

Департамент образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского автономного округа- Югры  
казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутская  
школа-детский сад для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

г. Сургут

# ДОРОГА К ИГРУШКАМ



ЩЕРБИНА М.Ю. – ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
ЛАКОМКИНА А.С. – ИНСТРУКТОР АФК



- Цель – создать условие для определения телесно-ориентированного взаимодействия с окружающей средой, через целостный подход к личности ребенка с учетом динамики его развития.
- Задачи:
  1. Образовательная – закреплять умения и навыки ориентирования в собственном теле и пространстве;
  2. Развивающая – развивать ВПФ, координацию движения;
  3. Воспитательная – воспитывать стремления к правильному выполнению заданий, а также волевую регуляцию деятельности.



# ПОМОГИ МНЕ НАЙТИ МОИ ИГРУШКИ!



Ребята, я потерял свои  
игрушки! Помогите мне,  
пожалуйста, их найти!

# КАРТА К ИГРУШКАМ



Друзья, для того,  
чтобы найти игрушки,  
у меня для вас есть  
карта. Сейчас я вам её  
покажу!



Разминка

Основная  
часть

Растяжка

Дыхательная  
гимнастика

Сокровище

# РАЗМИНКА



Чтобы  
добраться к  
игрушкам нам  
надо выполнить  
упражнения.

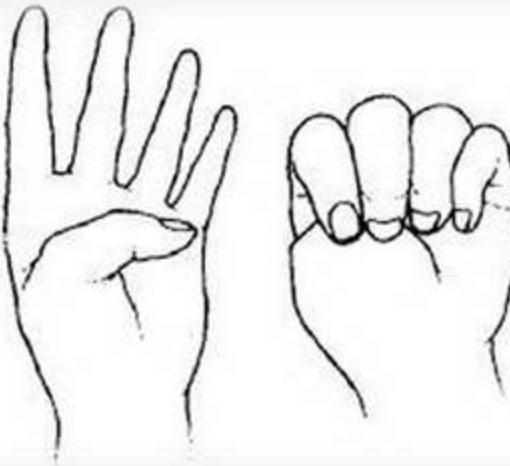
Первое задание –  
с мячом. Слушаем  
внимательно и  
повторяем.



- 1) Имитация действий жонглера – одной рукой подбрасывать мячик, а другой его ловить. После серии тренировок можно усложнить упражнение и ловить мячик с закрытыми глазами.
- 2) Нужно подбрасывать мячик снизу одной рукой, а сверху хватать другой. Руки чередовать между собой.
- 3) Мячик перебрасывать из одной руки в другую перед собой и за спиной.
- 4) Передавать мячик за лопатками с разных сторон. Постепенно увеличивать темп движений.



Следующее  
упражнение  
необходимо для  
развития мелкой  
моторики рук.



### «Домик».

Пальцы сжаты в кулаки  
последовательно разгибаются, а потом  
сгибаются в кулак.

*В этом домике пять этажей:  
На первом живет семейство ежей,  
На втором семейство зайчат,  
На третьем – семейство рыжих  
бельчат,  
На четвертом живет с птенцами  
синица,  
На пятом сова – очень умная птица.  
Ну что же, пора нам обратно  
спуститься:  
На пятом сова,  
На четвертом синица,  
Бельчата на третьем,  
Зайчата – втором,  
На первом ежи, мы еще к ним зайдем.*

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Развитие  
внимания

Вы все молодцы!  
Нам осталось не  
много и найдем  
игрушки!



Чтобы найти игрушки, нам нужно быть внимательными, сильными и смелыми! Для этого сделаем упражнения, направленные на развитие внимания, на развитие глазодвигательного и общего двигательного репертуара.

## «Остановись».

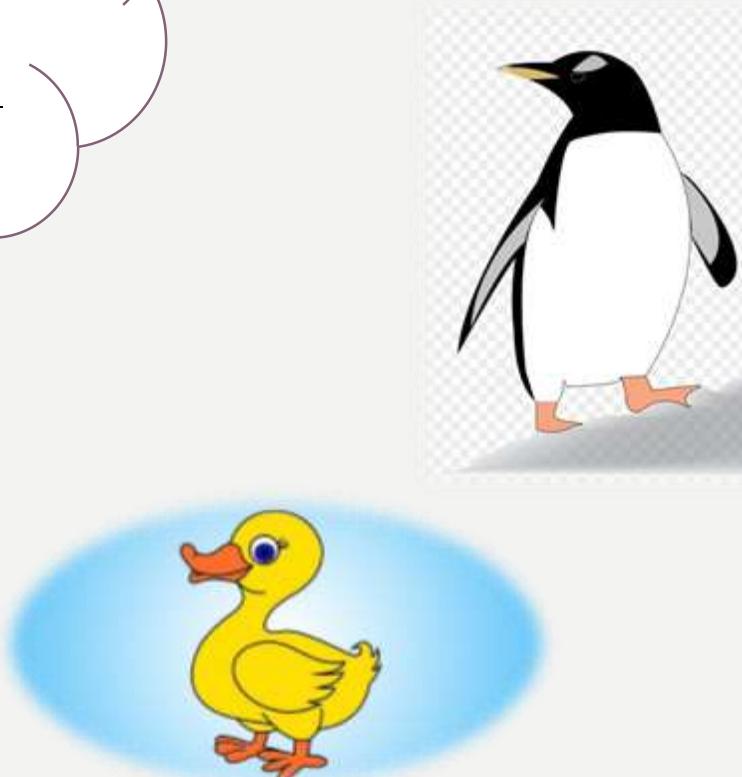
Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся).

## «Фокус».

По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.



Дети, а теперь  
потренируемся в  
воображении.  
Игра «зоопарк –  
1»



## «Зоопарк-1».

Дети ходят, изображая косолапого мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пятках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.



Чтобы найти игрушки, наши глазки должны быть очень внимательными. Надо их потренировать!



Исходное положение – лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны. Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

### «Конвергенция -1».

Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

# РАСТЯЖКА



Молодцы! Мы всё  
ближе!

После таких  
упражнений нужно  
отдохнуть и снова  
двинуться в путь.

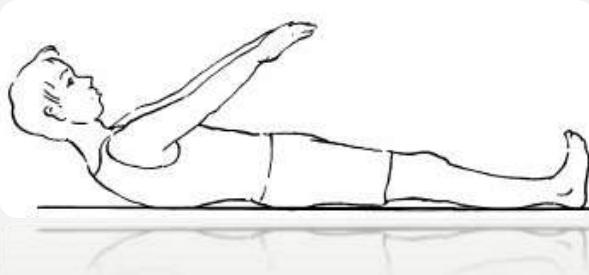
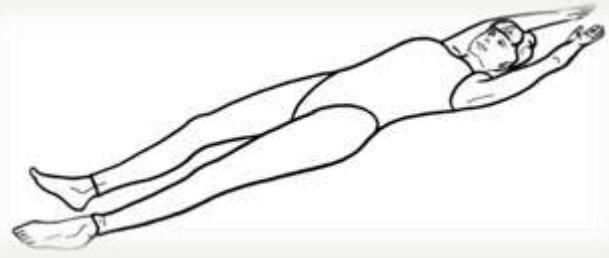


## «Полетели -1».

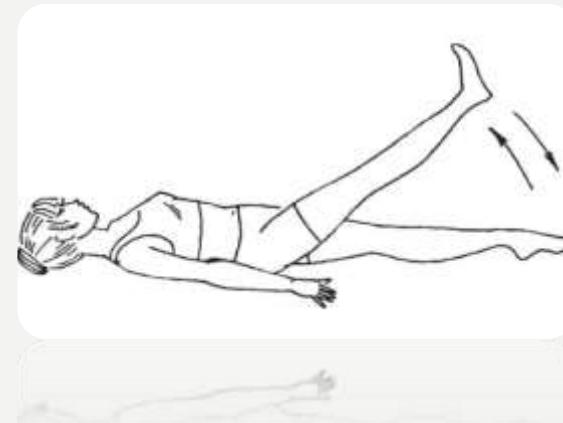
Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.

## «Полетели-2 ».

Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» — высунуть язык, «крыльшки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крыльшки опустились» — руки опустить на пол, «ножки опустились» — ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях.



Молодцы!  
Продолжайте!



### **«Активные растяжки-1».**

Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки- вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются.

### **«Дотянись».**

Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой.

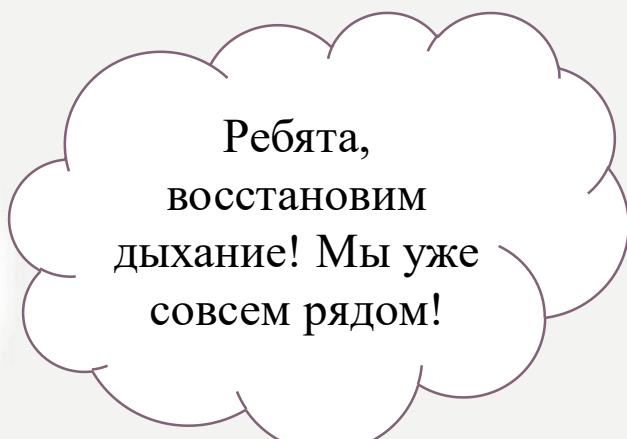
### **«Активные растяжки-2».**

Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянетяется вверх, правая нога-вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела.

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Вдох (3 хлопка) – держим (3 хлопка)  
Выдох (3 хлопка) – держим (3 хлопка)



## «Воздушный шарик».

Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается.

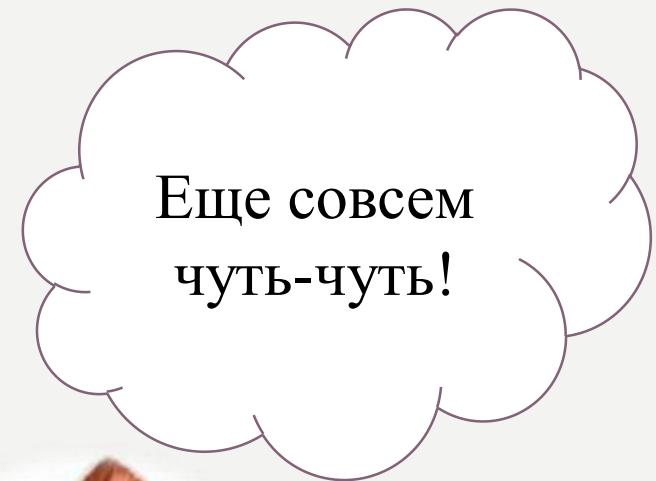
Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.

Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!



Вдох (4 хлопка) – держим (2 хлопка)  
Выдох (4 хлопка) – держим (2 хлопка).



### «Дышим под счет»

Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела) делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывание счета: «Вдох(4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)». Упражнение выполняется 5-8 раз. Можно предложить ребенку самостоятельно отстукивать ритм ладонями об пол. В таком случае необходимо следить за тем, чтобы он не ускорял и не замедлял темп. Также обращайте внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным.

# ИГРУШКИ

Друзья, вот мы и  
добрались к игрушкам!  
Спасибо, что помогли  
мне их отыскать, я бы  
один не справился!





Спасибо вам большое  
за это чудесное  
путешествие! Теперь я  
всегда буду обращаться  
к вам за помочью!  
До скорых встреч!

# ИСТОЧНИКИ МАТЕРИАЛОВ И СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- [C:\Users\Психолог\Desktop\hello\\_html\\_7c3abe40.jpg](C:\Users\Психолог\Desktop\hello_html_7c3abe40.jpg)
- <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2020/10/08/neyropsihologicheskie-uprazhneniya-ili-uvlekatelnaya>
- <https://www.uchmet.ru/library/material/142531/>
- <C:\Users\Психолог\Desktop\Boxes-for-toys2.jpg>
- [C:\Users\Психолог\Desktop\295-2956524\\_penguin-vector-art-by-penguin-616-emperor-penguin.png](C:\Users\Психолог\Desktop\295-2956524_penguin-vector-art-by-penguin-616-emperor-penguin.png)
- [C:\Users\Психолог\Desktop\347546\\_64\\_i\\_034.png](C:\Users\Психолог\Desktop\347546_64_i_034.png)
- <C:\Users\Психолог\Desktop\6.jpg>
- [C:\Users\Психолог\Desktop\87428144\\_4524271\\_post331306148187.jpg](C:\Users\Психолог\Desktop\87428144_4524271_post331306148187.jpg)
- <C:\Users\Психолог\Desktop\bear-vector-1175349.jpg>
- <C:\Users\Психолог\Desktop\k-1-u-4.jpg>
- <C:\Users\Психолог\Desktop\upragnenie.jpg>
- <C:\Users\Психолог\Desktop\uprazhnenia.png>
- <C:\Users\Психолог\Desktop\упры-2.jpg>
- <C:\Users\Психолог\Desktop\ходьба.png>
- 1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.
- 2. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
- 3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
- 4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис,2010.-474с.
- 5. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера,2002.-80с.
- 6. Хомская Е.Д. Нейропсихология .-СПб.: Питер,2007.-496с.
- 7. Цвынтарный В.В.Играем пальчиками — развиваем речь. — М.: Центрполиграф,2002.-32 с.