой рукой по правой руке партнера. И.п. Хлопок своими руками. И.п. Хлопок левой рукой по левой руке партнера. Повторять цикл, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.</p>	<p>7. Релаксационное упражнение: <b>«Воздушный шарик».</b> Представь себе, что ты – воздушный шарик, очень красивый и веселый. Тебя надувают и ты становишься всё легче и легче. Все твое тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает шарик ... (<i>пауза - поглаживание детей</i>). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Тебе легко, спокойно. Ты летишь туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Ты снова в этой комнате. Потянись и улыбнитесь своему шарик. 8. <b>Упражнение «Шарик по кругу»</b> Сказать что-то приятное, комплимент другу и передать шарик. 9. Прощание.</p>
---	--	---

<b>Февраль. «Комплекс № 8 «Клоун».</b>		
<p>1. Приветствие. 2. Упражнение <b>«Клоун»</b> <i>Ход:</i> ведущий - «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движения за ним: - указательным пальцем нажимают на кончик носа; - растягивают уголки губ; - ладонью одной руки машут из-за головы, другой - чешут нос; - показывают длинный нос, как у Буратино, с помощью ладоней.</p> <p>3. Упражнение <b>«Сенсорная тропа».</b> Ходьба спиной вперед.</p>	<p>4. Упражнение <b>«Перекрестные движения».</b> <i>Ход:</i> Выполнять перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделать то же левой рукой и правой ногой.</p> <p>5. Упражнение <b>«Веселые руки».</b> <i>Ход:</i> Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз. Затем вращать обеими кистями до и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводить и разводить пальцы обеих рук. Одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.</p> <p>6. Упражнение <b>«Движущийся карандаш».</b> Вращать карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).</p>	<p>7. Релаксационное упражнение: <b>«Раскачивающееся дерево»</b> <i>Ход:</i> И.п. — стоя. Представьте себя каким-нибудь деревом. Корни — это ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается — наклоняется вправо и влево (3 - 5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений дети должны стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов; улучшается кровообращение головного мозга.</p> <p>8. Прощание.</p>
<b>Февраль. Комплекс №9 «Хомячок».</b>		
<p>1. Приветствие. 2. Упражнение <b>«Хомячок»</b>  Хомка, хомка, хомячок, Полосатенький бочок Хомка раненько втаит Шейку моет, спинку трет, Подметает хомка хатку И выходит на зарядку Раз, два, три, четыре, пять Хочет хомка сильным стать. <i>(Ребенок выполняет движения по показу педагога-психолога, самостоятельно).</i></p> <p>3. Упражнение <b>«Сенсорная тропа».</b> Ходьба закрытыми глазами, педагог-психолог, воспитатель помогают детям, ведя их за руку. Дети могут разделиться по парам и вести друг друга.</p>	<p>4. Упражнение: <b>«Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами»</b> <i>Ход:</i> левая рука — вперед, правая — назад + правая нога — вперед, левая — назад; — левая рука — назад, правая — вперед + правая нога — назад, левая — вперед; — левая рука — вперед, правая — вперед + правая нога — назад, левая — назад; — левая рука — назад, правая — назад + правая нога — вперед, левая — вперед. Цикл прыжков повторить несколько раз. <i>Вариант 2:</i> — правая рука — вверх + прыжок на левой ноге; — левая рука — вверх + прыжок на правой ноге; — правая рука — вверх + прыжок на</p>	<p>6. Релаксационное упражнение: <b>«Радуга».</b> <i>Инструкция:</i> Представь, что находишься в очень красивом месте. Ты лежишь на мягкой траве, светит солнце. Вокруг тихо, ты дышишь ровно и легко. небо и видишь большую радугу. Она переливается яркими простоя радуга, она волшебная. опускается на землю светится необычным Почувствуй, как этот Твои ручки становятся становятся теплыми, наполняются светом и теплом волшебной радуги. (поглаживание детей). С этим теплом ты чувствуешь счастливым, самыми спокойно и тепло. Но — она прощается с тобой. На счет «три» откройте глаза</p>

	<p>правой ноге; — левая рука — вверх + прыжок на левой ноге. Цикл прыжков повторить несколько раз. <b>5. Упражнение «Лягушка»</b> Положить руки на пол (стол). Одну ладонку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола. Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.</p>	<p>волшебной радуге. 7. Прощание.</p>
--	---	---

**Март. Комплекс №10 «Веселый котенок».**

<p>1.Приветствие. 2. Упражнение <b>«Котенок»</b> Вот какой коташка круглая мордашка, И на каждой лапке коготки-царапки. Все ему игрушки- кубик и катушки. Котик, точно мячик, по квартире скачет. <i>Движения:</i> <i>Крадутся по кругу друг за другом на носочках.</i> <i>Останавливаются, показывают обеими руками мордашку, покачивают головой.</i> <i>Ритмично вытягивают вперед то левую, то правую руку.</i> <i>Прыгают на носочках. Держат руки на поясе, выполняя подскоки.</i> 3.Упражнение <b>« Я кубик несу и не уроню»</b> (выполняется на сенсорной тропе) Ребенок должен пронести и кубик по сенсорной тропе, маршируя. Кубик лежит на открытой ладони вытянутой руки. Если ребенок легко справляется с заданием, то кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Тогда ребенок не марширует, а двигается плавно.</p>	<p><i>Упражнения выполняются за столом.</i> 4. Упражнение <b>«Карандаш».</b> Зафиксировать предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами взять карандаш со стола, приподнять и опустить его. Сделать то же левой рукой. 5. <b>Ползание на четвереньках</b> — перекрестная ходьба (левая нога — правая рука; правая рука — левая нога) на четвереньках на ладонках (передом и задом); — перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом); — односторонняя ходьба на четвереньках (правая рука и правая нога; левая рука и левая нога); — односторонние четвереньки боком (левым, правым); 6. Упражнение <b>«Велосипед»</b> Дети лежат на спине. Имитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же — до одноименного колена; затем — снова до противоположного колена. 7.Упражнение <b>«Лодочка»</b> Дети лежат на спине, затем — на животе. Изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение — «покачивание на волнах».</p>	<p>8. Релаксационное упражнение: <b>«Спящий котёнок»</b> Представь себе, что ты весёлый, озорной котенок. Котенок ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот котенок устал... начал зевать, ложится на коврик и засыпает. У котенка равномерно поднимается и опускается животик, он спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза). 9. Прощание.</p>
--	--	--

**Март. Комплекс № 11 «Медвежонок».**

<p>1.Приветствие 2.Упражнение <b>«Медвежонок»</b> Медвежонок взял гармошку, Поиграть</p>	<p><b>4.Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног</b> И.п. — лежа:</p>	<p>7.Релаксационное упражнение <b>«Снеговик»</b> Педагог-психолог: Представьте, что вы —</p>
--	--	--

решил немножко.  
Раз, два! Поворот...  
Он танцует и поет.

*Ребенок стоит на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Под текст первых двух строчек имитируют руками игру на гармошке, «сдвигая и растягивая меха». Затем, не спеша, пружиня в коленях и перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, кружатся вокруг себя.*

### 3. Упражнение «Сенсорная тропа».

Ход: идти по сенсорной тропе, как только прозвучит колокольчик – замереть.

— позиции головы и туловища фиксированы. Выполнять одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх — вниз; вправо — влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног); — позиции глаз (взгляд прямо перед собой) и туловища фиксированы. Выполнять одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх — вниз; вправо — влево; сведение к центру (голова — прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

### 5. Упражнение: «Качалка»

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками; голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед — назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

### 6. Упражнение: «Носик-художник»

Глубоко дышать, смотреть вдаль. Носом «рисовать» горизонтальные, вертикальные и диагональные восьмерки вокруг предмета, на который ребенок смотрит. Прodelать упражнение с несколькими предметами.

только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. С начала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит, как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.  
8. Прощание.

## Апрель. Комплекс №12 «Паучок».

1. Приветствие  
2. Упражнение «Паучок»  
Паучок все вверх ползет,  
Паутинку он плетет  
Паутинка так тонка,  
но крепко держит паучка.

*(Ребенок выполняет движения по показу педагога-психолога, самостоятельно).*

4. Упражнение: «Паучок»  
Ход: И.п. — сидя. Отталкиваясь от пола правой ногой и левой рукой одновременно, продвинуться вперед; затем оттолкнуться от пола левой ногой и правой рукой одновременно и т.д. В качестве усложнения данного упражнения подключить разнонаправленные движения глаз и языка: отталкиваются левая рука и правая нога, высунутый язык — влево, глаза — вправо; отталкиваются правая рука и левая нога, высунутый язык — вправо, глаза — влево.

### 5. Упражнение «Крестики»

Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука — по правому колену.

### 6. Упражнение «Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет

7. Релаксационное упражнение:  
«Травинка на ветру»  
Изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Педагог-психолог: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли. (Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытянуть вперед, ладони — на полу; не меняя положения туловища, протянуть руки по полу еще дальше вперед.) Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку. (На вдохе вернуться в исходное

	<p>в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой 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.</p>	<p>положение, потянуться вверх.) 8. Прощание.</p>
--	--	---

### Апрель. Комплекс №13 «Зайчик».

<p>1.Приветствие 2. Упражнение «Зайчик» Бум-бум, тра-та-та! Барабан гремит с утра — зайчики играют, лапкой ударяют.</p> <p><i>Эта часть упражнения выполняется на мягком покрытии. Под текст четверостишия имитируется игра на барабане и выполняются легкие прыжки на двух ногах (то на одной, то на другой ноге попеременно).</i></p>	<p>3.Упражнение: <b>«Бревнышко»</b> <i>Ход:</i> И.п. — лежа. Ребенок прокатывается «бревнышком» по коврику туда — обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем — вдоль туловища. <i>Усложнение:</i> несколько детей перекатываются одновременно по коврику.</p> <p>4.Упражнение <b>«Зайчик — колечко»</b> Прыгнул зайчика с крылечка И в траве нашел колечко. А колечко не простое: Блестит, словно золотое. <i>Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:</i> <i>а) пальчики — в кулачок, выдвинуть указательный и средний и развести их в стороны;</i> <i>б) большой и указательный — соединить в колечко, остальные пальчики развести в стороны.</i></p> <p>5.Упражнение <b>«Спички».</b> <i>Ход:</i> Зафиксировать предплечье на столе. Брать пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывать рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложить их обратно в коробку. Сделать то же левой рукой.</p>	<p>6.Релаксационное упражнение: <b>«Море»</b> Педагог – психолог рассказывает историю, а ребенок сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; сцепленные в замок руки рисуют большую волну). По волнам плывут дельфины (однообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой (поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».</p> <p>7. Прощание.</p>
---	--	--

### Май. Комплекс №14 «Куклы».

<p>1.Приветствие 2. Упражнение «Куклы»</p> <p>Эй, скорее посмотри! Куклы танцевать пошли. Ножки выставляют, В гости приглашают.</p> <p><i>Под текст ребенок имитирует движения заводной куклы. Руки у него слегка отведены в стороны и раскрыты ладонками наружу. Поочередно выставляется на пяточку то правая, то левая нога.</i></p>	<p><b>3.Упражнение «Угадай».</b> <i>Ход:</i> Закрывать глаза и опознать небольшой предмет, который педагог-психолог дает ребенку в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисовать его на бумаге (пальцем в воздухе).</p> <p><b>4.Упражнение «Ползание на животе и на спине</b> а) ползание на животе: — синхронно, при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед); — только при помощи рук; — только при помощи ног. б) ползание на спине: — синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед); — только при помощи рук; — только при помощи ног. Необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.</p> <p><b>5. Упражнение: «Зеркальное рисование»</b> <i>Ход:</i> Положить на стол чистый лист бумаги; взять в обе руки по карандашу или фломастеру; начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения ребенок чувствует, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.</p>	<p>6. Релаксационное упражнение: <b>«Пляж»</b> Все дети лежат на ковре на спине. Педагог-психолог: «Закройте глаза и представьте, что вы лежите на теплом песке. Ласково светит и пригревает солнышко. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцам и чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу, почувствуйте позу, в которой лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы было максимально удобно, чтобы вы максимально расслабились. Представьте себя целиком и запомните возникший образ. Затем — потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.</p> <p>7. Прощание.</p>
--	--	---

### Список используемой литературы:

1. Аленькина Т.Н., Никитина О.В. Гармонизация движений, эмоций и общения детей с нарушениями речи средствами психогимнастики // Логопед - №5 - 2006. - С.24-33.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. - М., 1990. - 182с.
3. Бизюк А.П. Компендиум методов нейропсихологического исследования. - С. - Пб, 2005. - 456с.
4. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М., 2003. - 272 с.
5. Гуревич М.О., Озерецкий Н.И. Психомоторика. - М.. 1930. Т. 1. - 342с.
6. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка // Хрестоматия по теории и методике развития речи детей дошкольного возраста / Под ред. М.М. Алексеевой, В.И. Яшиной. -- М., 1999. - С.12 - 22.