

Занятие 9

Приветствие: дети стоят в кругу поворачиваются друг к другу, произносят
«Доброе утро (ласковое имя ребенка)»

1. Растяжка «Подвески». И.п. — сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор: «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

2. Дыхательное упражнение. И.п. — сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом — левая кисть вниз, правая вверх.

3. Глазодвигательное упражнение. И.п. — сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т. д.).

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. — сидя на полу. Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами.

- «Волна».
- «Лягушка».
- «Лезгинка».
- «Змейка».
- «Массаж ушных раковин».
- «Паровозик»,
- «Рисующий слон». Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

5. Функциональное упражнение «Кто летает?». Цель: развитие концентрации внимания. Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает — дети поднимают руки, если не летает — руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

6. Когнитивное упражнение «Визуализация перемещений». И.п. — сидя на полу. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо ощутить себя легко плывущим над Землей, почувствовать теп-

ло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки.

7. Коммуникативное упражнение «Сороконожка». *Цель: развитие навыков взаимодействия со сверстниками.* Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

8. Коммуникативное упражнение с правилами «Путаница». Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети «запутываются» в кругу кто как может. Задача водящего распутать детей в кругу.

9. Релаксация «Ковер-самолет». Инструктор: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Прощание: дети стоят в кругу, кладут руку на руку, произносят слова «Раз, два, три, четыре, пять, скоро встретимся опять»!