

МАДОУ «ЦРР-детский сад №16»
Ново-Савиновского района г.Казани

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
протокол от 28.08.2025 № 1
Председатель педсовета
Хамидуллина А.З. _____

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МАДОУ
«ЦРР – детского сада № 16»
приказ № 20-ДПУ от 15.09.2025г.
_____ Шайдуллина Е.В

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогического направления
(ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)
для детей младшего дошкольного возраста (4-5года)
«НейроИгры»**

Возраст обучающихся – 4-5 года
Срок реализации – 1 год
Разработчик программы
Ст воспитатель Хамидуллина А.З.,
воспитатель Михайловская В.С.

2025г.

Пояснительная записка

Программа «Нейроигры», представленная в данном издании, предназначена для систематических занятий с детьми от 4-5 года в условиях ДОО. Данная программа рассчитана на профилактическую работу с детьми, развитие которых соответствует возрастной норме, а также могут использоваться как вторичная психопрофилактическая работа по сопровождению детей с ОВЗ. Данное издание поможет в грамотном построении хода занятия и облегчит работу по подбору материала.

Введение

Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для развития высших мозговых структур, следовательно, межполушарных и психических процессов. Программа нейропсихологического сопровождения развития детей представляет собой цикл занятий для детей 4-5 года с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.

Нейропсихологические игры - это специальные игровые комплексы, обеспечивающие необходимый энергетический тонус нервной системы способствующие развитию нервно-психических функций, психических процессов.

Предлагаемые комплексы нейропсихологических игр имеют превентивную направленность и помогут провести работу по предупреждению у ребенка недостаточности в развитии, а также активизируют формирование межполушарных связей, переключают мозг ребенка в интегрированный режим работы:

- сенсомоторных, психомоторных, речедвигательных процессов;
- психических процессов: памяти, внимания, мышления, речи;
- зрительно-моторной и пространственной координации.

Игра – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, а также средство развития, благодаря которому формируются двигательные, познавательные, коммуникативно- речевые и другие навыки, необходимые ребенку.

Данная программа имеет два блока:

- телесно-ориентированный и двигательный
- практико-ориентированный.

В нейропсихологии детского возраста разработан системный подход к коррекции и сопровождению психического развития ребенка, и предпочтение отдается первому блоку: телесно – ориентированным и двигательным методам.

В программе нейропсихологического сопровождения развития детей по методу замещающего онтогенеза в каждом занятии описаны четыре основных блока упражнений:

- дыхательные упражнения;
- упражнения для глаз;
- растяжки;
- упражнения двигательного репертуара.

Второй блок, практико-ориентированный представляет собой нейропсихологический подход к развитию и формированию пространственных представлений у ребенка, рассматриваются:

1. основные этапы формирования и развития пространственных представлений;
2. роль пространственных представлений в формировании других высших функций;
3. варианты несформированности пространственных представлений.

Практико-ориентированный блок включает игры и упражнения, направленные на развитие представлений. Данные игры и упражнения будут способствовать не только формированию пространственных представлений, но и развитию внимания, воображения, речи, мышления, графических навыков и закреплению образа буквы и слова.

Освоение пространственных характеристик среды осуществляется на основе представлений о схеме собственного тела и двигательной активности в реальном, жизненном пространстве. С появлением речи становится возможным вербальное обозначение пространственных отношений и понимание слов «дальше», «вверху», «сзади» и т.п. сначала по отношению к себе, а потом по отношению к другим объектам. С появлением в активном словаре слов «влево», «вправо», «далеко», «близко», «вперед», «назад» восприятие пространства поднимается на новый качественно более высокий уровень – расширяются и углубляются пространственные представления. На следующем этапе ребенок научается ориентироваться не только в реальном пространстве окружающей среды, но и в схематичном пространстве.

Понимание квазипространственных отношений также помогает понять смысл художественных текстов. Важно отметить, что перечисленные уровни не просто надстраиваются друг над другом, но и тесно взаимодействуют между собой.

Пространственные представления имеют большое значение для формирования практически всех высших психических функций: праксиса (адекватно координируемое действие, сопровождающееся развернутым контролем), гнозиса (процесс опознавания стимулов разной модальности), устной и письменной речи, зрительно-пространственной памяти и мышления. Важное место занимает пространственный фактор и при развитии восприятия.

Занятия направлены на целостное развитие когнитивных процессов, способствующих повышению успешности в освоении новых учебных знаний. А также результатом реализации программы является обогащение лексического запаса дошкольников, оптимизация работы всех блоков головного мозга, значительное развитие: моторной сферы и психических процессов, навыков общения.

Цель: Определение эффективности применения нейрогимнастики с детьми дошкольного возраста для улучшения межполушарного взаимодействия в развитии познавательных процессов.

Задачи:

- ☐ обучить приемам саморасслабления для снятия психоэмоционального напряжения;
- ☐ обогащать лексический запас дошкольников;
- ☐ оптимизировать работу всех блоков головного мозга через двигательные упражнения;
- ☐ развивать и корригировать моторную сферу;
- ☐ развивать и корригировать психические процессы;
- ☐ развивать навыки связной речи дошкольников;
- ☐ совершенствовать навыки общения;
- ☐ формировать навыки: поведения в социуме, здорового образа жизни;
- ☐ воспитывать любовь к родному краю.

Предполагаемый результат:

Личностные:

- будет сформирована реалистичная оценка самого себя, своих способностей и поступков;
- будут владеть навыками поведения в обществе;
- будут проявлять социальные навыки общения друг с другом;
- будут проявлять эмоциональную отзывчивость друг к другу. Метапредметные:
- будет сформирована положительная динамика в развитии памяти, внимания, мышления;
- будет сформирована положительная динамика в развитии восприятия, воображения, речи, творческих способностей;
- будет сформирована положительная динамика в развитии мелкой и крупной моторики тела и зрительно-моторной координации;
- будет сформирована положительная динамика в развитии пространственных представлений;
- будут уметь работать в команде. Предметные:
- научатся последовательно выполнять действия нейроигр;
- будут применять игры в свободной деятельности.

Результативность программы отслеживается в ходе проведения педагогической диагностики по двум направлениям:

- психомоторное развитие,
- познавательные процессы (внимание, память, восприятие, мышление).

Примерная структура занятия:

1. Игра на сплочения
2. Дыхательное упражнение
3. Глазодвигательное упражнение
4. Растяжка
5. Пальчиковые нейроигры, нейропсихологические, кинезиологические упражнения
6. Релаксация

СЕНТЯБРЬ		
1	Приветствие «Улыбка» 1 Звукодыхательное упражнение «Распевка», 2 Развитие мелкой моторики: «Аквариум». «Рисунок» 3 Упражнение «Нейроладошки» (фрукты) Прощание. «Башенка»	1 час
2	Приветствие «Улыбка» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Упражнение «Нейроладошки» (грибы) 3. Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник» 4. Развитие мелкой моторики «Сортир» 5. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 час
3	Приветствие «Улыбка» 1. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» 2. Упражнение «Выполняй по хлопку», игра «Блинчики» 3. Упражнение «Нейроладошки» (домашние птицы) 4. Развитие мелкой моторики «Поиграем с пальчиками» 5. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Башенка»	1 час
4	Приветствие «Улыбка» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник» 3. Упражнение «Нейроладошки» (обувь) 4. Соревновательная игра «Ручки» 5. Релаксация «Звезда» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 час
ОКТЯБРЬ		
5,6	Приветствие «Здороваемся глазками» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Развитие пространственных представлений «Переход через болото». 3. Развитие мелкой моторики: «Поиграем с пальчиками». 4. Упражнение «Нейроладошки» (посуда) 5. Рисунок моего настроения Прощание. «Башенка»	2 часа

7,8	Приветствие «Здороваемся глазками» 2. 1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 3. Развитие пространственных представлений «Шумная комната» 4. Развитие мелкой моторики: «Поиграем с пальчиками». Упражнение «Нейроладошки» (продукты питания) Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа
-----	--	--------

9,10	Приветствие «Здороваемся глазками» 6. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 7. Упражнение «Нейроладошки» (грибы) 8. Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник» 9. Развитие мелкой моторики «Сортир» 10. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа
11, 12	Приветствие «Здороваемся глазками» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Упражнение «Яблочко и червячок», 3. Упражнение «Нейроладошки» (домашние птицы) 4. Развитие мелкой моторики «Поиграем с пальчиками» 5. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа
НОЯБРЬ		
13, 14	Приветствие «Здравствуй, друг!» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка», 2. Развитие мелкой моторики: «Аквариум». «Рисунок» 3. Упражнение «Нейроладошки» (фрукты) Прощание. «Башенка»	2 часа
15, 16	Приветствие «Здравствуй, друг» 1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 2. «Нейроладошки» (овощи) 3. Развитие пространственных представлений «Сосед слева, сосед справа» 4. Развитие мелкой моторики «Природный массаж» 5. Релаксация «Пляж» Прощание. «Башенка»	2 часа

17, 18	Приветствие «Здравствуй, друг!» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Упражнение «Нейроладошки» (грибы) 3. Упражнения «Яблочко и червячок», «Блинчики», 4. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Башенка»	2 часа
19, 20	Приветствие «Здравствуй, друг!» 1. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» 2. Упражнение «Выполняй по хлопку», игра «Блинчики» 3. Упражнение «Нейроладошки» (домашние птицы) 4. Развитие мелкой моторики «Поиграем с пальчиками» 5. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Башенка»	2 часа
ДЕКАБРЬ		
21,22	Приветствие «Здравствуй, друг!» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Развитие пространственных представлений «Слепой и поводырь». 3. Упражнение «Костлюлька и крышечка», «Блинчики» 4. Нейроигра «Лови фигуры» Релаксация «Ковёр-самолёт» Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа
23,24	Приветствие «Я твой друг» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Развитие пространственных представлений «Путешествие друзей». 3. Развитие мелкой моторики «Сортеры» 4. Упражнение «Нейроладошки» (домашние птицы и их птенцы) 5. Упражнения Яблочко и червячок», «Кастрюлька и крышечка» 6. Релаксация «Свеча на торе» Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа

25,26	Приветствие «Я твой друг» 1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 2. Развитие пространственных представлений «Путешествие дружных паровозиков» 3. Упражнение «Нейроладошки» (домашние животные и их детёныши) 4. Развитие мелкой моторики «Поиграем с пальчиками» 5. Мемо Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа
27,28	Приветствие «Я твой друг» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Развитие пространственных представлений «Буратино». 3. Мемо 4. Упражнение «Блинчики» 5. Рисунок «Фотография группы». 6. Релаксация «Звезда» Прощание. «Башенка»	2 часа
ЯНВАРЬ		
29,30	Приветствие «Здороваемся глазками» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Развитие пространственных представлений «Переход через болото». 3. Игры «Тянучки на ручки» 4. Упражнение «Нейроладошки» (посуда) 5. Рисунок моего настроения 6. Релаксация «На песке» Прощание. «Башенка»	2 часа
31,32	Приветствие «Здороваемся ручками» 1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 2. Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник» 3. Развитие мелкой моторики: «Лови фигуры». 4. Мемо 5. Упражнение «Нейроладошки» (продукты питания) 6. Релаксация «Звуки леса» 7. Прощание. «Башенка»	2 часа

33,34	Приветствие «Здороваемся ручками» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Развитие пространственных представлений «Игры с мячами» 3. Развитие мелкой моторики «Поиграем с орешком». 4. Игра на сплочение «Карандаш в стакане» 5. Рисунок «Соедини точки». 6. Релаксация «Звуки леса» Прощание. «Башенка»	2 часа
25,36	Приветствие «Здороваемся ручками» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Упражнение «Блинчик» «Яблоко и червячок» 3. Развитие мелкой моторики «Поиграем с орешком». 4. Упражнение «Нейроладошки» (транспорт) 5. Работа с бумагой 6. Релаксация «Свеча на торте» Прощание. «Башенка»	2 часа

ФЕВРАЛЬ		
37,38	Приветствие «Здороваемся ручками» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Упражнение «Блинчик» «Яблоко и червячок» 3. Развитие мелкой моторики «Поиграем с орешком». 4. Упражнение «Нейроладошки» (транспорт) 5. Работа с бумагой 6. Релаксация «Свеча на торте» Прощание. «Башенка»	2 часа
39,40	Приветствие «Здороваемся глазками» 1. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» 2. «Твистер». 3. Развитие мелкой моторики. «Поиграем с орешком». 4. Упражнение «Нейроладошки» (транспорт) 5. Работа с бумагой. 6. Релаксация «Ковер-самолет» Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа

41,42	Приветствие «Здороваемся глазками» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Разминка для ума «Незаконченный рисунок» 3. Сортеры 4. Упражнение «Нейроладошки» (насекомые) 5. Релаксация «Напрягаем - расслабляем» Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа
43,44	Приветствие «Здороваемся глазками» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Развитие пространственных представлений «Повтори». 3. Упражнение «Комната куклы». 4. Развитие мелкой моторики «Незаконченный рисунок». 5. Релаксация «Зернышко» Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа
МАРТ		
45,46	Приветствие «Улыбка» 1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 2. Развитие пространственных представлений «Найди сокровища». 3. Развитие мелкой моторики: «Аквариум». «Рисунок» 4. Упражнение «Нейроладошки» (Времена года) 5. Релаксация «На песке»	2 часа
47,48	Приветствие «Улыбка» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Развитие пространственных представлений «Путешествие друзей». 3. Развитие мелкой моторики «Тянучки на ручки» 4. Упражнение «Нейроладошки» (одежда) 5. Релаксация «Кот-Баюн» Прощание. «Башенка»	2 часа
49,50	Приветствие «Улыбка» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник» 3. Упражнение «Нейроладошки» (обувь) 4. Соревновательная игра «Ручки» 5. Релаксация «Звезда» Прощание. «Башенка»	2 часа

АПРЕЛЬ		
51,52	Приветствие «Ножки-кулачки-ладошки» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» Упражнения «Яблочко и червячок», «Блинчики», «Кастрюлька и крышечка» 2. Упражнение «Нейроладошки» (головные уборы) 3. Развитие мелкой моторики «Незаконченный рисунок» 4. Релаксация «Ковёр-самолёт» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 час
53,54	Приветствие «Ножки-кулачки-ладошки» 1. Дыхательное упражнение «Ныряльщик» 2. Упражнение «Выполняй по хлопку», игра «Ближе — дальше» 3. Упражнение «Нейроладошки» (профессии) 4. Развитие мелкой моторики «Поиграем с пальчиками» 5. Релаксация «Звуки леса» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 час
55,56	Приветствие «ножки-кулачки-ладошки» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Упражнение «Нейроладошки» (инструменты) 3. Упражнения «Двигаемся по команде», «Четыре стихии», 4. Нейроигра «Лови фигуры», «Тянучки на ручки» 5. Релаксация «Кот-Баюн» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 час
57,58	Приветствие «Здороваемся глазками» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. «Нейроладошки» (жилища и дома людей) 3. Развитие пространственных представлений «Сосед слева, сосед справа» 4. Развитие мелкой моторики «Природный массаж» 5. Релаксация «Игрушки спят» Прощание. «Башенка»	1 час
МАЙ		
59,60	Приветствие «Здороваемся глазками» 1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 2. Развитие мелкой моторики: «Аквариум». «Рисунок» 3. Упражнение «Нейроладошки» (обитатели морей) 4. Нейроигра «Тянучки на ручки», «Лови фигуры» 5. Релаксация «Ковёр-самолёт»	2 часа

	Прощание. «Башенка»	
61,62	Приветствие «Здороваемся глазками» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Развитие мелкой моторики: «Аквариум». «Рисунок» 3. Упражнение «Нейроладошки» (фрукты) 4. Упражнение «Нейропризнаки», «Нейротаблица» 5. Соревновательная игра «Ручки» 6. Релаксация «На песке» Прощание. «Башенка»	2 часа
63,64	Приветствие «Здороваемся ручками» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Упражнение «Нейроладошки» (овощи) 3. Упражнение «Нейропризнаки», «Нейротаблица» 4. Развитие пространственных представлений «Сосед слева, сосед справа» 5. Развитие мелкой моторики «Природный массаж» 6. Релаксация «На песке» Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа
65	Приветствие «Здороваемся ручками» 1. Дыхательное упражнение «Ныряльщик» 2. Упражнение «Нейроладошки» (грибы) 3. Упражнение «Нейропризнаки», «Нейротаблица» 4. Упражнения «Двигаемся по команде», «Четыре стихии», 5. Развитие мелкой моторики «Найди отличие» 6. Релаксация «Звезда» Прощание. «Спасибо за занятие»	2 часа

Приложение 1

Приветствие «Здороваемся ладошками»: дети встают в круг, психолог предлагает им поприветствовать друг друга касаниями ладошек (по кругу).

Приветствие «Здороваемся глазками»: дети стоят в кругу, необходимо посмотреть в глаза рядом стоящему ребенку (по кругу). Упражнение проходит до тех пор, пока все дети не поучаствуют в нем. Сейчас я с каждым из вас поздороваюсь. Но поздороваюсь не словами, а молча - глазами. При этом постарайтесь глазами показать, какое у вас сегодня настроение.

Приветствие «Здравствуй, друг!»

- Здравствуй, друг! Пожимают друг другу руки.
- Как ты тут? Ласково треплют за ушко.
- Где ты был? Разводят руки в стороны, приподнимают плечи.
- Я скучал! Прикладывают правую руку к сердцу.
- Ты пришел? Постукивают по плечу.

– Хорошо!

Обнимают друг друга.

Упражнение «Сигнал»: дети стоят в кругу взявшись за руки, нужно передавать по кругу сигнал (не сильным нажатием руки соседу). Сначала сигнал идет в правую, а затем в левую сторону.

Упражнение «Эхо»: психолог говорит: «Сейчас мы поиграем в игру. Тот, кто стоит справа отменяя, должен будет назвать свое имя и прохлопать его в ладоши, вот так: «Ви-ка, Ви-ка». А мы дружно за ней как эхо повторим». Упражнение проводится по кругу, пока все дети и психолог не представятся друг другу.

Упражнение « Кастрюлька-крышечка» Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма (крышечкой шевелим в разные стороны).

Упражнение « Блинчики» Ладони лежат на столе (коленях). Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

Упражнение «Яблочко и червячок» Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале каждой рукой отдельно и пробовать одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались.

Упражнение «Лягушки и аисты»

Дети шагают на месте Когда психолог хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (на 1 ноге, руки в стороны). Если психолог хлопнет 2 раза, играющие должны принять позу «Лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка дети возобновляют ходьбу.

Игра на сплочение «Узел дружбы» Психолог предлагает сесть детям в круг. Протягивает свои руки в центр круга. Дети кладут свои ладони на ладонь воспитателя так, чтобы получилось крепкое пожатие «узел дружбы», которое никому не разжать. «Давайте скажем друг другу, как мы скучали, как мы друг друга любим»

Игра на сплочение «Карандаш в стакане»

Дети встают плотно в круг, один в центр. Ему говорят, ты – карандаш, а мы стенки стакана, которые тебя удержат. Можешь наклоняться в любую сторону, а мы тебя будем держать.

Прощание « Башенка» : дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку, получается башенка и говорят « Раз, два, три, четыре, пять, скоро встретимся опять»

Прощание « Спасибо за занятие» дети стоят в кругу, один ребенок в центре. К нему подходит любой другой ребенок и говорит ,пожимая руку « Спасибо за

занятие» и они берутся за руки оставаясь в кругу. Далее идет следующий ребенок. Постепенно круг в центре увеличивается и все дети держатся за руки. Второй вариант- обнимаются

Звукодыхательное упражнение « Дирижер и оркестр»

Дети стоят лицом к ведущему, так, чтобы не мешать друг другу.

Инструкция: Моя дирижерская палочка будет постепенно подниматься вверх и чем выше будет моя палочка, тем громче будут ваши голоса, чем ниже палочка – тем тише голоса. Но моя палочка может не только постепенно подниматься и опускаться – она может опускаться и подниматься очень резко и быстро. И тогда ваш звук будет меняться тоже быстро. тише - громче

Буквы можно «рисовать» рукой в воздухе, можно использовать карточки с изображениями букв. Вариант 2. *Усложнения:* при поднятии дирижерской палочки (громче) - дети стоят на левой ноге - при опускании дирижерской палочки (тише) – меняют ногу (упражнения можно менять)

Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

Глазодвигательное упражнение «Рисуем цифры/ буквы». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе цифру (от 1-5) как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

Развитие мелкой моторики. «Поиграем с орешком».

Дети сидят за столами. Каждому выдается по одному грецкому ореху.

Инструкция. Покатаем орешек: всей ладошкой (на опоре — столе, ковре); каждым пальчиком; покатаем орешек между ладоней.

Усложнения: один хлопок — катаем правой рукой; два хлопка — катаем левой рукой.

Развитие пространственных представлений «Игры с мячами».

«Игры с мячами». Дети сидят в кругу. Каждому участнику выдается мячик среднего размера. Лучше использовать «мячи-ежики» для массажа кистей рук. Инструкция.

1. *Ладошкой каждой руки катаем мяч (левой, правой).*
2. *Катаем ступней каждой ноги (левой, правой).*
3. *Перекатываем из одной руки в другую.*
4. *Работаем кистью рук.*
5. *Перекатываем от одной ноги к другой.*
6. *Работаем ступнями ног.*

7. *Перекатываем мяч партнеру напротив только правой рукрой и ловим только правой.*
8. *Перекатываем мяч партнеру напротив только левой рукой и ловим только левой.*
9. *Перекатываем мяч партнеру напротив только правой ногой и ловим только правой.*
10. *Перекатываем мяч партнеру напротив только левой ногой и ловим только левой.*

Упражнение «Комната куклы».

В игре используются кукольная мебель, маленькие куклы и две план-схемы. Первая — комната куклы без мебели. Отмечены окна, двери, цветы. Вторая — план-схема комнаты с мебелью.

Инструкция. Используя схему № 2, помогите куклам расставить мебель на плане № 1.

Упражнение «Найди сокровища».

Поиск сокровищ по карте. Используется план-схема группы.

Релаксации

«Игрушки спят». Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу:

«Всем открыть глаза и встать!»

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко,

Ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена,

А расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать!

Музыка выключается.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

«**Кот Баюн**». Педагог предлагает детям превратиться в кота, на которого напала дремота.

«Ленивый кот спал, спал, потом проснулся, потянулся». (Дети медленно потягиваются: встают на носочки, поднимают руки вверх и вытягиваются.)

«Хотел за мышкой побежать, но снова решил лечь и помечтать». (Дети медленно опускаются на ковёр, ложатся, закрывают глазки и «мечтают». Всё тело расслаблено).

«**Звуки леса**». «Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день».

«**На песке**». Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать песком колени, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и

пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить

игру несколько раз.

«Свеча на торте»

Дети стоят в кругу.

Инструкция. Представьте себе, что вы — свечи на праздничном торте. Вы цветные (цвет можете выбрать сами), стройные, прямые. Вы стоите с высоко поднятой головой, ваши плечи распрямлены, спина прямая. И тут свечка начинает таять...

«Ковер-самолет»

Дети лежат на ковре, на спине, руки вдоль туловища.

Инструкция. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно обдувает ваши усталые ручки, ножки; все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки...

Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате... Вы уже чувствуете под собой пол — вы приземлились...

Откройте глаза. Выход из релаксации

«Звезда»

Дети ложатся по кругу в виде звезды. При этом они держатся за руки.

Инструкция. Закройте глаза и представьте себе звездное ночное небо... Звезды так далеко, до них не достать рукой, как ни тянись. Они светят вам сверху и как бы подмигивают. Они вам рады... Вам спокойно и легко... Но вот одна звездочка решила прилететь к нам. Она падает, падает, падает... Инока она падает, можно загадать желание... Загадайте желание. Звучит музыка для релаксации.

Выход из релаксации.

Прощание "Башенка".

Дети становятся в круг и строят "башню" из больших пальцев в определенном направлении (например, начинают строить от Пети в сторону Вани). Каждый участник по очереди берется за большой палец предыдущего игрока, при этом поднимая свой большой палец вверх для следующего участника. После слов: "Всем, всем - до свидания!" - башня рушится.

Сведения о подписях:

Документ подписан

Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ
САД № 16" НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ
Имя подписанта: Хамидуллина Алсу Зуфаровна
Сертификат: 138879319997223468448425675660045653506
Срок действия сертификата: 25.01.2027
Дата подписания: 23.01.2026 13:46

К

Идентификатор ЭДО 019bea71-d3be-7041-8a1c-f16da4426bee