

# СБОРНИК

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ  
ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Оксана Барсукова

**Сборник коррекционно-  
развивающих игр и  
упражнений для детей  
дошкольного возраста**

«Бук»

2017

УДК 372.3:376(072)  
ББК 74.3

**Барсукова О. В.**

Сборник коррекционно-развивающих игр и упражнений для детей дошкольного возраста / О. В. Барсукова — «Бук», 2017

ISBN 978-5-906873-78-1

В пособии представлены коррекционно-развивающие игры и упражнения для детей дошкольного возраста. Представлен алгоритм психологического сопровождения семьи ребенка с нарушениями развития в условиях дошкольной образовательной организации. Методические материалы будут интересны педагогам дошкольных образовательных организаций, специалистам вариативных форм дошкольного образования, практическим психологам, педагогам-психологам и родителям детей дошкольного возраста.

УДК 372.3:376(072)  
ББК 74.3

ISBN 978-5-906873-78-1

© Барсукова О. В., 2017  
© Бук, 2017

## Содержание

От авторов	6
Пояснительная записка	7
Алгоритм работы специалиста с семьей	8
Система коррекционно-развивающей работы	10
Структура коррекционно-развивающего занятия	12
Коррекционно-развивающие игры и упражнения для детей дошкольного возраста	14
Блок I. Нейропсихологическая разминка	14
Блок II. Речедвигательный тренинг	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Оксана Васильевна Барсукова, Елена  
Николаевна Гавриш, Елена Валерьевна  
Пикина, Светлана Евгеньевна Хомякова,  
Ольга Леонидовна Цымбалова**  
**Сборник коррекционно-  
развивающих игр и упражнений  
для детей дошкольного возраста**  
***Методическое пособие***

© Барсукова О. В., Гавриш Е. Н., Пикина Е. В., Хомякова С. Е.,  
Цымбалова О. Л., 2017

© Оформление. ООО «Бук», 2017

## От авторов

Разработка и введение целостного федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) решает проблему формирования единого образовательного пространства. В основе качественных преобразований современной системы государственного образования лежит развитие новых вариативных подходов к обучению, определение задач образования дошкольников, а также выявление приоритетных направлений работы специалистов дошкольных образовательных организаций. В связи с введением новых стандартов образовательной деятельности, отличительной особенностью которых является направленность на переход всей системы образования к стратегии социального проектирования и конструирования, у специалистов дошкольных отделений возникают особые цели и задачи.

Необходимость создания и разработки сборника коррекционно-развивающих занятий была продиктована тем, что ежегодно в дошкольные отделения поступают дети с различными нарушениями развития. Поэтому остро встает вопрос о поиске, подборе и модификации игровых упражнений, направленных на сопровождение периода адаптации детей, сплочение детского коллектива, принятие «особого» ребенка в группе, формирование, коррекция и развитие коммуникативных компетенций, компетенций эмоционально-волевой сферы, формирование пространственно-временных представлений, произвольной регуляции деятельности, развитие познавательного потенциала, самостоятельности и инициативы в игровой и других видах деятельности.

Важнейшей задачей дошкольного образования является психолого-педагогическая поддержка и сопровождение социализации и индивидуализации развития ребенка. Кроме того, ФГОС ДО подразумевает реализацию образовательных программ в формах, специфических для детей каждой возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Данное пособие разработано педагогами-психологами, учителем-логопедом и музыкальным руководителем – сотрудниками психолого-педагогической службы ГБОУ Гимназии № 1590 города Москвы. Авторы представляют свой опыт организации практической и организационно-методической деятельности специалистов дошкольных подразделений. В пособии представлен комплект основных рабочих упражнений и развивающих игр.

Упражнения и игры составляют комплекс, охватывающий основные сферы развития ребенка: сенсомоторная сфера, речевая сфера, развитие интеллектуальной, эмоциональной сферы и коммуникативных навыков.

Предложенные игры и упражнения позволят специалистам составить комплексные конспекты коррекционно-развивающих занятий и творчески реализовать их в своей практической деятельности.

## Пояснительная записка

**Основными целями** программы является создание условий для развития эмоционального, социального, познавательного и интеллектуального потенциала детей дошкольного возраста, а также формирование у них позитивных личностных качеств.

### **Задачи:**

– активизация и развитие познавательных процессов и психических функций: умения различать форму, размер и цвет воспринимаемых объектов, находить сходства и различия, развитие памяти (слуховой, зрительной, механической, смысловой, оперативной), развитие ориентировки в пространственно-временных расположениях;

– развитие интеллектуальной сферы (мыслительных умений, наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического, творческого мышления);

– развитие мыслительных операций: умение выделять существенные признаки, обобщать их в едином представлении, устанавливать смысловые причинно-следственные связи и отношения; развитие произвольности психических процессов;

– отработка коммуникативных навыков, развитие навыков сотрудничества, эмпатии; организация эмоционального поведения детей, создание положительного эмоционального настроения в группе; обучение способам регуляции эмоциональных состояний; анализу внутреннего состояния (своего и других людей);

– снижение психоэмоционального напряжения, тревожности у детей; работа над пластикой тела, развитие навыков самоорганизации и самоконтроля.

**Формы проведения коррекционно-развивающих занятий:** работа может проводиться как в индивидуальном, подгрупповом, так и в групповом режиме. Рекомендуемая наполняемость подгрупп 4–8 человек.

**Условия проведения коррекционно-развивающих занятий:** коррекционно-развивающие занятия проводятся (в зависимости от формы их проведения) в кабинете педагога-психолога или более просторном помещении (группа детского сада, игровая комната, изостудия и т. д.). Помещение должно быть снабжено столами и стульями, соответствующими росту детей, шкафами для пособий и материалов, подходящим стимульным материалом.

Важным моментом при проведении коррекционно-развивающих занятий является эмоциональный настрой специалиста. Образно можно сказать, что педагог является «эмоциональным донором» для детей. Поэтому так необходима эмоциональная включенность взрослого в игровой и развивающий процесс.

## Алгоритм работы специалиста с семьей

Данная сфера профессиональной деятельности педагога-психолога также является одной из приоритетных. Работа с родителями (законными представителями) детей, находящихся на сопровождении психолого-педагогической службы, имеет свою динамику и осуществляется поэтапно.

На всем протяжении психолого-педагогического сопровождения необходимо вовлечение родителей в развивающий процесс.

На подготовительном этапе работы происходит подготовка материально-технических, научно-методических, социально-психологических и прочих условий, необходимых для организации процесса сопровождения. Педагог-психолог разрабатывает пакет индивидуальной документации на каждого ребенка, подбирает необходимый диагностический инструментарий, составляет комплексы коррекционно-развивающих занятий. Проводит беседы и консультации для родителей, на которых знакомит родителей с целями, задачами и содержанием психолого-педагогического сопровождения. Проводит консультирование с педагогами и специалистами.

На начальном этапе работы с родителями также проводится первичное *консультирование*, которое позволяет специалисту собрать необходимую информацию о ребенке и его семье, его индивидуальных и психофизических особенностях, а также важные анамнестические данные.

По результатам консультирования разрабатывается оптимальный режим посещения ребенком образовательного учреждения, выстраивается прогноз протекания адаптационного периода, разрабатывается или корректируется индивидуально-ориентированная программа работы специалистов с ребенком.

Первичный *индивидуальный игровой сеанс* – также очень важный этап в работе педагога-психолога, поскольку именно он позволяет установить с ребенком доброжелательные отношения, выявить основную направленность последующей работы с семьей, а также определить темп и содержание коррекционно-развивающих занятий.

Далее проводится комплексный психолого-педагогический *мониторинг* уровня развития детей. Цель мониторинга – определение уровня актуального развития ребенка, выявление нарушений в развитии и отслеживание процесса адаптации детей. Работа осуществляется в режиме индивидуальных диагностических приемов. В конце года педагог-психолог проводит повторное исследование степени адаптации, а также психолого-педагогическое обследование. При необходимости и по запросу родителей специалист проводит более углубленное диагностическое обследование.

Когда все необходимые данные собраны, разработан индивидуальный образовательный маршрут, составлен план коррекционно-развивающей работы, группа специалистов начинает *психолого-педагогическое сопровождение ребенка*. При этом весь учебный год поддерживается взаимодействие с родителями в виде психологических консультаций, бесед, открытых мероприятий, информирования, а при необходимости и работы педагога-психолога с парой «ребенок – родитель». Таким образом, активная работа с родителями ведется в течение всего учебного года и выстраивается по следующему алгоритму:

- первичная консультация семьи ребенка с ОВЗ;
- прогноз степени адаптации ребенка к ДОО;
- первичный индивидуальный игровой сеанс;
- первичная психолого-педагогическая диагностика;
- комплекс коррекционно-развивающих занятий;
- итоговая диагностика ребенка;

- разработка рекомендаций для семьи, совместное проектирование траектории дальнейшей образовательной деятельности.

Алгоритм действий у каждого специалиста может быть свой, поскольку суть в том, чтобы учитывать принцип последовательности – одно действие ведет за собой другое.

Психолого-педагогическое сопровождение составляет важную часть организации и содержания психолого-педагогической работы с ребенком с нарушениями в развитии. В частности, позволяя выявить индивидуальные психологические и физиологические особенности ребенка, ориентируясь на которые специалист совместно с родителями сможет проектировать траекторию образовательной деятельности.

Аналитический этап работы включает в себя обработку и анализ полученной информации. Задачей аналитического этапа является интерпретация полученных данных и заполнение индивидуальной карты развития ребенка.

Данный этап работы включает и такой важный этап, как прогностический. Прогностический этап – очень важное звено в системе психолого-педагогического сопровождения семьи, поскольку на основании имеющихся фактов и их осмысления специалистом определяется прогноз протекания адаптационного периода, траектория дальнейшего развития ребенка, выясняются основные направления коррекционной работы с ним, решается вопрос о его индивидуальном образовательном маршруте.

На основе обобщения результатов и систематизации полученной информации вносятся необходимые корректировки в прогноз адаптации, данные заносятся в индивидуальные карты развития. Проводятся консультации родителей. При необходимости составляются индивидуально ориентировочные планы для закрепления достигнутых результатов в домашних условиях.

Все этапы условны, а их количество может меняться в зависимости от характера протекания адаптации, уровня развития детей и поступающих запросов от родителей. Переход к каждому последующему этапу, являющемуся продолжением предыдущего, не имеет четкого временного характера и возможен при условии достижения ребенком промежуточных результатов, без которых цель психолого-педагогической помощи достигнута быть не может.

## Система коррекционно-развивающей работы

Система коррекционно-развивающей работы, направленная на компенсацию выявленных нарушений у детей с нарушениями в развитии, разделена на четыре основных блока:

### *1. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков:*

- становление умения владеть средствами общения;
- формирование установок на взаимодействие и доброжелательное отношение к сверстникам;
- установление позитивных взаимоотношений с окружающими;
- отработка коммуникативных навыков, развитие навыков сотрудничества, эмпатии;
- организация эмоционального поведения детей, создание положительного эмоционального настроения в группе;
- обучение способам регуляции эмоциональных состояний; анализу внутреннего состояния (своего и других людей);
- снижение психоэмоционального напряжения, тревожности у детей;
- работа над пластикой тела, развитие навыков самоорганизации и самоконтроля.
- формирование позитивного образа «Я».

### *2. Развитие речевой и мыслительной деятельности:*

- приобретение знаний об окружающей действительности, способствующих улучшению социальных навыков;
- формирование развернутой монологической и диалогической речи. Умения правильно и последовательно излагать свои мысли, соблюдая правила построения сообщения;
- становление понятийного аппарата и основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения и обобщения;
- развитие интеллектуальной сферы (мыслительных умений, наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического, творческого мышления);
- развитие мыслительных операций: умение выделять существенные признаки, обобщать их в едином представлении, устанавливать смысловые причинно-следственные связи и отношения; развитие произвольности психических процессов;
- расширение словарного запаса.

### *3. Развитие произвольности психической деятельности:*

- умение работать по образцу и в соответствии с инструкцией педагога;
- развитие произвольной регуляции поведения и естественной двигательной активности в учебных ситуациях;
- развитие произвольности как компонента речевой деятельности, овладение планирующей функцией речи (ответы на вопросы в точном соответствии с заданием, умение выражать свои мысли в речи, развернуто рассказывать о последовательности выполнения учебной работы);
- овладение контрольно-оценочными действиями, навыков осуществления контроля за своей деятельностью;
- развитие и активизация познавательных процессов и психических функций: умения различать форму, размер и цвет воспринимаемых объектов, сходства и различия; развитие памяти (слуховой, зрительной, механической, смысловой, оперативной).

### *4. Развитие пространственных представлений:*

- формирование умений различать геометрические формы;
- усвоение воспитанниками понятия величины;
- развитие ориентировки в пространственных расположениях предметов;

– овладение пространственной ориентацией на листе бумаги и в помещении, развитие временных представлений;

– совершенствование координаций движений в пространстве.

Содержание предложенных занятий дает возможность активизировать творческий потенциал воспитанников, способствует формированию у детей умения работать самостоятельно и стимулирует их познавательную активность. Использование разнообразных игровых заданий и организация игровой ситуации повышает заинтересованность дошкольников в достижении результатов своей деятельности и способствует повышению учебной мотивации.

Все занятия проводятся на материале, близком к учебно-воспитательной программе, что обеспечивает их высокую эффективность и позволяет осуществить перенос умений и навыков, получаемых на занятиях, в ситуацию повседневных задач. Коллективное обсуждение многих заданий, предусмотренных программой, способствует формированию и развитию у детей навыков общения и совместной деятельности: умению выслушать точку зрения другого человека, планировать свои действия вместе с другими.

При планировании и проведении занятий с детьми дошкольного возраста были учтены некоторые *принципы организации коррекционно-развивающего процесса*:

Усложнение предъявляемых заданий от совместного выполнения заданий с подробным инструктажем до творческих самостоятельных работ.

Проведение занятий с использованием материала, близкого к учебной программе.

Использование игровых методов и приемов работы.

Чередование подвижных и малоподвижных заданий и упражнений, проведение физкультминуток. Чередование письменных и устных форм работы. Это условие является обязательным при работе с детьми, так как дает возможность оптимально распределить свою энергию, способствует снятию усталости и повышению работоспособности.

Использование упражнений на проверку внимания проводится с целью организации произвольного внимания и установления обратной связи с воспитанниками.

## Структура коррекционно-развивающего занятия

Работа с детьми проводится в групповом режиме. Рекомендуемая наполняемость подгруппы от 4 до 8 человек. Коррекционно-развивающее занятие длится от 15 до 30 минут. Продолжительность зависит от возраста детей, их психофизических особенностей и личностных характеристик.

Часть	Направление работы	Содержание занятия	Время
Часть I.	Нейропсихологическая разминка	Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля, активизация и развитие познавательных процессов и психических функций	2 минуты
Часть II.	Речедвигательный тренинг	Развитие речедвигательной активности, моторики и двигательной координации	2 минуты
Часть III.	Развитие психических процессов	Формирование мыслительных умений, внимания, памяти, мышления. Развитие ориентировки в пространственных расположениях предметов. Развитие произвольности психических процессов	10–14 минут
Часть IV.	Развитие эмоциональной сферы и коммуникативных навыков	Отработка коммуникативных навыков, развитие навыков сотрудничества, эмпатии; организация эмоционального поведения детей, создание положительного эмоционального настроения в группе; обучение способам регуляции эмоциональных состояний; анализу внутреннего состояния (своего и других людей)	10 минут

Часть	Направление работы	Содержание занятия	Время
Часть V.	Релаксационные упражнения и игры. Завершение занятия	Снижение психоэмоционального напряжения, тревожности у детей. Работа над пластикой тела, развитие навыков самоорганизации и самоконтроля. Круг чувств.	2 минуты

С самого начала занятий важно, чтобы ребенок понял и усвоил *нормы и правила (ритуалы)* поведения в группе, основные принципы взаимодействия с ее членами. На первых

порах особенно важны четкая, повторяющаяся структура занятия, неизменное положение предметов и вещей в помещении (группе, комнате для занятий или кабинете), так как это является дополнительным организующим моментом. Всегда актуально введение временного лимита на выполнение задания (иногда песочные часы делают то, что не удается ни одному воспитателю), а также соревновательного компонента в играх, эстафетах и т. д.

Начало коррекционно-развивающей работы с необходимостью требует достаточно жесткой позиции психолога, что способствует закреплению, автоматизации алгоритма занятия. Через 5–7 занятий нужно сознательно «сломать» установившийся порядок (ритуал), чтобы активизировать у детей внутренний контроль за происходящим, потребность в вопросах.

*Ритуал начала занятий* должен включать специфическое (оригинальное) групповое приветствие. Затем это может быть прослушивание определенной мелодии, обсуждение прошлого занятия или домашнего задания, групповая разминка и постановка задач текущего урока, определенные упражнения на концентрацию внимания и релаксацию и т. д. Как для групповых, так и для индивидуальных занятий крайне важна начальная фаза – знакомство, так как уже здесь закладываются ролевые взаимоотношения, а также создаются условия для доверительных и безопасных отношений в дальнейшем.

«*Знакомство*». На первом занятии каждому из детей и психологу необходимо представиться. Сначала ребенок называет свое имя. После этого его просят сделать это еще раз, стараясь выразить именно себя интонацией, жестами, мимикой, движениями.

Наиболее вариативной является *основная часть занятия*, которая меняется в зависимости от текущих целей и динамики коррекционного процесса. Однако постоянной остается собственно ее структура, порядок. Например, работа всегда начинается с дыхательных упражнений, затем выполняются письменные и графические упражнения, далее упражнения на оптимизацию тонуса, отработку сенсомоторных координации и т. д.

*Ритуал окончания занятия* содержит интегративные упражнения (групповое обсуждение занятия, тематические рисунки и т. д.), получение общего задания, придуманное совместно и канонизированное групповое прощание. Здесь же обязательна аккуратная, тактичная оценка успехов каждого ребенка, а также плавное завершение занятия по схеме «круг чувств».

Важным условием развития произвольности является обучение *правилам*, их принятие и выполнение ребенком. Естественно, что сформироваться это может только в *игре*, так как именно она представляет собой свободную деятельность со своими четкими законами, нарушение которых приводит к невозможности полноценного в ней участия.

Напомним, что *наиболее характерными признаками и сутью любой игры* являются: незавершенная и измененная, «понарошку», последовательность действий, принятых в обыденном поведении; чрезмерно преувеличенная их демонстрация, особенно эмоциональная. В игре обязательны для всех строгое соблюдение регламента и следование правилам игры (ритуализация), пренебрежение которыми влечет неизбежный выход из числа играющих; многократное повторение отдельных ее этапов и действий. Эти особенности составляют канву игры как особого поведения. Кроме того, игра – особая, естественная для ребенка форма обучения, зафиксированная в детской культуре и фольклоре.

# Коррекционно-развивающие игры и упражнения для детей дошкольного возраста

## Блок I. Нейропсихологическая разминка

В нейропсихологическую разминку в начале занятия рекомендуется включать различные комбинированные движения. Двигательные разминки всегда начинаются с упражнения, включающего в себя соединение движения с дыханием. Затем выполняются одно-два упражнения на активизацию тела, а в конце занятия проводятся игры на расслабление (самомассаж, упражнения на снятие телесного напряжения).

В начале разминки рекомендуется уделить внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков легких, а также общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Выполнение дыхательных упражнений успокаивает и способствует концентрации внимания. Плавные «растягивающие» движения снимают мышечное напряжение, повышая уровень психической активности и работоспособности.

Дышать надо в медленном ритме, дыхание должно содержать четыре равные по времени фазы: «вдох – задержка – выдох – задержка». Вначале каждая из них может составлять 2–3 секунды с постепенным увеличением до семи секунд. Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержек дыхания – паузы.

**Упражнение № 1: «Тянемся к солнышку».** Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание – «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

**Упражнение № 2: Потягивания.** Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и опущены вниз. На медленном вдохе – поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

**Упражнение № 3: «Струночка».** Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягиваем» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем – только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом – только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите ребенка о том, вытянулась ли его спина, руки, ноги.

**Упражнение № 4: «Звезда».** Встать в позу «звезды» (ноги немного шире плеч, руки подняты вверх и слегка разведены в стороны). Выполняем растяжки, аналогично предыдущим, но не односторонние, а диагональные. Поднимаем и оттягиваем назад правую ногу, одновременно растягивая вверх левую руку – по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали.

**Упражнение № 5: Растяжки для ног.** Ноги на ширине плеч. На вдохе поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. На выдохе (возможны четыре варианта выполнения упражнения – по команде педагога):

– медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой; остаться в этом положении пять секунд (пауза) и вернуться в и. п. Стараться не сгибать ног и рук;

– то же – для правой руки и ноги;  
– медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой; остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и. п. Не сгибать ног и рук;  
– то же – для левой руки и правой ноги.

Упражнения-самоmassage могут выполняться в положении сидя или стоя.

**Упражнение № 6: «Мытье головы».**

а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**Упражнение № 7: «Обезьяна расчесывается».** Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос (большие пальцы – по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

**Упражнение № 8: «Ушки».** Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз – по вертикали; возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении – по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив из. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

**Упражнение № 9: «Глазки отдыхают».** Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз, повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

После массажа век и области вокруг глаз 3–5 раз повернуть глазные яблоки влево, вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

**Упражнение № 10: «Зубки-губки».** Покусывание и «почесывание» губ зубами; языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

**Упражнение № 11: «Рыбки».** Рот немного приоткрыт. Взять правой рукой верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**Упражнение № 12: «Гибкая шея, свободные плечи».** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо; правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

**Упражнение № 13: «Сова».** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и смотря как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

**Упражнение № 14: «Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

**Упражнение № 15: «Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

**Упражнение № 16 «Носик».** Под счёт педагога до 10 дети массируют кончик носа круговыми движениями раскрытой ладонью вначале правой руки, а затем левой, но уже под обратный отсчёт (от десяти до одного).

**Упражнение № 17 «Здравствуйте, ушки».** По команде «Ушки» дети дважды перекрёстно накладывают руки на ушки, слегка захватив мочки. Первый раз левую руку – на правое ухо и одновременно с этим правую руку – на левое. Правая рука при этом оказывается сверху. При повторном касании правая рука должна оказаться снизу. Далее может следовать команда «Плечи». После чего дети дважды перекрёстно, меняя «верхнюю» руку, захватывают руками именно плечи.

**Упражнение № 18 «Ушко-носик».** По команде «Ушки» педагог показывает и называет, какая именно рука должна коснуться ушка, а, какая, перекрёстно, носика. Например, правая – носика, а левая – правого ушка. После фиксации и следующей за ней очередной команды, дети меняют положение рук.

**Упражнение № 19 «Зеркальце и полочка».** Позиция «Зеркальце» – ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально; большой палец отставлен в сторону; взгляд направлен в центр ладони.

Позиция «Полочка» – ладонь правой руки горизонтальна; большой палец руки плотно прижат к ладони, средний палец приставлен к ребру левой ладони у основания мизинца.

По команде педагога «полочка» превращается в «зеркальце» и наоборот.

**Упражнение № 20 «Кулак – ребро – ладонь».** Позиция «Ладонь» – обе руки лежат на коленях ладонями вниз; большие пальцы направлены друг к другу и соприкасаются.

Позиция «Ребро» – обе ладони ребром расположены на коленях (ладони обращены друг к другу); большие пальцы прижаты к ладони; четыре оставшихся пальца выпрямлены и плотно прижаты друг к другу.

Позиция «Кулак» – обе ладони сжаты в кулак (большой палец прижат к кулаку сбоку); кулачки – на коленях.

По команде педагога в произвольной последовательности дети меняют позицию рук.

**Упражнение № 21 «Солнышко и тучка».**

Позиция «Солнышко» – правая рука вытянута вперёд, ладонь широко раскрыта.

Позиция «Тучка» – левая рука вытянута вперёд; ладонь сжата в кулак.

После команды педагога дети меняют позиции рук.

**Упражнение № 22 «Колечки».** Педагог демонстрирует детям колечки, образованные за счёт поочередного соединения кончиков большого и одного из четырёх пальцев каждой руки – мизинца, среднего и т. д. Необходимо не только максимально задействовать в упражнении мизинец и безымянный палец, но и проконтролировать точность образованных при этом окружностей.

**Упражнение № 23 «Рисуем в воздухе».** Рисование в воздухе одновременно обеими руками контуров геометрических фигур или предметов.

Варианты упражнений.

- Одновременное «рисование» обеими руками общего контура (квадрат, солнышко, ёлочка)

- Одновременное рисование каждой рукой одной и той же фигуры (ромб, квадрат, круг)
- Одновременное рисование каждой рукой, но разных по форме фигур. Например, правая рука «рисует» квадрат, а левая – круг.

## **Блок II. Речедвигательный тренинг**

**Упражнение № 1: «Платочки».** Основные задачи: формирование имитирующих жестов на слова: «стирать», «тереть», «вешать», «гладить», «отдыхать», развитие соотнесения жеста со словом.

Оборудование: два чистых носовых платка, игрушечный тазик.

Речевой материал:

Мы платочек постираем – вот так,  
Крепко мы его потрем – вот так,

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.