

Управление образования МО «Камышловский муниципальный район»  
Отдел образования администрации Камышловского муниципального района  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Порошинский детский сад 12

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
МКДОУ Порошинский детский  
сад № 12  
Протокол № 4  
от 18 марта 2026 г



Утверждаю:  
И.б. заведующего МКДОУ  
Порошинский детский сад № 12  
/Е.А. Григорьева/  
Приказ № 23-О от 18 марта 2025г

**Сборник**  
*кинезиологических игр и упражнений для детей старшего  
дошкольного возраста по формированию элементарных  
математических представлений*



Сборник кинезиологических игр и упражнений для детей старшего дошкольного возраста по формированию элементарных математических представлений. / сост. Коновалова А.М. п/о Порошино, МКДОУ Порошинский детский сад № 12

В сборнике предлагаются различные нейроигры, дидактические игры для формирования элементарных математических представлений для детей старшего дошкольного возраста, которые представлены в 6 разделах: количество и счёт, величина, геометрические фигуры, ориентировка в пространстве, ориентировка во времени, развитие логического мышления. Данным сборником могут пользоваться воспитатели, родители, студенты-практиканты и другие работники образовательной организации.

<b>Пояснительная записка</b>	4
Комплекс № 1	7
Комплекс № 2	8
Комплекс № 3	10
Комплекс № 4	11
Комплекс № 5	13
Комплекс № 6	15
Комплекс № 7	17
Комплекс № 8	19
Комплекс № 9	21
Комплекс № 10	22
Комплекс № 11	24
Комплекс № 12	25
Комплекс № 13	26
Комплекс № 14	28
Комплекс № 15	29
Комплекс № 16	31
Комплекс № 17	32
Комплекс № 18	34
Комплекс № 19	35
Комплекс № 20	37
Комплекс № 21	38
Комплекс № 22	40
Комплекс № 23	41
Комплекс № 24	43
Комплекс № 25	44
Комплекс № 26	46
Комплекс № 27	47
Комплекс № 28	49
Комплекс № 29	50
Комплекс № 30	51
Комплекс № 31	52
Комплекс № 32	54
Список использованных источников	56

Познавательное развитие детей старшего дошкольного возраста – ключевой этап подготовки к школе.

Особенно важно создать условия для развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), чтобы обеспечить им равные возможности в обучении и социализации. Освоение элементарных математических представлений требует высших форм мыслительной деятельности – анализа и синтеза, сформированных пространственных представлений. Большинство детей затрудняются в осмыслении различных математических задач, путают цифры, близкие по своему графическому образу, с трудом усваивают строение числа, строят цифровой ряд справа налево, также имеются трудности в овладении ориентирования во времени и пространстве.

Существует множество методик и технологий развития элементарных математических представлений у детей дошкольного возраста, в данном сборнике акцент сделан на такой эффективнейшей методике, как нейроигры.

Нейроигра – это телесно-ориентированные упражнения, которые позволяют через тело воздействовать на мозговые структуры. Нейроигры – это специальные кинезиологические упражнения, синхронизирующие работу левого и правого полушарий мозга через двигательную активность.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений (пальчиковые игры, растяжки, дыхательная гимнастика, глазодвигательные тренировки), активизирующих межполушарное взаимодействие и развивающих мозг.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему.

К авторам, активно разрабатывающим вопросы применения нейроигр и упражнений в образовательном процессе можно отнести В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Г. Лурия, Н. С. Лейтеса и других.

Одной из ключевых особенностей данного сборника является то, что он состоит из комплекса различных нейроигр, направленных на межполушарное взаимодействие и на формирование элементарных математических представлений для детей старшего дошкольного возраста групп комбинированной направленности.

Некоторые цели применения кинезиологических упражнений для развития математических представлений у дошкольников по разделам:

1. Количество и счет: закреплять знания детей о цифрах (развитие умения узнавать и называть цифры; закреплять представления о последовательности чисел в числовом ряду; развивать умение считать в прямом и обратном порядке; считать от любого заданного числа; учить детей находить место числа в ряду, называть его «соседей», учить отсчитывать предметы в количестве, большем или меньшем заданного на 1, продолжать знакомить с составом чисел и др.), развитие согласованной работы левого полушария, развитие координации движений, мышления и внимания.
2. Величина: учить детей сравнивать предметы по размеру, закреплять понятия «длинный - короткий», «высокий - низкий», «толстый - тонкий» и т.д., развитие согласованной работы обоих полушарий мозга, развитие зрительно – моторной координации и мышления.
3. Геометрические фигуры: закреплять знания детей о геометрических фигурах, а также развитие памяти, внимания, пространственной ориентировки и переключаемости внимания.
4. Ориентировка в пространстве: продолжать учить детей ориентироваться в пространстве, развитие согласованной работы левого и правого полушария, развитие координации движений, а также мышления и внимания.
5. Ориентировка во времени: закреплять представления детей о последовательности частей суток, дней недели, о названии месяцев, о временах года, развитие согласованной работы левого и правого полушария, координации движений, мышления и внимания.

*Кинезиологические занятия особенно полезны детям, если:*

- ребенок испытывает трудности в усвоении учебной программы, невнимателен, медленно выполняет задания, быстро утомляется;
- ребенок гиперактивный и с синдромом дефицита внимания, не реагирует на замечания взрослого, «не слышит его»;

- ребенок испытывает затруднения в ориентировании в пространстве, постоянно путает «лево» и «право», не может координировать движения;
- у ребенка наблюдается эмоциональная нестабильность, резкие перепады настроения;
- у ребенка присутствуют навязчивые движения (грызет ногти, чешется, рисует / пишет с высунутым языком, сдирание кожи на частях тела и др.);
- у ребенка наблюдается слабая познавательная активность;
- у ребенка есть проблемы с речью разной сложности;
- у ребенка плохо развита мелкая и общая моторика и т.д.

В основе использования нейроигр и упражнений по ФЭМП для дошкольников лежат три *основных принципа* укрепления межполушарных связей.

*1. Разнообразие.* Мозг начинает активно развиваться тогда, когда мы сосредотачиваемся на выполнении непривычных движений.

*2. Одновременность действий.* В процессе должны участвовать оба полушария, ведь левое, как известно, контролирует правую половину тела, а правое – левую, левое отвечает за речь, а правое – за координацию движений.

*3. Работа обеими руками.* Любые упражнения, выполняемые и левой, и правой рукой, способствуют укреплению нейронных связей и созданию новых.

Сборник кинезиологических игр и упражнений для детей старшего дошкольного возраста по формированию элементарных математических представлений *состоит из комплекса нейроупражнений и математических игр:*

1. приветствие (настрой на занятие);
2. растяжки (нормализуют гипертонус/гипотонус мышц);
3. дыхательные упражнения (для развития умения правильно дышать, повышения умственной активности и снятия нервного напряжения);
4. глазодвигательные упражнения;
5. телесные упражнения;
6. тренировка тонких движений пальцев рук;
7. математические игры и нейроигры (основная часть занятия):

- количество и счёт;
- величина;
- геометрические фигуры;
- ориентировка в пространстве;
- ориентировка во времени;
- развитие логического мышления;
- 8. упражнения для релаксации (освоение позы покоя);
- 9. прощание (рефлексия, обсуждение впечатлений).

На основе собственного опыта хочу поделиться рекомендациями, которые помогут педагогам успешно внедрить нейроигры в образовательный процесс.

*1. Интеграция нейроигр в ежедневные занятия.* Нейроигры можно включать в различные режимные моменты: утреннюю гимнастику, занятия по математике, физкультминутки, свободную игровую деятельность. Например, упражнение «С кочки на кочку» можно использовать как часть утренней зарядки для развития координации, а «Кубики-ладошки» – на занятиях по ФЭМП для улучшения межполушарного взаимодействия.

*2. Учёт индивидуальных особенностей детей.* При подборе нейроигр важно учитывать возраст, уровень развития и индивидуальные особенности каждого ребёнка. Для детей с низким уровнем внимания подойдут игры с чёткими правилами и короткой продолжительностью, например, «Разноцветные перчатки». Для более активных детей можно использовать упражнения с большим количеством движений, такие как «Лестница».

*3. Создание мотивационной среды.* Чтобы заинтересовать детей, важно превратить нейроигры в увлекательное занятие. Используйте яркий реквизит, музыкальное сопровождение, элементы соревнования или сказочные сюжеты.

*4. Постепенное усложнение заданий.* Начинайте с простых упражнений, постепенно увеличивая их сложность. Например, сначала дети могут выполнять «Рамку-вкладыш» с крупными

деталями, а затем переходить к более мелким и сложным элементам. Это позволит детям почувствовать себя успешными и мотивированными к дальнейшему обучению.

5. *Регулярность и системность.* Для достижения устойчивых результатов важно проводить нейроигры регулярно. Оптимальная частота – 2–3 раза в неделю. Это поможет закрепить полученные навыки и сделать их частью повседневной жизни детей.

6. *Взаимодействие с родителями.* Рекомендуется знакомить родителей с нейроиграми и предлагать им использовать их дома. Это может быть частью домашнего задания или игровой деятельности в семье.

7. *Оценка результатов.* Регулярно отслеживайте динамику развития детей. Фиксируйте изменения в их когнитивных, эмоциональных и физических способностях. Это поможет корректировать свою педагогическую деятельность и подбирать наиболее эффективные игры для каждого ребёнка.

8. *Использование технологий.* Включите в процесс обучения современные технологии, это сделает занятия более разнообразными и привлекательными для детей.

9. *Эмоциональная поддержка.* Создавайте доброжелательную атмосферу во время игр. Хвалите детей за их успехи, поддерживайте в случае трудностей. Это поможет им чувствовать себя уверенно и активно участвовать в процессе.

Таким образом, использование нейроигр в ДОУ – это не только эффективный способ развития детей, но и возможность сделать образовательный процесс более интересным и насыщенным. Следуя этим рекомендациям, вы сможете достичь высоких результатов в обучении и воспитании дошкольников, а также создать условия для их гармоничного развития.

## **Комплекс кинезиологических игр и упражнений для дошкольников по формированию элементарных математических представлений**

### **Комплекс 1**

#### **Растяжки.**

«Дерево». Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в

дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

### **Дыхательные упражнения.** «Пузырики».

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки–пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Глазодвигательные упражнения.** «Бег глазами». Можно взять карандаш с фигуркой на конце и попросить ребенка проследить глазами за его «путешествием». Каждый раз придумывайте своему герою новое приключение.

**Телесные упражнения** «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Кулак – ребро - ладонь».

### **Количество и счёт.**

*Дидактическая игра:* «Много-мало»

*Цель:* помочь усвоить понятия «много», «мало», «один», «несколько», «больше», «меньше», «поровну».

*Содержание:* попросить ребенка назвать одиночные предметы или предметы, которых много (мало). Например: стульев много, стол один, книг много, животных мало. Положить перед ребенком карточки разного цвета. Пусть зеленых карточек будет-7, а красных -5. Спросить каких карточек больше, каких меньше. Добавить еще 2 красные карточки. Что теперь можно сказать?



### **Величина.**

«Разложи в ряд». Дети раскладывают листья в ряд с учётом их величины и одновременно проговаривают счет по порядку.

### **Геометрические фигуры.**

#### **Ориентировка в пространстве.**

- Игра «Покажи».

*Цель:* закрепление в ориентировке в частях своего тела, умении определять правую и левую стороны.

*Оборудование:* игрушка медвежонок.

*Описание игры:* к детям «приходит» медвежонок, который не знает частей своего тела, правую и левую стороны своего тела. Он просит детей научить его и предлагает поиграть. По сигналу «Покажи ...» дети показывают названную часть тела.

- Покажи направление.

#### **Ориентировка во времени.**

*Игра* «День и ночь»

*Цель:* закреплять знания детей о частях суток.

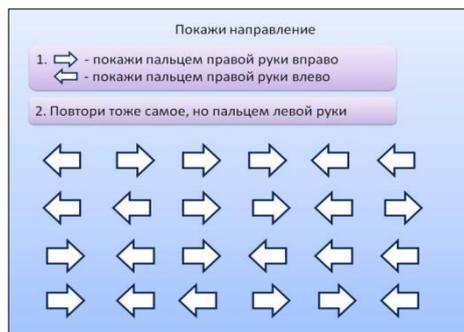
*Содержание:*

посередине площадки чертят две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м. обе стороны от них - линии домов. Играющих делят на две команды. Их ставят у своих линий и поворачивают лицом к домам.

Определяется название команд «день» и «ночь». Воспитатель стоит у средней линии. Он ведущий. По его команде «День!» или «Ночь!»- игроки названной команды убегают в дом, а противники их догоняют. Осаленных пересчитывают и отпускают. Команды снова выстраиваются у средних линий, а воспитатель подает сигнал.

### **Развитие логического мышления.**

*Игра* «Собери картинку».



*Цель:* закрепление знаний детей о строении человека, частях тела, развивать логического мышление, кругозор, познавательный интерес и речевую активность.

*Оборудование:* карточки с изображением человека, разрезанные на несколько частей. *Описание игры:* детям раздают игровые карточки, разрезанные на 2, 3, 4 части. Собрав картинку, ребёнок рассказывает, что он собрал.

**Упражнения для релаксации.** *Упражнение «Кулачки».* Сожми пальцы в кулачки (*руки лежат на коленях*) покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестань сжимать пальцы, распрями их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потептели.

Легко, приятно стало. (*Упражнение выполняется три раза*) А теперь слушай и делай, как я. Спокойный вдох – выдох, еще раз: вдох – выдох...

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением,

Пальчики прижаты.

Большой палец прижимаем к остальным.

Пальчики сильнее сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть ребенка.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики!

## Комплекс 2

### Растяжки.

*«Сорви яблоки».* Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, сверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**Дыхательные упражнения.** *«Насосик».* Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

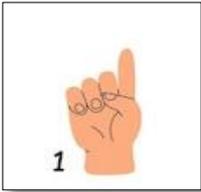
**Глазодвигательные упражнения.** *«Филин».* Предложите ребенку закрыть глаза на 3-4 секунды, а затем широко открыть, смотреть прямо и не моргать в течение 5-6 секунд.

**Телесные упражнения** *«Маршировка».* Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** *«Фонарики», «Смятие бумаги двумя руками одновременно».* Плетение косичек из ткани.

### Количество и счёт.

- Показать при помощи пальцев цифру 1.



### **Величина.**

*Игра «Звёздная дорожка»*

Описание игровых действий: на поле в хаотичном порядке расположены звёзды, ребёнку необходимо пройти по звездной дорожке, начиная с самой маленькой до самой большой звезды и наоборот (если ребёнок затрудняется, на звездах есть подсказки - цифры от 1 до 10, необходимо начать путь с цифры 1 и до 10, а затем в обратном порядке).

### **Геометрические фигуры.**

- Подари Льву и Панде разноцветные шары: обведи рисунки по пунктирным линиям одновременно двумя руками, следуя заданному направлению. Помни: шарики у Панды и Льва должны быть разного цвета.



### **Ориентировка в пространстве.**

*«Кто - где?»*

*Цель:* развитие умения определять местоположение окружающих людей, относительно себя и обозначать его словами: впереди, сзади, справа, слева.

*Описание игры:* дети делятся на две подгруппы по 5 человек. Один встает в центр (ведущий), остальные располагаются впереди, сзади, слева, справа от ведущего. Ведущий рассказывает кто, где находится по отношению к нему.

### **Ориентировка во времени.**

*Игра «День и ночь»*

*Цель:* закреплять знания детей о частях суток.

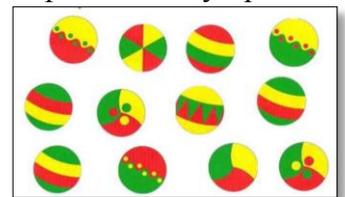
*Содержание:* посередине площадки чертят две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м. обе стороны от них - линии домов. Играющих делят на две команды. Их ставят у своих линий и поворачивают лицом к домам. Определяется название команд «день» и «ночь». Воспитатель стоит у средней линии. Он ведущий. Перед подачей сигнала воспитатель предлагает детям повторить за ним разнообразные упражнения, затем неожиданно подает сигнал. По его команде «День!» или «Ночь!»- игроки названной команды убегают в дом, а противники их догоняют. Осаленных пересчитывают и отпускают. Команды снова выстраиваются у средних линий, а воспитатель подает сигнал.

### **Развитие логического мышления.**

*Игра «Веселые мячи»*

*Цель:* развитие зрительного внимания, логического мышления.

*Описание игры:* рассмотри мячи, найди среди них два одинаковых.



**Упражнения для релаксации.** *Упражнение «Олени».* Представь

себе, что мы олени. Поднимем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами. Вот какие рога у оленя! Напряги руки. (*Показываем напряжение, с силой раздвигая пальцы*) Руки стали твердыми, как рога у оленя. Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Быстро опусти руки, урони их на колени. (*Руки уже не скрещены*) Расслабились руки. Отдыхают. Слушай и делай, как я. Вдох – выдох! (*Два раза*).

Посмотрите: мы – олени,

Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени,

А теперь – немного лени...

Руки не напряжены

И рассла-а-бле-ны...

### Комплекс 3

#### Растяжки.

«Дерево». Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

#### Дыхательные упражнения «Мышка и мишка».

У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)

У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (ходит на носочках)

Он же к ней не попадет.

Повторить 3 – 4 раза.

**Глазодвигательные упражнения.** «Взгляд влево вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке.

После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза.

Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

**Телесные упражнения** «Лягушка»: педагог произносит слова, двигаясь по кругу

Вот идет наш лягушонок,

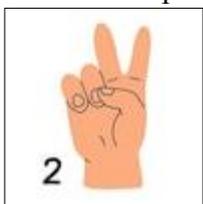
И кусает всех спросонок за... (называет любую часть тела).

Если ребенок не успел закрыть руками названную часть тела, лягушонок «кусает» его за нее.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Ножницы – собака - лошадка».

#### Количество и счёт.

- Показать при помощи пальцев цифру 2.



- «Умные пальчики» (Состав числа): использование пальчиковой гимнастики для счета. Покажите 2 (1 палец на одной руке, 1 на другой).

- Назови цифру и выполни движение.

Назови цифру и выполни движение	
1 – дотронуся до носа	
2 – дотронуся до ушей	
2	1 1 2 1 2 1 2 2 1 2
1	2 1 2 1 1 2 1 2 2 1
2	1 2 1 1 2 1 2 2 1 2

#### Величина.

Игра «Высоко-Низко» (Двигательная)

Инструкция:

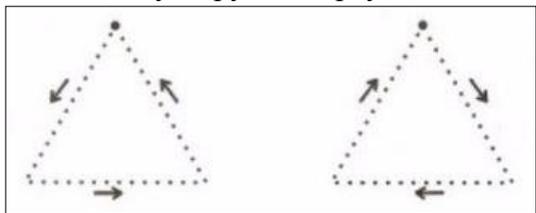
«Высоко»: Ребенок поднимает руки вверх, встает на носочки, тянется к небу.

«Низко»: Ребенок приседает, обхватывает колени руками (можно прижаться к полу).

*Усложнения (нейро-элементы): «Путаница»:* ведущий называет «высоко», а сам показывает «низко». Ребенок должен выполнять команду только на слух (развитие внимания).

### **Геометрические фигуры.**

- Обведи двумя руками треугольник.



### **Ориентировка в пространстве.**

*«Сложи узор из листьев».*

*Цель:* закрепление умения ориентироваться на плоскости.

*Описание игры:* перед ребенком располагается лист в форме квадрата и осенние листья разных деревьев (например: березовый, кленовый, дубовый, осиновый, тополиный). Предлагается украсить «осенний ковер» по инструкции: в центре – осиновый лист, в правом верхнем углу – кленовый, в левом нижнем – тополиный, в правом нижнем – березовый. «Какой остался у нас лист?» ( дубовый). Где мы его разместим?

### **Ориентировка во времени.**

*Игра «День и ночь»*

*Цель:* закреплять знания детей о частях суток.

*Содержание:* ведущий игрок - один из детей. Он подбрасывает картонный круг, одна сторона которого окрашена в черный цвет, другая - в белый. И, в зависимости от того, какой стороной он упадет, командует: «День!», «Ночь!». Если день, то ходят или выполняют нейроупражнения, если ночь, то садятся на корточки.

### **Развитие логического мышления.**

*«Хлоп–топ»:* игра развивает способность переключаться, снижает утомляемость и тренирует слуховое восприятие, что необходимо для логического мышления.

Педагог или родитель задает последовательность. Например: «Хлоп – топ» (хлопок в ладоши, шаг вперед или топ ногой).

**Упражнения для релаксации.** *«Ленивая кошечка».* Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

## **Комплекс 4**

### **Растяжки.**

*«Велосипед».* Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

### **Дыхательные упражнения «Мышка и мишка».**

У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох) У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш) Мышка ходит в гости к мишке (ходит на носочках) Он же к ней не попадет.

Повторить 3 – 4 раза.

### **Глазодвигательные упражнения. «Ходики»**

Движения глаз вправо-влево. Плавно 8–10 раз.

Тик-так! Ходики

Работают исправно. (Дети садятся прямо и настраиваются.)

Влево — вправо — раз,

Влево — вправо — два. (И так до 8 раз.)

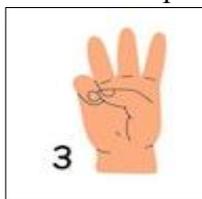
Полезно и забавно! (Легко моргают.)

**Телесные упражнения «Зеркало»:**каждый ребенок по очереди смотрится в «зеркало» (сначала взрослого, затем ребенка), которое повторяет все его движения и жесты.

**Тренировка тонких движений пальцев рук «Зайчик – колечко - цепочка».**

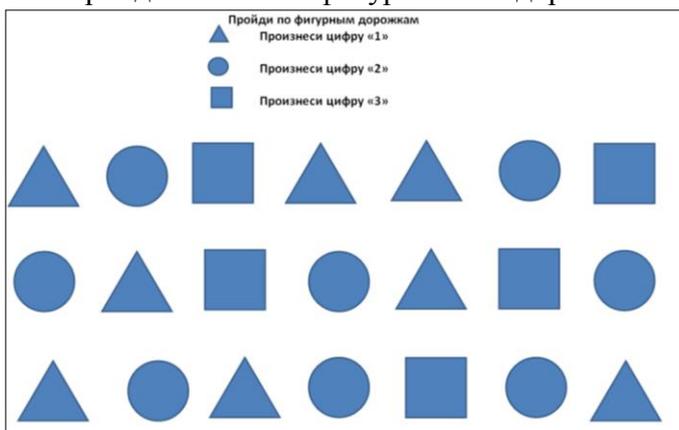
**Количество и счёт.**

- Показать при помощи пальцев цифру 3.



- «Умные пальчики» (Состав числа): использование пальчиковой гимнастики для счета. Покажите 3 (1 палец на одной руке, 2 на другой), затем меняем комбинацию.

- Пройди по фигурным дорожкам и произнеси цифры 1, 2, 3.



**Величина.**

*Игра «Высоко-Низко» (Двигательная)*

Инструкция:

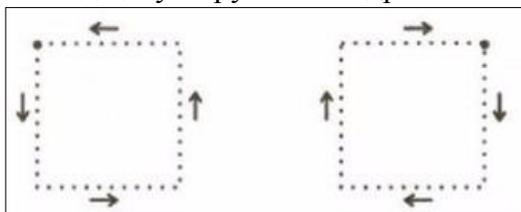
«Высоко»: ребенок поднимает руки вверх, встает на носочки, тянется к небу.

«Низко»: ребенок приседает, обхватывает колени руками (можно прижаться к полу).

Усложнения (нейро-элементы): «Ритм»: вводить ритмичные хлопки между сменой положений (например: высоко-хлоп, низко-хлоп).

**Геометрические фигуры.**

- Обведи двумя руками квадрат.



**Ориентировка в пространстве.**

*«Найди гриб».*

*Цель:* развитие умения двигаться в заданном направлении.

*Описание игры:* педагог прячет гриб в группе, ребенку предлагается найти, выполняя движения по инструкции: три шага вперед, два шага вправо, четыре шага вперед, один шаг влево и т.д.

**Ориентировка во времени.**

*Дидактическая игра «Успей вовремя»*

*Цель:* Продолжать закреплять понятие времени. Развивать чувство времени, учить регулировать свою деятельность в соответствии с временным интервалом. Воспитывать любознательность.

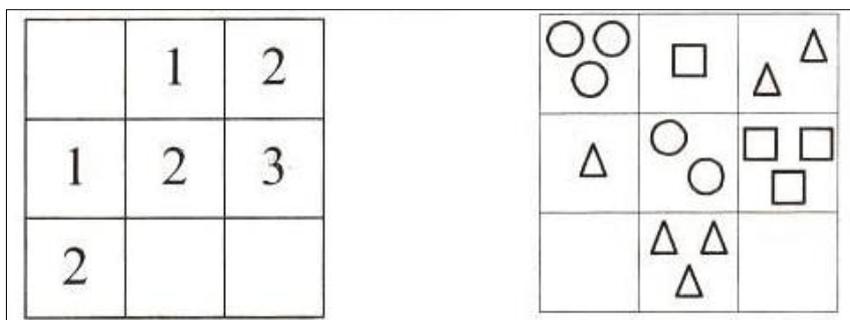
*Материалы:* материалы игры «Колумбово яйцо», песочные часы.

Ход: На столе у воспитателя картинкой вниз лежит 10 карточек (из игры «Колумбово яйцо») Дети разбиваются на пары. Воспитатель предлагает взять конверты с разрезанными частями и собрать из них картинку за 3 минуты (показывает песочные часы). Воспитатель проверяет, все ли дети успели выполнить задание, и напоминает о важности умения укладываться в заданное время.



### Развитие логического мышления.

Заполни пустые клетки.



**Упражнения для релаксации.** Упражнение «Пружинки». Представь, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. (Логопед показывает движения.) Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... Слушай и делай так. Вдох – выдох! (2 раза)

Что за странные пружинки  
Упираются в ботинки?

Ребенок приподнимает носки, пятки в это время прижаты к полу.

Ты носочки опускай,  
На пружинки нажимай,  
Крепче, крепче нажимай,  
Нет пружинок – отдыхай!

(Упражнение повторяется три раза.)

Руки не напряжены,  
Ноги не напряжены  
И рассла-а-бле-ны...

Дышитесь легко... ровно... глубоко...

### Комплекс 5

#### Растяжки.

«Кошечка». Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

**Дыхательные упражнения.** «Курочки»

Родители выполняет движения вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленям. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

**Глазодвигательные упражнения.** «Жмурки». Зажмуривание глаз. Зажмуривать глаза надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,

Держим, держим, напрягаем

И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом за партой сосед.

Зажмурился я — и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,

А в классе у нас никого не найти.

Открою глаза — и сосед мой на месте.

Зарядку для глаз выполняем все вместе.

**Телесные упражнения.** «Рисуем музыку»: нужно выбрать несколько музыкальных композиций, а затем предложить ребенку нарисовать музыку движениями.

Второй участник становится напротив «художника» и должен повторить все его действия, при этом руки партнеров не соприкасаются.

**Тренировка тонких движений пальцев рук** «Гусь – курица - петух».

**Количество и счёт.**

- Показать при помощи пальцев цифру 4.



- «Умные пальчики» (Состав числа): использование пальчиковой гимнастики для счета. Покажите 4 (2 пальца на одной руке, 2 на другой), затем меняем комбинацию (1+3 пальцев).

- При помощи счетных палочек выложи цифру 4.

**Величина.**

*Игра «Высоко-Низко» (Двигательная)*

Инструкция:

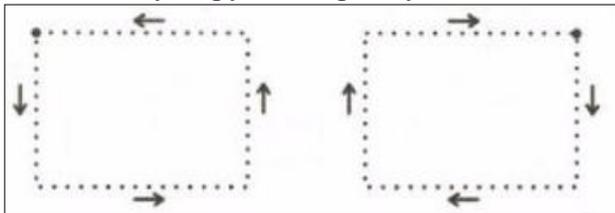
«Высоко»: Ребенок поднимает руки вверх, встает на носочки, тянется к небу.

«Низко»: Ребенок приседает, обхватывает колени руками (можно прижаться к полу).

Усложнения (нейро-элементы): «Руки-ноги»: На слово «высоко» — руки вверх, на «низко» — руки на пояс, но быстро присесть.

**Геометрические фигуры.**

- Обведи двумя руками прямоугольник.



**Ориентировка в пространстве.**

*«Молоток – утюг».*

**Цель:** развитие межполушарных взаимодействий, координации движений, баланса.

**Описание игры:** исходное положение: стоя на балансировочной доске.

Правой рукой ребенок совершает горизонтальное движение («помогая маме гладить утюгом»), а левой рукой – одновременно – вертикальное движение («помогая папе забивать молотком гвозди»). Затем руки меняются: левая «гладит», правая «забивает».

### **Ориентировка во времени.**

*Дидактическая игра «Назови сутки»*

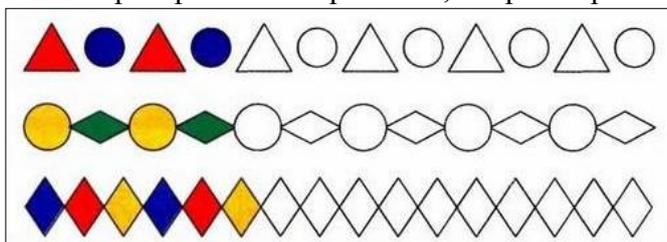
*Цель:* Закреплять представления о частях суток (утро, день, вечер, ночь)

*Материалы:* карточки, с изображением частей суток.

*Ход:* Воспитатель вместе с детьми выясняет, из скольких частей состоят сутки, предлагает назвать их, показать соответствующие картинки и выложить их в правильной последовательности (Утро, день, вечер, ночь). Взрослый предлагает составить сутки и называет одну из частей суток. Дети перечисляют остальные части суток и показывают соответствующие картинки. Игра повторяется 2-3 раза.

### **Развитие логического мышления.**

Закончи раскрашивать орнамент, сохраняя ритм.



### **Упражнения для релаксации. Упражнение «Загораем»**

Представь себе, что ноги загорают. (*Сидя на стуле, поднять ноги, вытянуть вперед, параллельно полу*) Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись!.. Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали, опустились и отдыхают, расслабились!... Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушай и делайте так. Вдох – выдох!..

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загорели! Опускаем! (*Ноги резко опускаем*)

Ноги не напряжены

И рассла-а-бле-ны...

Упражнение повторяется три раза. Руки расслаблены, лежат на коленях. Можно предложить ребенку рукой ощутить напряжение мышц ног, а потом сравнить с их расслаблением. Фиксируем внимание ребенка на приятном состоянии ненапряженности после этих упражнений.

## **Комплекс 6**

### **Растяжки.**

*«Сова»:* левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону.

**Дыхательные упражнения.** *«Чух-чух, паровоз!».* Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох.

**Глазодвигательные упражнения.** *«Жмурки».* Зажмуривание глаз. Зажмуривать глаза надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,

Держим, держим, напрягаем

И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом за партой сосед.

Зажмурился я — и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,

А в классе у нас никого не найти.

Открою глаза — и сосед мой на месте.

**Телесные упражнения.** «Мельница»: рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Зайчик – коза - вилка».

**Количество и счёт.**

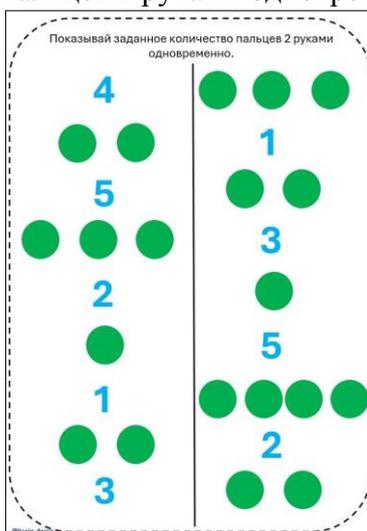
- Показать при помощи пальцев цифру 5.



- «Умные пальчики» (Состав числа): использование пальчиковой гимнастики для счета.

Покажите 5 (1 палец на одной руке, 4 на другой, все варианты), затем меняем комбинацию.

- Показывай заданное количество пальцев 2 руками одновременно.

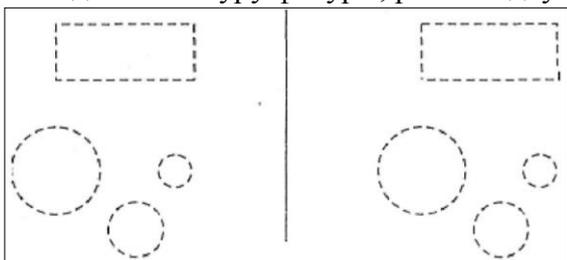


**Величина.**

«Графический диктант»: Ребенок на слух рисует геометрические фигуры: «Круг высоко, квадрат низко».

**Геометрические фигуры.**

-Обведи по контуру фигуры, работая двумя руками одновременно.



**Ориентировка в пространстве.**

«Накроем стол».

Цель: развитие умения ориентироваться на плоскости.

*Описание игры:* можно использовать кукольную посуду (картинки), можно настоящую. Предлагается накрыть стол по инструкции (например, в центр стола поставьте тарелку для хлеба, слева и справа от тарелки блюдце с бокалом, справа в середине стола – вилку и тарелку и т.д.)

### **Ориентировка во времени.**

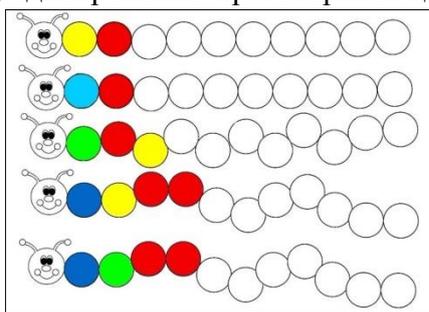
*«Назови скорей»*

*Цель:* формирование знаний о днях недели.

*Содержание.* Дети образуют круг. С помощью считалки выбирается ведущий. Он бросает мяч кому-либо из детей и говорит: «Какой день недели перед четвергом? Ребенок, поймавший мяч, отвечает «Среда». Теперь он становится ведущим и задает вопрос: «Какой день недели был вчера?» (Назови дни недели после вторника. Назови день недели между средой и пятницей).

### **Развитие логического мышления.**

Продолжи логическую цепочку, одновременно проговаривая цвета кружков.



**Упражнения для релаксации.** *Упражнение «Штанга».* Будем заниматься спортом. Встанем. Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонись, возьми её. Сожми кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу. (Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища) Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится!

Слушай и делай, как я. Спокойно вдохнуть – выдохнуть!..

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом. (Наклониться вперед.)

Штангу с пола поднимаем ... (Распрямиться.)

Крепко держим...

Взрослый прикасается к мышцам плеча и предплечья ребенка, обращает его внимание на напряжение и последующее расслабление.

И бросаем! (Упражнение повторяется 3 раза)

Наши мышцы не устали –

И еще послушней стали!

Нам становится понятно:

Расслабление – приятно.

## **Комплекс 7**

### **Растяжки.**

*«Робот».* Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

**Дыхательные упражнения.** *«Дышим тихо, спокойно и плавно».* Стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**Глазодвигательные упражнения.** *«Взгляд влево вверх».* Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в

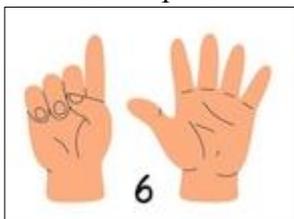
45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

**Телесные упражнения** «Погладь, похлопай». Исходное положение: Встаньте друг против друга, правой рукой несильно хлопайте по плечу товарища, а левой гладьте по голове (Обратить внимание детей на то, что по голове сильно ударять нельзя).

**Тренировка тонких движений пальцев рук** «Ухо-нос - хлопок».

**Количество и счёт.**

- Показать при помощи пальцев цифру 6.



- «Умные пальчики» (Состав числа): использование пальчиковой гимнастики для счета. Покажите 6 (1 палец на одной руке, 5 на другой, все варианты), затем меняем комбинацию.

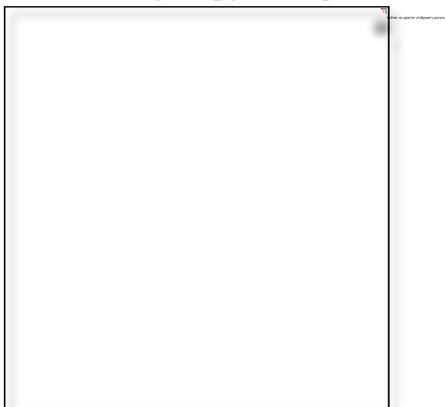
- При помощи счетных палочек выложи цифру 6.

**Величина.**

*Нейродорожка*с длинной и короткой линией. Двумя руками: Используйте две карточки одновременно. Левая рука ведет по длинной линии, правая — стучит по короткой (и наоборот).

**Геометрические фигуры.**

- Обведи двумя руками ромб.



**Ориентировка в пространстве.**

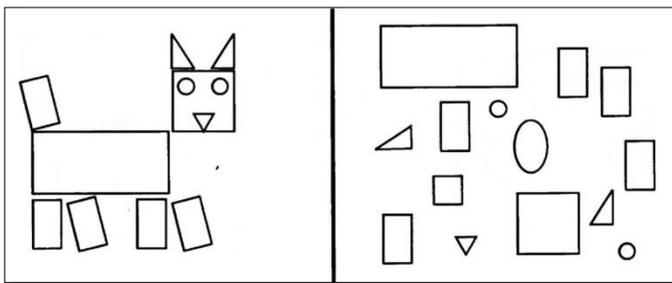
*Игра* «На, над, под»

**Цель:** формирование умений правильно использовать предлоги на, над, под. Развитие пространственное воображение.

**Описание игры:** Вывешивается изображение дерева. На столе раскладываются картинки: солнышко, облака, птичка, еж, цветы, грибы, трава. Педагог предлагает детям все предметы разместить на дереве, под деревом или над деревом. Дети выбирают картинку и соответственно располагают над, под, на дереве, комментируя свои действия.

**Развитие логического мышления.**

Закрась справа только те геометрические фигуры, из которых нарисована кошка. Назови их.



**Упражнение на расслабление речевого аппарата.** «Улыбка-трубочка»: сначала нужно растянуть губы в улыбке, а затем сжать их трубочкой. Повторить движения следует минимум 10 раз.

**Упражнения для релаксации.** Представь себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставь ноги пошире и прижми их к полу. Руки сцепи за спиной. Качнуло палубу – прижмем к полу правую ногу. (Правая нога напряжена. Левая – расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола) Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону – прижимаем левую ногу (напряжена левая нога. Правая нога расслаблена.) Выпрямились. Слушай и делай, как я. Вдох – выдох!

Стало палубу качать,

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Взрослый обращает внимание ребенка на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.

- А теперь сядь и слушай (взрослый говорит медленно, спокойно.)

Снова руки на колени,

А теперь - немного лени...

Напряженье улетело –

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко.. ровно... глубоко...

## Комплекс 8

### Растяжки.

«Тряпичная кукла и солдат». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

**Дыхательные упражнения.** «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание). Лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

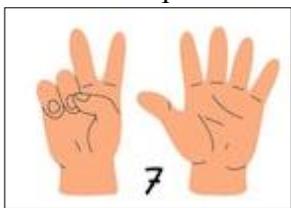
**Глазодвигательные упражнения.** «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

**Телесные упражнения.** «Перекрестное марширование»: сделайте 6 пар перекрестных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

**Количество и счёт.**

- Показать при помощи пальцев цифру 7.



- «Умные пальчики» (Состав числа): использование пальчиковой гимнастики для счета. Покажите 7 (2 пальца на одной руке, 5 на другой, все варианты), затем меняем комбинацию.

- Дидактическая игра: «Посчитай птичек»

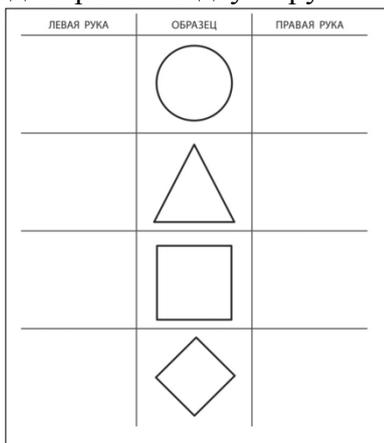
Цель: показать образование чисел 6 и 7, научить детей вести счет в пределах 7. Содержание. Педагог выставляет на наборном полотне в один ряд 2 группы картинок (снегирей и синичек) на некотором расстоянии одну от другой и спрашивает: «Как называют этих птиц? Поровну ли их? Как проверить?» Ребенок размещает картинки в 2 ряда, одну под другой. Выясняет, что птиц поровну, по 5. В. добавляет синичку и спрашивает: «Сколько стало синичек? Как получилось 6 синичек? Сколько было? Сколько добавили? Сколько стало? Каких птиц получилось больше? Сколько их? Каких меньше? Сколько их? Какое число больше: 6 или 6? Какое меньше? Как сделать, чтобы птиц стало поровну по 6. (Подчеркивает, если одну птицу убрать, то тоже станет поровну по 5). Убирает 1 синицу и спрашивает: «Сколько их стало? Как получилось число 5». Снова добавляет по 1 птичке в каждом ряду и предлагает всем детям сосчитать птиц. Аналогичным образом знакомит с числом 7.

**Величина.**

При помощи счетных палочек выложить большой и маленький ромб двумя руками одновременно.

**Геометрические фигуры.**

- Нарисуй по образцу, а затем раскрась фигуры одновременно двумя руками.



**Ориентировка в пространстве.**

Игра «Веселые машинки»

Цель: развитие ориентировки в пространстве.

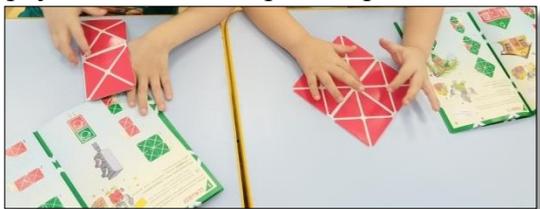
Описание игры: обведи машинки, которые едут направо.

**Развитие логического мышления.**

«Волшебный квадрат: сложение фигур»

Цель: развитие логического и пространственного мышления.

Материалы: «Волшебный квадрат» Воскобовича (разрезной квадрат), карточки с заданиями.  
Ход игры: ребёнку предлагается сложить из частей квадрата заданную фигуру (например, большой треугольник, трапецию) или создать свою и посчитать, сколько маленьких треугольников/квадратов/трапеций в ней содержится.



**Упражнения для релаксации. «Любопытная Варвара».** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

### Комплекс 9

#### Растяжки.

«Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

**Дыхательные упражнения.** «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание). Лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим. На выдохе

грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

#### Глазодвигательные упражнения. «Ходики»

Движения глаз вправо-влево. Плавно 8–10 раз.

Тик-так! Ходики

Работают исправно. (Дети садятся прямо и настраиваются.)

Влево — вправо — раз,

Влево — вправо — два. (И так до 8 раз.)

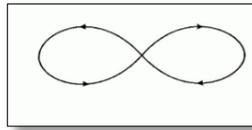
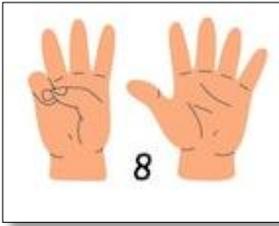
Полезно и забавно! (Легко моргают.)

**Телесные упражнения.** «Мельница»: рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Сарай – дом с трубой - паропровод».

#### Количество и счёт.

- Показать при помощи пальцев цифру 8.



- «*Восьмерка и горизонтальная восьмерка*». Возьмите в руку карандаш и начертите в воздухе восьмерку и знак бесконечности, теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

- «*Умные пальчики*» (*Состав числа*): использование пальчиковой гимнастики для счета. Покажите 8 (3 пальца на одной руке, 5 на другой, все варианты), затем меняем комбинацию.

#### **Величина.**

Двумя руками одновременно нарисовать в воздухе – одной рукой маленькую восьмерку, другой – большую.

#### **Ориентировка в пространстве.**

*«Расскажи про свой узор»*

*Цель:* учить овладевать пространственными представлениями.

*Содержание.* У каждого ребенка картинка (коврик) с узором. Дети должны рассказать, как располагаются элементы узора: в правом верхнем углу круг, в левом верхнем углу - квадрат, в левом нижнем углу - овал, в правом нижнем углу - прямоугольник, в середине — треугольник.

#### **Ориентировка во времени.**

*Игра «Время года» из серии «Ладони».* Взрослый предлагает ребёнку назвать время года, которое на данный момент, найти и показать двумя руками одновременно, и продолжить показывать следующие времена года, которые идут после. Также можно назвать любое время года и предложить ребёнку двумя руками одновременно найти его.

#### **Развитие логического мышления.**

*«Хлоп–топ»:* игра развивает способность переключаться, снижает утомляемость и тренирует слуховое восприятие, что необходимо для логического мышления.

С карточками-символами: дети получают карточки с изображениями ладонь («хлоп»), ступня («топ»), кулак («тук»). Педагог показывает карточки в разном порядке, а дети выполняют соответствующие движения.

#### **Упражнения для релаксации. «Лимон».**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

### **Комплекс 10**

#### **Растяжки.**

*«Дирижер».* Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело.

Дирижируйте всем своим телом, и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**Дыхательные упражнения.** «Разминка». Стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом — активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

**Глазодвигательные упражнения.** «Домик из ладошек».

- Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».
- Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.
- Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

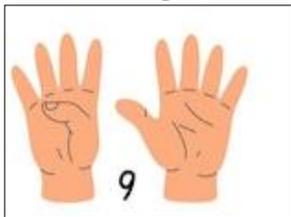
Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут.

**Телесные упражнения.** «Прыжки по команде ведущего»: 4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекач с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Флажок – рыбка - лодочка».

**Количество и счёт.**

- Показать при помощи пальцев цифру 9.



- «Умные пальчики» (Состав числа): использование пальчиковой гимнастики для счета. Покажите 9 (4 пальца на одной руке, 5 на другой, все варианты), затем меняем комбинацию.

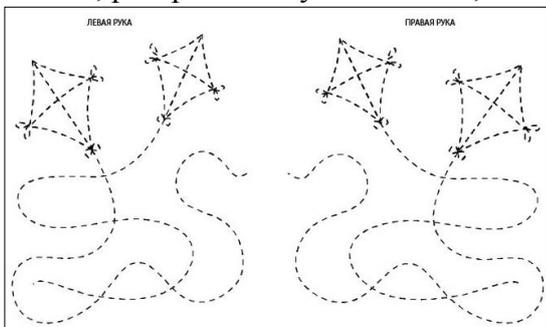
- При помощи счетных палочек выложи цифру 9.

**Величина.**

Двумя руками одновременно нарисовать в воздухе – одной рукой маленький ромб, другой – большой.

**Геометрические фигуры.**

- Назови, на какую геометрическую фигуру похож воздушный змей. Обведи рисунок по линиям, раскрась воздушного змея, все делай двумя руками одновременно.

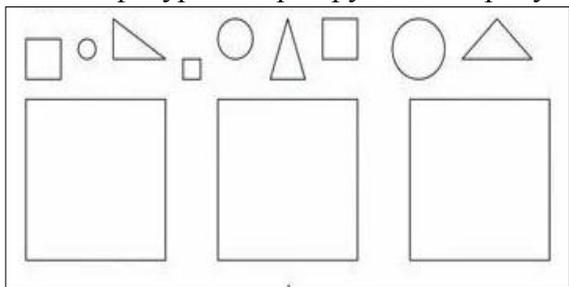


**Ориентировка во времени.**

*Игра «Дни недели».* Есть различные варианты: взрослый предлагает ребёнку найти и назвать все дни недели по порядку, у каждого дня недели есть свой номер, взрослый называет любой номер, а ребёнок называет день недели и др.

## Развитие логического мышления.

Раздели фигуры на три группы и нарисуй каждую группу фигур в отдельном квадрате.



## Упражнения для релаксации. «Вибрация».

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодр.

## Комплекс 11

### Растяжки.

«Наклон головы назад и вбок»: откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно. Повторите упражнение в другую сторону.

**Дыхательные упражнения.** «Наклоны». Стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклонитесь вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом — быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью — и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп — 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

### Глазодвигательные упражнения. «Домик из ладошек».

- Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».
- Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.
- Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

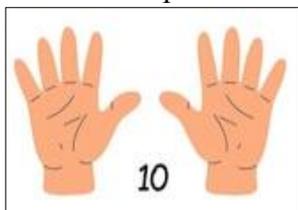
Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут.

**Телесные упражнения.** «Перекрестное марширование»: сделайте 6 пар перекрестных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** упражнение «Нос — пол — потолок».

### Количество и счёт.

- Показать при помощи пальцев цифру 10.



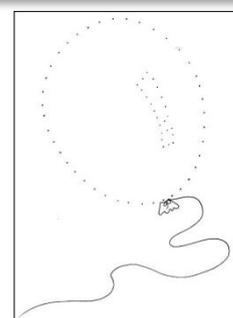
- Нейрозарядка «Цифры». Пальцами двух рук, одновременно нажимая на одинаковые цифры.



### Величина.

«Рисуем»: Одной рукой на столе рисуем длинную волнистую линию, другой — короткую прямую, меняя руки.

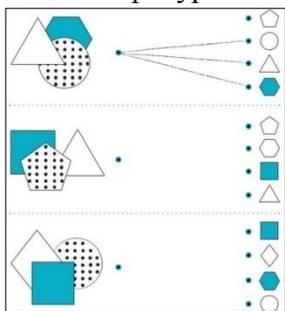
### Геометрические фигуры.



- Назови, на какую геометрическую фигуру похож воздушный шарик. Обведи рисунок по линиям, раскрась воздушный шарик, все делай двумя руками одновременно.

### Развитие логического мышления.

Из каких фигур состоит рисунок? Соедини рисунок с нужными фигурами.



**Упражнения для релаксации.** «Бубенчик». Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

## Комплекс 12

### Растяжки.

«Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

### Дыхательные упражнения.

 «Хомячки».

«Будем ходить 10 шагов(15 шагов) с толстыми щёчками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щёки, рот закрыть, дышать носом. Затем по моему сигналу хлопнуть себя кулачками по щекам – выпустить воздух изо рта, «щёчки опять стали, как у ребят», походить 15 шагов и снова стать «хомячками» - надуть щёки.

### Глазодвигательные упражнения.

 «Домик из ладошек».

- Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».
- Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.
- Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

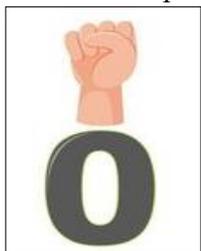
Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут.

**Телесные упражнения.** «Прыжки»: на месте, одновременно двигая руками и ногами. Ноги вместе – руки врозь; Ноги врозь – руки вместе; Ноги вместе – руки вместе; Ноги врозь – руки врозь.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

### Количество и счёт.

- Показать при помощи пальцев цифру 0.



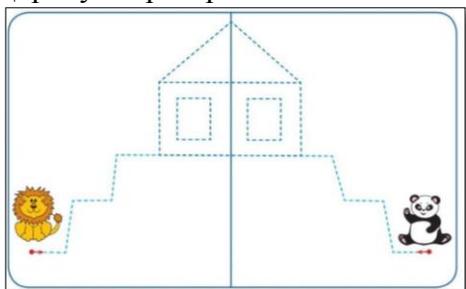
- Упражнение на доске балансира Бильгоу «Счёт на балансире». Назвать число на 1 больше/меньше показанного;

### Величина.

Нарисовать в воздухе одновременно двумя руками большой 0 и маленький 0.

### Геометрические фигуры.

- Назовите, из каких геометрических фигур состоит домик. Цветными карандашами одновременно двумя руками обведи рисунок по пунктирным линиям в заданном направлении. Дорисуй и раскрась его.



### Ориентировка в пространстве.

- «Подбери детали к одежде»

*Цель:* Закрепление умения ориентироваться на плоскости, расширение знаний о видах одежды.

*Описание игры:* Детям предлагают подобрать пуговицы, карманы, воротнички по цвету платья и рассказать, где они расположены на предметах одежды (вверху, внизу, справа, слева, впереди).

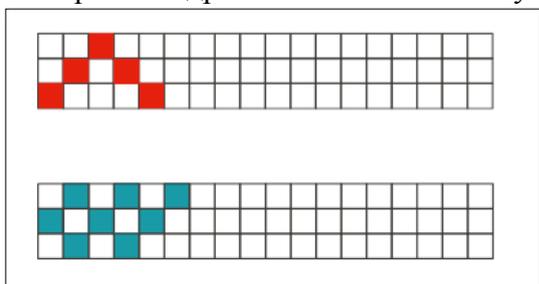
- *Нейроритмика.*

*Цель:* развитие межполушарного взаимодействия

*Описание игры:* На доске размещена таблица с разными предметами одежды. Если педагог показывает на головной убор, то дети хлопают над головой. Показывает на комбинезон – перекрещивают руки на груди и меняют положение рук. Если показывает валенки - шагают. Если это не одежда, то замирают.

### Развитие логического мышления.

- Раскрась квадраты в соответствии с узорами.



**Упражнения для релаксации.** «Глубокое дыхание». Вдохните глубоко. Задержите дыхание на мгновение. Медленно выдохните.

## Комплекс 13

### Растяжки.

«Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала — тает и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**Дыхательные упражнения.** «Маятник». Стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз. Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не

стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.

**Глазодвигательные упражнения.** Ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребенка, над переносицей. Перемещаем ее вправо, задерживаем на несколько секунд, затем влево – снова остановка, по такому же принципу производится перемещение вверх и вниз. В конце ручка перемещается к переносице малыша и задерживается на 1-2 секунды и удаляется на исходную позицию, где снова делается остановка.

**Телесные упражнения.** «Паровозик»: правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

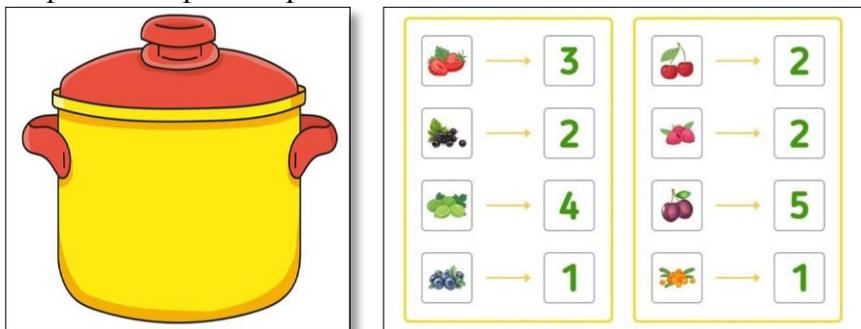
**Тренировка тонких движений пальцев рук:** упражнение «Хлоп-Топ-Тук».

**Количество и счёт.**

«Варим компот».

*Цель:* развитие умения анализировать и соотносить количество предметов с цифрой.

*Описание игры:* детям предлагается изображение кастрюли, картинки фруктов, ягод и карточки – рецепты. Нужно положить в кастрюлю столько необходимых фруктов, сколько указано в выбранной карточке-рецепте.



**Величина.**

Двумя руками выложить 2 фигуры разного размера.

**Геометрические фигуры.**

«Найди нужную форму».

*Цель:* развитие умения видеть форму в окружающих нас предметах.

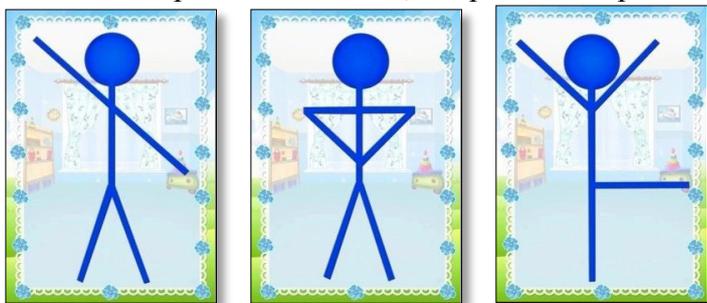
*Описание игры:* детям предлагается найти в окружающей обстановке предметы прямоугольной формы (круглой, квадратной, овальной, треугольной).

**Ориентировка в пространстве.**

«Сделай такую же фигуру».

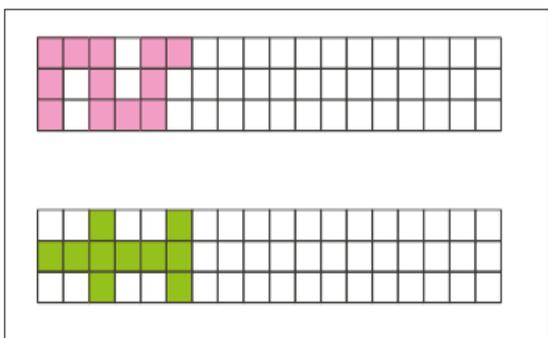
*Цель:* формирование умения точно отражать движения.

*Описание игры:* по кругу располагаются стулья, на стульях прикрепляется карточка схема упражнения. Дети двигаются по кругу под музыку, как только музыка прекращается, дети должны изобразить движение, напротив которого они остановились.



**Развитие логического мышления.**

- Раскрась квадраты в соответствии с узорами.



**Упражнения для релаксации.** «Лентяи». Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

#### Комплекс 14

##### Растяжки.

«Растяжка передней части плеч»: заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

**Дыхательные упражнения.** «Ветер-ветерок». Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.

**Глазодвигательные упражнения.** Действия повторяются аналогичные, но в конце, при перемещении ручки к переносице, подключается язык. До этого он все время лежит на нижней губе. При приближении ручки к переносице язык убирается, рот закрывается. В момент, когда ручка двигается обратно к исходному положению, широкий и расслабленный язык снова высовывается и кладется на губу. Здесь также присутствуют три уровня выполнения.

**Телесные упражнения.** «Броуновское движение». Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** упражнение «Класс»: одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак «Класс». Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

##### Количество и счёт.

«Назови местоположение обуви по описанию»

**Цель:** определение местоположения предметного изображения в микропространстве по словесному указанию и по схеме.

**Описание игры:** педагог описывает признаки



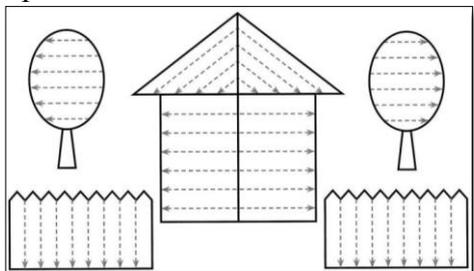
предмета, не называя его. Ребенок отгадывает и находит обувь в таблице, называя ее местоположение (какой столбик, какая строчка, какой предмет по счету)

### Ориентировка в пространстве и геометрические фигуры.

«Заштрихуй картинку».

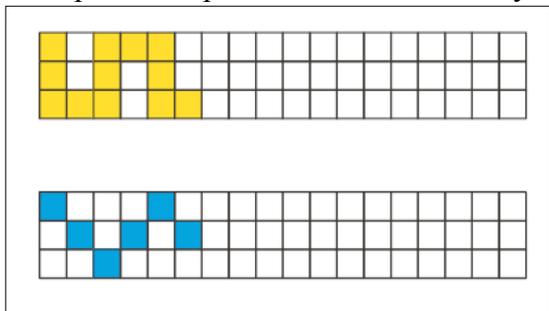
Цель: развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия.

Описание игры: детям предлагается одновременно двумя руками заштриховать картинку по стрелкам.



### Развитие логического мышления.

- Раскрась квадраты в соответствии с узорами.



**Упражнения для релаксации.** «Водопад». Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

## Комплекс 15

### Растяжки.

«Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

**Дыхательные упражнения.** «Сильный дровосек». Малыша просят на вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор. На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется. Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».

### Глазодвигательные упражнения.

 «Маляры»

Движения глаз вверх-вниз. Плавно 8–10 раз.

Нет забавнее игры: Наши глазки — маляры. (Садятся прямо и настраиваются.) Мы заборы красим Вверх — вниз — раз, Вверх — вниз — два. (И так до 8 раз.) Наши глазки молодцы, Работают в согласии. (Легко моргают.)

**Телесные упражнения.** «Моечная машина»: дети встают в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний — «сушилкой». «Машина» проходит между

шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна ее высушить – обнять. Прошедший мойку становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** *упражнение «Капитанское»:* одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак «Класс». Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

### **Количество и счёт.**

*Подвижно-дидактическое упражнение «Прогулка по улице цифр»*

*Цель:* упражнять детей в составлении числа из двух меньших.

*Материалы:* Карточки с изображением цифр для каждого ребенка. Макеты крыши домиков с обозначением необходимой цифры.

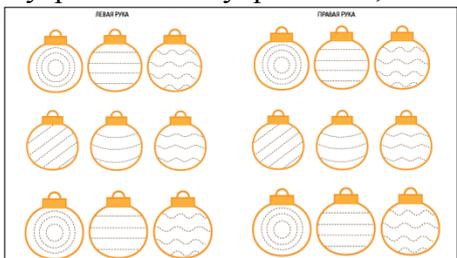
*Содержание:* макеты крыш домиков с обозначенными цифрами расположены в произвольном порядке. Дети выбирают себе по одной цифре-карточке.

1 вариант: На макете-крыше в центре стоит цифра (крупного формата), которое нужно собрать из двух меньших, а ниже одна из цифр, обозначающая часть числа. Ребенку нужно определить, к какому домику подойти, чтобы правильно составить число.

2 вариант: На макете крыши обозначено только составляемое число, дети распределяются так, чтобы карточки с цифрами, находящимися у них подтверждали состав числа, обозначенного на крыше. Дети поднимают крышу над головой, образуя домик числа.

### **Геометрические фигуры.**

- Назовите, на какую геометрическую фигуру похожи новогодние игрушки. Обведи узоры внутри елочных украшений, затем раскрась их. Все делай двумя руками одновременно.



### **Ориентировка в пространстве.**

*Цель игры* – развитие концентрации внимания, пространственной ориентации, мелкой моторики рук.

*Правила игры:* нейродорожка располагается перед обучающимся, по заданию педагога нужно пройти ее при помощи рук.

Вариант 1: Обучающийся одной рукой ведет по точкам, другой хлопает по ладошкам такого же цвета, что и точка.

Вариант 2: Обучающийся двумя руками хлопает по кругам такого же цвета, как квадраты.

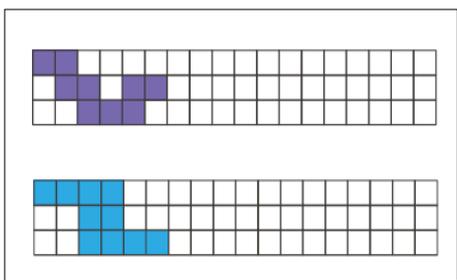
Вариант 3: Обучающийся двумя руками одновременно сначала указательными пальцами дотрагивается до кругов, затем кулаки ставит на такие же круги рядом.

Вариант 4: Обучающийся раскладывает фигурки животных двумя руками одновременно в тарелочки такого же цвета, что и цвет животного.

Вариант 5: Обучающийся двумя руками одновременно на двух полях показывает одинаковые цифры по порядку.

### **Развитие логического мышления.**

- Раскрась квадраты в соответствии с узорами.



**Упражнения для релаксации.** «Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котятка. Котятка ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котятка устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

### Комплекс 16

#### Растяжки.

«Колпак мой треугольный» (старинная игра). Дети становятся в круг. Дети хором произносят: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется еще раз, но дети по инструкции педагога слово «колпак» заменяют жестом (смыкают руки над головой, имитируя колпак). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова «колпак» (руки над головой) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются жестом три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изобразить треугольник руками).

**Дыхательные упражнения.** «Конькобежец». Ноги малыша стоят на ширине плеч, тело выпрямлено, а разогнутые руки заведены назад и сцеплены в замок. Ребенку необходимо подражать движениям конькобежца, на выдохе слегка приседая на сгибаемую ногу и произнося при этом «кр-р-р».

#### Глазодвигательные упражнения. «Восьмерка»

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.

Рисуй восьмерку вертикально

И головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

(Закончилась первая восьмерка — вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись,

Зажмурься крепко, ментально,

Давай, дружок, не ленись!

(Закончилась вторая восьмерка — горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Глаза открываем мы наконец.

Восьмерка закончилась. Ты молодец! (Легко моргают.)

**Телесные упражнения.** «Обнимашки»: дети стоят в кругу, обнимают соседа, стоящего справа, затем — стоящего слева.

#### Тренировка тонких движений пальцев рук:

«Цепочка»: поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки. Пальчики перебираем И цепочку получаем.

#### Количество и счёт.

Дидактическая игра «Путаница»

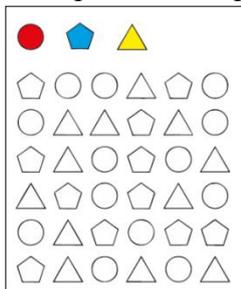
Цель: научить детей находить и исправлять ошибку, упражнять в счете.

Материал: карточки с разным количеством предметов.

*Ход игры:* ведущий предлагает детям неправильно подобранные ряды, предлагает найти и исправить ошибки, объяснить правильность своего выбора.

### Геометрические фигуры.

- Раскрась геометрическую фигуру, продолжив цепочку.



### Ориентировка в пространстве и времени.

«Найди предмет»

*Цель:* развитие пространственной ориентировки

*Описание игры:* дети рассматривают картинки, называют время года, находят, где изображен нужный предмет и показывают его, используя в объяснении рекомендованные предлоги. (за, из-за, около, от, перед, в, из, и т.д.)



### Развитие логического мышления.

«Хлоп-топ»: игра развивает способность переключаться, снижает утомляемость и тренирует слуховое восприятие, что необходимо для логического мышления.

Усложненный: под музыку дети свободно двигаются, а когда она стихает, педагог дает команду («Хлоп-топ-хлоп»), которую нужно точно повторить.

**Упражнения для релаксации.** «Шишки». Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

### Комплекс 17

#### Растяжки.

«Растяжка трицепсов и плеч»: эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел вверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за спиной на уровне лопаток. Поменяйте руки.

**Дыхательные упражнения.** «Ежик». Нужно присесть на корточки, как бы сворачиваясь в клубок подобно сердитому ежику. На выдохе он говорит «пф-ф-ф», изображая рассерженное фырканье колючего зверька. Погладьте ребенка, пусть он теперь на выдохе произносит «фр-р-р», как будто ежик успокоился и доволен.

#### Глазодвигательные упражнения. «Восьмерка»

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.

Рисуй восьмерку вертикально  
И головою не крути,  
А лишь глазами осторожно  
Ты вдоль по линиям води.

(Закончилась первая восьмерка — вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись,

Зажмурься крепко, ментально,

Давай, дружок, не ленись!

(Закончилась вторая восьмерка — горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Глаза открываем мы наконец.

Восьмерка закончилась. Ты молодец! (Легко моргают.)

**Телесные упражнения.** Упражнение «Капитан». Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью, согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки.

Ускоряем темп.

Я плыву на лодке белой,

По волнам с жемчужной пеной.

Я отважный Капитан,

Мне не страшен ураган.

Делаем упражнение в ритм стихотворения.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Дом – ежик - замок».

**Количество и счёт.**

*Игра:* «Считай не ошибись»

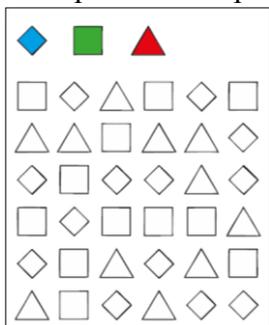
*Цель:* закреплять знания порядка следования чисел натурального ряда. Упражнять в прямом и обратном счете.

*Ход игры:* в игре используется мяч. Дети встают полукругом. Перед началом игры говорю, в каком порядке (прямом или обратном) буду считать. Затем бросаю мяч и называю число. Тот, кто поймал мяч, продолжает считать дальше. Игра проходит в быстром темпе, задания повторяются многократно, чтобы дать возможность как можно большему количеству детей принять в ней участие.

Такое разнообразие дидактических игр, упражнений, используемых на занятиях и в свободное время, помогает детям усвоить программный материал.

**Геометрические фигуры.**

- Раскрась геометрическую фигуру, продолжив цепочку.



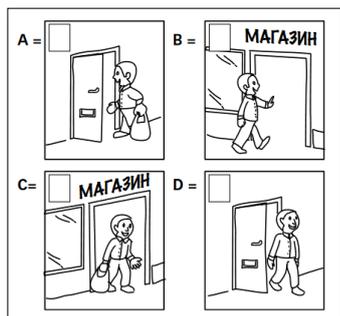
**Ориентировка в пространстве.**

*Цель игры* – развитие мелкой моторики; закрепление знания цветов, счета; умение выполнять задания по образцу; развитие координации движений; запоминание названий пальцев; формирование пространственной ориентации (вправо-влево, вверх-вниз).

**Правила игры:** Обучающийся должен правильно подобрать и надеть резиночки на пальцы в соответствии с образцом на карточке.

**Развитие логического мышления.**

«*Пойдем в магазин!*». Расставьте картинки в правильном порядке.



**Упражнения для релаксации.** «*Холодно – жарко*». Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

**Комплекс 18**

**Растяжки.**

«*Растяжка мышц-разгибателей спины*»: Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперёд с круглой спиной как можно ниже.

**Дыхательные упражнения.** «*Выйдем покосить траву*». При этом упражнении ребенок изображает движения косаря. Сначала он стоит, поставив ноги на ширине плеч и опустив руки. На вдохе он отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахаясь косой. На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».

**Глазодвигательные упражнения.** «*Восьмерка*»

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.

Рисуй восьмерку вертикально

И головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

(Закончилась первая восьмерка — вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись,

Зажмурься крепко, моментально,

Давай, дружок, не ленись!

(Закончилась вторая восьмерка — горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Глаза открываем мы наконец.

Восьмерка закончилась. Ты молодец! (Легко моргают.)

**Телесные упражнения.** «*Медвежья покачивания*»: качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «*Оладушки*» а) левая рука касается стола ладонью, правая рука - тыльной стороной; б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука касается стола ладонью.

Мы для нашей бабушки

Испечем оладушки.

Кушай-кушай, бабушка,

Вкусные оладушки.

### Количество и счёт.

- Игра: «Какой цифры не стало?»

Цель: Развитие зрительного восприятия, произвольности внимания, памяти. Развивать внимание, память.

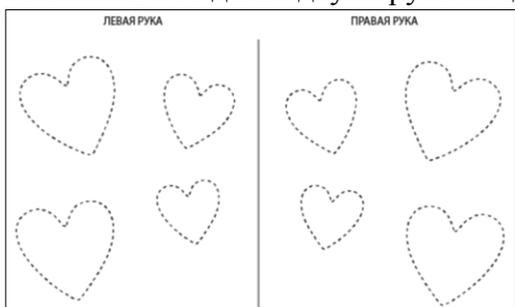
Ход игры: в игре «Какой цифры не стало?» убираются одна-две цифры. Играющие не только замечают изменения, но и говорят, где какая цифра стоит и почему. Например, цифра пять сейчас стоит между цифрами 7 и 8 (или она исчезла). Это неверно. Ее место между цифрами 4 и 6, потому что число 5 больше 4 на один, 5 должна стоять после 4.

- Упражнение на доске балансире Бильгоу «Счёт на балансире».

Посчитать в прямом/обратном порядке от названной цифры до 10/1.

### Геометрические фигуры величина.

- Обведи рисунок по линиям, раскрась его, покажи большие сердечки сначала, а потом маленькие. Все делай двумя руками одновременно.



### Ориентировка в пространстве.

«Где находится?»

Цель: развитие межполушарного пространства, мелкую моторику рук.

Для игры понадобится: белый лист бумаги, на котором изображены животные (медведь, лиса, лось, рысь).

Описание игры: животные расположены по углам, в центре – волк. «Посмотри внимательно и скажи, где находится волк? медведь, лиса? Покажи, кто находится справа от волка? слева от волка? Кто находится в правом верхнем углу? Кто находится выше волка? ниже волка?»

### Развитие логического мышления.

«Ассоциации»

Цель: развитие логического мышления.

Описание игры: бросая ребенку мяч, назовите любое слово, например: «Медведь», он в свою очередь должен представить медведя и подобрать ассоциацию к слову. Например, «Лохматый, берлога, мед, спячка и т. д.» Возвращает мяч, называет слово (ассоциацию, и теперь ваша очередь подбирать ассоциацию к слову ребёнка.

**Упражнения для релаксации.** «Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

## Комплекс 19

### Растяжки.

«Поза скручивания»: сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 - 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

**Дыхательные упражнения.** «Кипящая каша». На выдохе дополнительно нужно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара. Упражнение делается сидя. Одна рука на груди, другая – на животе.

**Глазодвигательные упражнения.** «Спал цветок». Спал цветок (ребенок закрывает глаза, расслабляется)

И вдруг проснулся (ребенок открывает глаза, массирует веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее),

Больше спать не захотел (на этой строчке надо часто поморгать глазами),

Встрепенулся, потянулся (руки поднять вверх и сделать вдох, затем посмотреть на руки, развести их в стороны и сделать выдох),

Взвился вверх и полетел (нужно потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

**Телесные упражнения.** «Перо – камень - желе»: дети стоят в кругу, камень – напряглись, перо – расслабились, желе – выполнили пружинящие приседания.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Домик». Создать угол - «крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».

Дом мы строим Выше, выше!

Есть окошки в нем

И крыша.

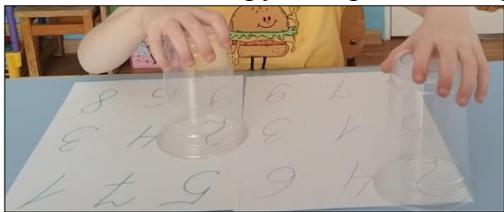
**Количество и счёт.**

*Игра: «Чудесный мешочек»*

*Цель:* Учить детей узнавать предметы по характерным признакам. Закреплять порядковый счет; представление о количественных отношений между числами.

*Ход игры:* В чудесном мешочке находятся счетный материал, два-три вида мелких игрушек. Ведущий выбирает кого-то из детей водящим и просит отсчитать столько предметов, сколько тот услышит ударов молоточка, ударов бубна, или столько предметов, сколько кружков на карточке. Дети, сидящие за столами, считают количество ударов и показывают цифру, соответствующую количеству ударов. Выполнение задания проверяют все вместе. Ведущим становится другой, игра повторяется.

- «Прятки». Педагог называет цифру, ребенок одновременно двумя руками при помощи стаканчиков или других предметов прячет названные цифры на листочках.



**Величина.**

*Цель:* знакомство с монетами достоинством 1,2,5,10 рублей, их набором и разменом.

*Материалы:* монеты достоинством 1,2,5,10 рублей

*Ход:* Воспитатель предлагает детям решить задачу бабушки Загадушки: «У меня было 10 рублей. На базаре я купила бублик за два рубля. Сколько денег у меня должно остаться после покупки?»

**Геометрические фигуры.**

- *Игры с «Дарами Фрёбеля»*

Дидактическая игра «Волшебный мяч»

*Цель:* закрепление геометрической фигуры шар, развитие координации движений, овладение основными движениями, развитие двигательной активности; становление саморегуляции в двигательной сфере, мелкой моторики.

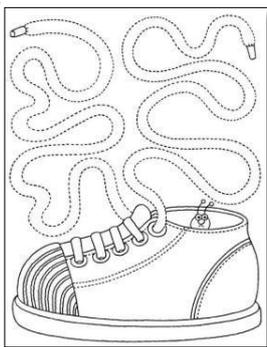
*Ход игры:* Дети делятся на 2 команды. Каждая команда получает от воспитателя шар из набора. Команды встают в две шеренги. По сигналу воспитателя дети каждой команды передают друг другу шар, перекачивая его из ладонек, сложенных чашечкой, в ладонки следующему игроку. Перекидывать друг другу и ронять шар нельзя. Ребенок, кинувший шар или уронивший его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.

**Ориентировка в пространстве.**

*«Зашифруй ботинок»*

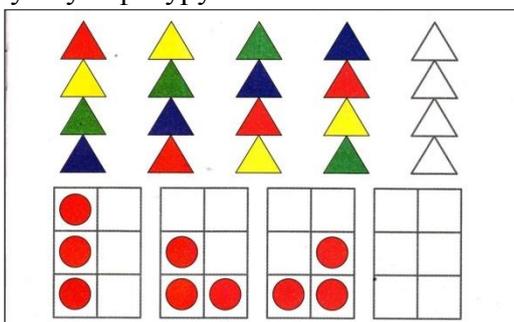
**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия

**Описание игры:** ребенку предлагается одновременно двумя руками обводить линии расположенные на пособии (шнурки)



### Развитие логического мышления.

Определи правило, по которому фигуры изменяются в ряду. Продолжи каждый ряд, дорисуй нужную фигуру.



**Упражнения для релаксации.** «Драгоценность». Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

### Комплекс 20

#### Растяжки.

«Поза ребёнка»: сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

**Дыхательные упражнения.** «Пчелка». Для этого упражнения требуется особое исходное положение. Ребенок должен сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки. Необходимо поочередно изображать, как жужжит пчела и как она летает. На продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра. А на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи. Чтобы выполнение упражнения стало более интересным, можно попросить малыша «полетать» по комнате с разведенными руками.

#### Глазодвигательные упражнения. «Бабочка»

Плавные движения глаз вырисовывают бабочку. Правый верхний угол — правый нижний угол, вверх по диагонали — левый верхний угол, левый нижний и т. д.

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем крылья рисовать.

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

(Движения на каждое слово по контуру бабочки в одну сторону.)

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

(Движения на каждое слово по контуру бабочки в другую сторону.)

**Телесные упражнения.** «Ловкачи»: дети стоят, на голове – салфетка (можно тканевую или бумажную). Под спокойную музыку двигаются по залу, стараясь не уронить салфетку.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** упражнение «Класс – заяц».левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

**Количество и счёт.**

- «Посчитай». Описание игровых действий: В поле, которое находится посередине взрослый предлагает ребёнку показать цифры от 1 до 10 в прямом и обратном порядке. Задание выполняется двумя руками одновременно.

- «Слушай и считай»:

Педагог стучит мячом (или хлопает), ребенок должен посчитать звуки с закрытыми глазами и показать карточку с соответствующей цифрой.

**Величина и геометрические фигуры.**

Игра «Обведи»

Описание игровых действий: взрослый предлагает ребёнку двумя руками одновременно обвести любую геометрическую фигуру в указанном направлении, начиная с самой большой фигуры до самой маленькой.

**Ориентировка в пространстве.**

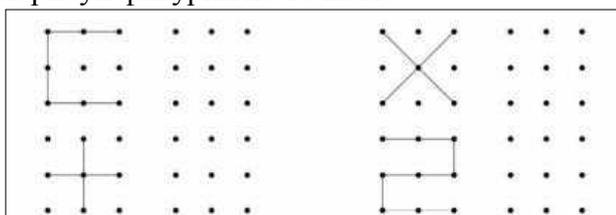
«Сосед, подними руку»

**Цель:** развитие зрительно-пространственной ориентировки, координации движений.

**Описание игры:** играющие, стоя или сидя образуют круг. По жребию выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки». Тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает стоять или сидеть, не меняя положения. А оба его соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа – левую, сосед слева – правую, т. е. ту руку, которая находится ближе к игроку, находящемуся между ними. Если кто-то из ребят ошибся, т. е. поднимет не ту руку или вообще забудет ее поднять, то он меняется с водящим ролями.

**Развитие логического мышления.**

Нарисуй фигурки по точкам.



**Упражнения для релаксации.** «Муравей». Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

## Комплекс 21

**Растяжки.**

«Поза собаки»: лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

**Дыхательные упражнения.** «Дышим тихо, спокойно и плавно». Стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**Глазодвигательные упражнения.** «Взгляд влево вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

**Телесные упражнения.** «Мячик»: лечь на спину, по животу катать мячик, слегка прижимая:

Мяч по животу катаю

И животик расслабляю.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:**

«Цепочка»: поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

**Количество и счёт.**

Взрослый называет любую цифру в поле посередине, ребенку необходимо найти в правой и левой части поля найти соседей данной цифры. Задание выполняется двумя руками одновременно (правая рука в правой части поля, левая рука в левой).

**Геометрические фигуры.**

Игры с «Дарами Фрёбеля».

Игра «Выложи фигуру». Дети отгадывают загадки, и ответ выкладывают на столе.

Обведи кирпичик мелком

На асфальте целиком,

И получится фигура –

Ты, конечно, с ней знаком. (прямоугольник)

Три вершины,

Три угла,

Три сторонки –

Кто же я? (треугольник)

Не овал я и не круг,

Треугольнику не друг.

Прямоугольнику я брат,

А зовут меня ... (квадрат)

Встал квадрат на уголок –

Ткнулся носом в потолок.

Вверх он рос еще дней пять.

Как теперь его назвать? (ромб)

**Ориентировка в пространстве.**

- Дидактическая игра «Теремок»

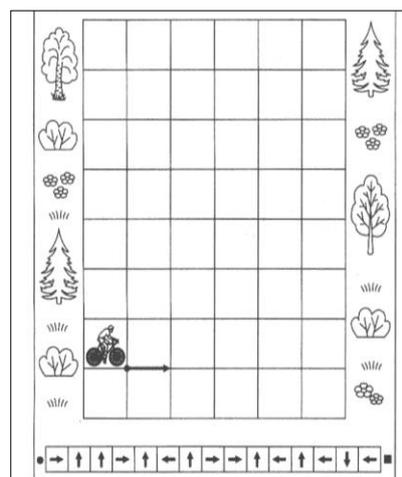
**Цель:** развитие пространственных представлений детей через дидактическую игру.

**Описание игры:** педагог сообщает детям, что все герои сказки «Теремок» пошли в лес и идут друг за другом, но тут у них возникает спор, кто за кем должен идти. Педагог спрашивает у детей, кто за кем идет, затем переставляет настольные фигурки персонажей и сообщает, что вдруг мышка говорит: «Я хочу идти впереди. Лисичка, иди на мое место» (Фигурки переставляются: мышка-первая, лисичка - последняя). Тут волк говорит: «Я хочу идти впереди. Мышка, иди на мое место». (Составляется новый вариант ряда: волк - первый, он в начале ряда, мышка - в середине ряда). Педагог фиксирует внимание детей на новом местоположении предмета в ряду.

- «Куда придет велосипедист?» Нарисуй его путь. В этом тебе помогут стрелки.

**Ориентировка во времени.**

«Найди свою сказку»



*Цель:* развитие внимания

*Описание игры:* каждый из детей получает по картинке-эпизоду из сказки. По сигналу, играющие определяют свою принадлежность к той или иной команде и выстраиваются в соответствии с имеющимися у них картинками, воспроизводя последовательность действий в сказке.

**Упражнения для релаксации.** *«Шишки».* Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

## Комплекс 22

### Растяжки.

*«Наклон головы назад и вбок»:* откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно. Повторите упражнение в другую сторону.

**Дыхательные упражнения.** *«Ежик».* Нужно присесть на корточки, как бы сворачиваясь в клубок подобно сердитому ежику. На выдохе он говорит «пф-ф-ф», изображая рассерженное фырканье колючего зверька. Погладьте ребенка, пусть он теперь на выдохе произносит «фр-р-р», как будто ежик успокоился и доволен.

### Глазодвигательные упражнения.

*«Восьмерка»*

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.

Рисуй восьмерку вертикально

И головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

(Закончилась первая восьмерка — вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись,

Зажмурься крепко, моментально,

Давай, дружок, не ленись!

(Закончилась вторая восьмерка — горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Глаза открываем мы наконец.

Восьмерка закончилась. Ты молодец! (Легко моргают.)

**Телесные упражнения** *«Где вы, рыбки?»* Рыбки, рыбки, где вы, где? Рыбки плавают в воде. Вы плывете, рыбки, сами? Машете вы плавниками. Что блестит, как жар горя? На вашем теле чешуя. Рыбки, рыбки, вы не спите. Вы плывите! Вы плывите! Дети договаривают последние слова двустушья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается. Рыбка — присесть. Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед. Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** *«Дом – ежик - замок».*

### Количество и счёт.

- У детей в каждой руке находится две палочки (каждая палочка с двумя цветами: 1 палочка красно-синяя (левая рука), 2 зелено-желтая (правая рука)) детям необходимо показать «соседей цифры» палочкой той стороной, которой соответствует цвету цифры.



- Игра с обручем. Сделать цветок из обручей: в серединке обруч с мячиками, по краям обручи – лепестки с цифрами. Задача детей двигаться по кругу под музыку, как только музыка заканчивается, дети останавливаются у лепестка с цифрой, ребенку из серединки цветка нужно отсчитать столько шариков, сколько написано на лепестке.

### **Ориентировка в пространстве.**

- Игра «Где спрятался краб»

*Цель:* развитие умения ориентировки в пространстве, закрепление названия растений, расширять словарный запас.

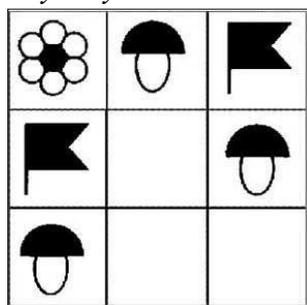
*Описание игры:* детям показывают маленького крабика (игрушку, которая «захотела поиграть с ними в прятки»). Воспитатель просит детей закрыть глаза и в это время прячет рыбку за растение или любой другой предмет. Дети открывают глаза.

- Игра «Море»

*Цель:* развитие мелкой моторики рук и межполушарное взаимодействия.

*Описание игры:* обведи одновременно двумя карандашами картинку.

### **Развитие логического мышления. «Судоку»**



**Упражнения для релаксации.** «Холодно – жарко». Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

### **Комплекс 23**

#### **Растяжки.**

«Дерево». Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

#### **Дыхательные упражнения «Мышка и мишка».**

У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох) У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш) Мышка ходит в гости к мишке (ходит на носочках) Он же к ней не попадет.

Повторить 3 – 4 раза.

#### **Глазодвигательные упражнения. «Ходики»**

Движения глаз вправо-влево. Плавно 8–10 раз.

Тик-так! Ходики

Работают исправно. (Дети садятся прямо и настраиваются.)

Влево — вправо — раз,

Влево — вправо — два. (И так до 8 раз.)

Полезно и забавно! (Легко моргают.)

**Телесные упражнения «Маршировка».** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Зайчик – колечко - цепочка».

**Количество, счёты геометрические фигуры.**

### Игра «Весёлые цифры»

Описание игровых действий: взрослый называет любую цифру в поле и предлагает ребенку назвать, какая фигура стоит рядом с данной цифрой, затем одной рукой обвести фигуру, другой рукой показать количество пальцев, которое соответствует цифре.

- *Игра с обручем.* Усложнение: сделать цветок из обручей: в серединке обруч с мячиками, по краям обручи – лепестки с примерами. Задача детей двигаться по кругу под музыку, как только музыка заканчивается, дети останавливаются у лепестка с примерами, ребенку из серединки цветка нужно отсчитать столько шариков, сколько получится ответ на лепестке.

### Ориентировка в пространстве.

Ребёнок выполняет «перекрестные» движения, показывая: правой рукой левую щеку, левый бок правой рукой, левой рукой правый висок, средним пальцем правой руки левое плечо, мизинцем левой руки правый глаз, указательным пальцем правой руки левое запястье, большим пальцем левой руки правый мизинец правой руки.

### Развитие логического мышления.

1	2	3	4	5	
2	4	1	5	1	3
1	3	2	5	4	3
2	5	3	4	1	2
1	3	2	4	5	2
3	4	1	2	5	4
5	3	2	1	4	5

**Упражнения для релаксации.** *Упражнение «Пружинки».* Представь, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. (*Логопед показывает движения.*) Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... Слушай и делай так. Вдох – выдох! (2 раза)

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ребенок приподнимает носки, пятки в это время прижаты к полу.

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай,

Нет пружинок – отдыхай!

(*Упражнение повторяется три раза.*)

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И рассла-а-бле-ны...

Дышится легко... ровно... глубоко...

### Комплекс 24

#### Растяжки.

«*Растяжка передней части плеч*»: заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

### **Дыхательные упражнения. «Курочки»**

Родители выполняет движения вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленям. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

**Глазодвигательные упражнения. «Жмурки».** Зажмуривание глаз. Зажмуривать глаза надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,  
Держим, держим, напрягаем  
И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом за партой сосед.

Зажмурился я — и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,

А в классе у нас никого не найти.

Открою глаза — и сосед мой на месте.

Зарядку для глаз выполняем все вместе.

**Телесные упражнения. «Броуновское движение».** Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Гусь – курица - петух».

### **Количество и счёт.**

*«Будь внимательным»*

*Цель:* развитие слухового внимания.

*Описание игры:* Взрослый читает ребёнку стихотворение и просит решить задачу.

*Семейка*

Шли слоны своей тропой,

Шли сквозь джунгли к водопою:

Папа-слон, слониха-мама,

Дед, слонище преупрямый,

Бабка, слонка-пятитонка,

И внучата, два слонёнка:

Слоник, маленький сынишка,

И его сестра, Слонишка.

Сколько шло к воде слонов?

У тебя ответ готов?

### **Величина.**

«Нейропризнаки»: Одной рукой обводить большие фигуры, другой — зачеркивать маленькие.

### **Геометрические фигуры.**

«Фигуры ногами»: Рисование геометрических форм ногами на песке или бумаге для развития межполушарного взаимодействия и проприоцепции («шестое чувство» или мышечное чувство, позволяющее мозгу ощущать положение частей тела в пространстве и их движение без помощи зрения).

### **Ориентировка в пространстве.**

Взрослый, молча, выполняет движения, ребёнок должен повторить той же рукой или ногой, избегая зеркальности: правая рука вверх, левая нога в сторону, правая рука на пояс, правое колено к груди, «ласточка» на левой ноге, левая рука на живот, «аист» на правой ноге, и пр. Впоследствии движения рукой и ногой можно выполнять одновременно.

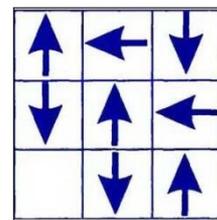
### **Ориентировка во времени.**

Взрослый даёт ребёнку задания. Вначале попрыгай, потом сядь на корточки, в конце хлопни в ладоши; и т.д. Взрослый прерывает выполнение действия ребёнком и задает вопросы. Что ты сделал раньше? Что ты делаешь сейчас? Что ты сделаешь потом?

## Развитие логического мышления. «Судоку».

### Упражнения для релаксации. Упражнение «Загораем»

Представь себе, что ноги загорают. (Сидя на стуле, поднять ноги, вытянуть вперед, параллельно полу) Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись!.. Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали, опустились и отдыхают, расслабились!... Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные.



Слушай и делайте так. Вдох – выдох!..

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опускаем)

Ноги не напряжены

И рассла-а-бле-ны...

Упражнение повторяется три раза. Руки расслаблены, лежат на коленях. Можно предложить ребенку рукой ощутить напряжение мышц ног, а потом сравнить с их расслаблением.

## Комплекс 25

### Растяжки.

«Дирижер». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом, и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**Дыхательные упражнения.** «Чух-чух, паровоз!». Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох.

**Глазодвигательные упражнения.** «Жмурки». Зажмуривание глаз. Зажмуривать глаза надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,

Держим, держим, напрягаем

И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом за партой сосед.

Зажмурился я — и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,

А в классе у нас никого не найди.

Открою глаза — и сосед мой на месте.

**Телесные упражнения.** «Прыжки по команде ведущего»: 4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекаат с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Зайчик – коза - вилка».

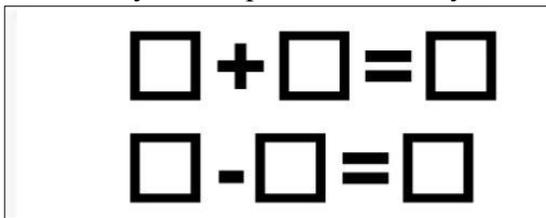
### Количество и счёт.

Реши задачу и запиши решение.

Три желтеньких утёнка гуляли во дворе.

Ещё четыре рядом плескались в ведре.

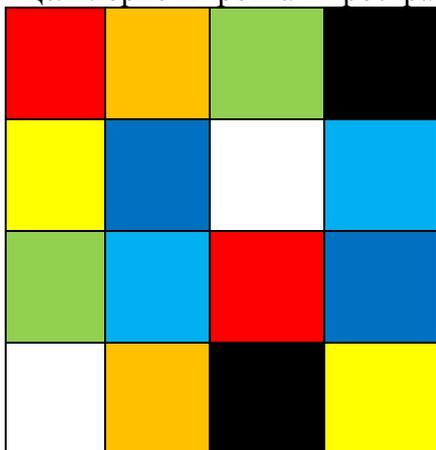
Посчитай утят скорей. Сколько будет желтеньких друзей?



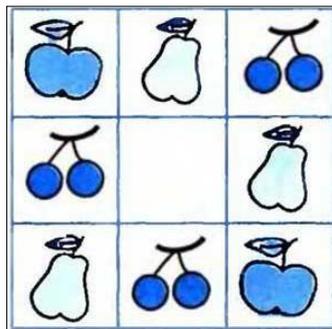
### Ориентировка в пространстве.

Показать двумя руками одновременно квадраты одного цвета.

Цель: ориентировка в пространстве, цветовое восприятие.



### Развитие логического мышления. «Судоку»



**Упражнения для релаксации.** Упражнение «Штанга». Будем заниматься спортом. Встанем. Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонись, возьми её. Сожми кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Поддержали штангу... Устали руки и бросили штангу. (Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища) Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится!

Слушай и делай, как я. Спокойно вдохнуть – выдохнуть!..

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом. (Наклониться вперед.)

Штангу с пола поднимаем ... (Распрямиться.)

Крепко держим...

Взрослый прикасается к мышцам плеча и предплечья ребенка, обращает его внимание на напряжение и последующее расслабление.

И бросаем! (Упражнение повторяется 3 раза)

Наши мышцы не устали –

И еще послушней стали!

Нам становится понятно:

Расслабление – приятно.

## Комплекс 26

### Растяжки.

«Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

**Дыхательные упражнения.** «Дышим тихо, спокойно и плавно». Стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**Глазодвигательные упражнения.** «Взгляд влево вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

**Телесные упражнения** «Погладь, похлопай». Исходное положение: Встаньте друг против друга, правой рукой несильно хлопайте по плечу товарища, а левой гладьте по голове (Обратить внимание детей на то, что по голове сильно ударять нельзя).

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Ухо-нос - хлопок».

### Количество и счёт.

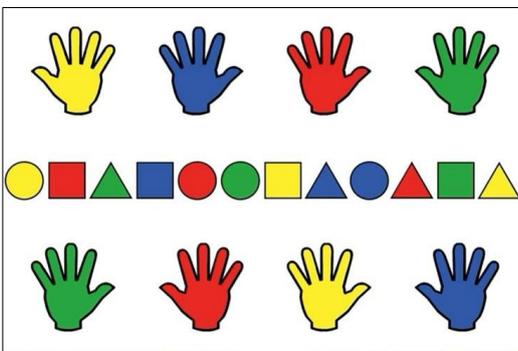
*Подвижно-дидактическое упражнение «Кубики»*

*Цель:* формировать или закреплять умение детей составлять математические задачи на сложение, составлять и решать их с помощью примеров.

*Материалы:* крупные кубики и изображения с изображением количества очков по количеству пар играющих детей, карточки с изображением цифр (цифры можно заменить на карточки с изображением количества предметов равному разному числу) и знаков «+» и «=», два обруча для расположения в них цифр и знаков, совершенствовать навыки работы в команде.

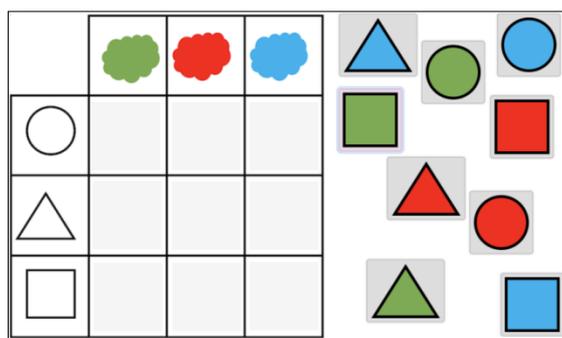
*Содержание:* дети объединяются в пары. По очереди бросают кубик и запоминают, выпавшее на нем число очков. Затем перемещаются к обручам, подбирают нужную цифру и знаки. Составляют и решают из них пример. Побеждает та команда, у которой в сумме выпало большее количество очков.

### Геометрические фигуры и ориентировка в пространстве.



### Развитие логического мышления.

Нарисуй геометрическую фигуру нужного цвета.



**Упражнения для релаксации.** Представь себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставь ноги пошире и прижми их к полу. Руки сцепи за спиной. Качнуло палубу – прижмем к полу правую ногу. (Правая нога напряжена. Левая – расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола) Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону – прижимаем левую ногу (напряжена левая нога, правая нога расслаблена.) Выпрямились. Слушай и делай, как я. Вдох – выдох!

Стало палубу качать,

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Взрослый обращает внимание ребенка на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.

- А теперь сядь и слушай. (взрослый говорит медленно, спокойно.)

Снова руки на колени,

А теперь - немного лени...

Напряженье улетело –

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышитесь легко.. ровно... глубоко...

### Комплекс 27

#### Растяжки.

*«Растяжка передней части плеч»:* заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперед и почувствуйте растяжение передней части плеч.

**Дыхательные упражнения.** *«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).* Лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

**Глазодвигательные упражнения.** *«Глаз – путешественник».* Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

**Телесные упражнения.** *«Броуновское движение».* Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

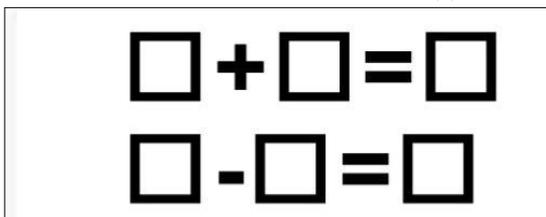
**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Сарай – дом с трубой - пароход».

#### Количество и счёт.

*Реши задачу и запиши решение.*

Сегодня мама на обед пожарила семье котлет.

Папе две, маме две, Антошке одну и Сережке одну.  
 Мурке кошечке одну.  
 Сколько съели мы котлет на обед?



### Геометрические фигуры.

*Нейроупражнение «Углы»*, формирующее межполушарные связи.

Перед вами геометрические фигуры с цифрами.

1 уровень: Необходимо одновременно вслух называть число в фигуре и показать на руке столько пальцев, сколько у этой фигуры углов.

2 уровень: На одной руке показываем число в фигуре, на второй количество углов в фигуре.

### Ориентировка в пространстве.

*«Полоса препятствий»*

*Цель:* развитие умения узнавать и называть цифры, считать, применять прямой и обратный счет, определять состав числа; синхронизация работы глаз и рук, развитие мелкой моторики рук, мышления, внимания.

*Оборудование:* 3 обруча, маленький мяч, 2 стаканчика, цифры, 3 кочки, 2 снежинки, 3 коврика.

*Ход игры:* на полу разложена полоса препятствий – коврики, обручи и кочки. Воспитанники проходят по полосе выполняя задание, на числе – хлопают руками столько – сколько указывает цифра, считают прямым и обратным счетом, составляют состав числа, называют соседние числа (вопросы задает воспитатель).

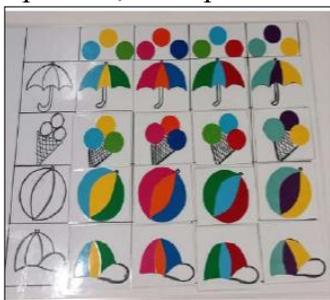
### Развитие логического мышления.

*Нейротаблица «Зонтики»*

*Цель:* развитие межполушарных связей, логического мышления, внимания, усидчивости.

*Материал:* ламинированные нейротаблица, карточки. Игра проводится за столом.

*Описание игры:* разложить карточки с изображением по рядам, по горизонтали соответственно картинке, по вертикали – соответственно заданному цвету.



### Упражнения для релаксации. «Лимон».

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

## Комплекс 28

### Растяжки.

«Дирижер». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом, и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**Дыхательные упражнения. «Разминка».** Стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом — активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

**Глазодвигательные упражнения. «Домик из ладошек».**

- Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».
- Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.
- Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут.

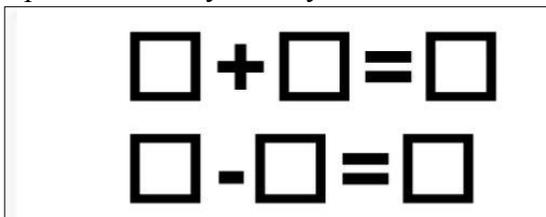
**Телесные упражнения. «Прыжки по команде ведущего»:** 4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекач с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

**Тренировка тонких движений пальцев рук: «Флажок – рыбка - лодочка».**

**Количество и счёт.**

*Реши задачу и запиши решение.*

Сели дети рисовать. Вася нарисовал двух котят, Никита нарисовал трех утят, а Светлана нарисовала одну собаку. Посчитай ты скорей, сколько зверей нарисовали дети?



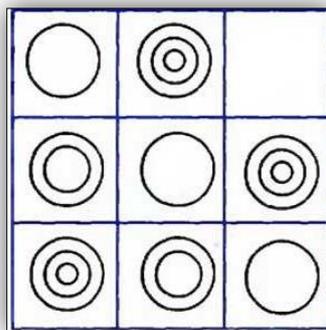
**Ориентировка в пространстве.**

*Нейроигра «Задень левой рукой – правое ухо»*

*Цель:* развитие пространственных ориентаций, внимания, понимания своего тела, стороны право - лево, развитие межполушарных связей.

*Описание игры:* ведущий дает команду, «Покажи правую руку и задень левое ухо»

**Развитие логического мышления. «Судоку»**



### Упражнения для релаксации. «Вибрация».

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодр.

### Комплекс 29

#### Растяжки.

*«Растяжка трицепсов и плеч»:* эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел наверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за спиной на уровне лопаток. Поменяйте руки.

#### Дыхательные упражнения. «Самолет».

Самолёт — самолёт (мальш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох) Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жу-жу-жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох) Жу-жу-жу (делает поворот влево) Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

#### Глазодвигательные упражнения. «Домик из ладошек».

- Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».
- Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.
- Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут.

**Телесные упражнения.** Упражнение «Капитан». Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью, согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки. Ускоряем темп.

Я плыву на лодке белой, По волнам с жемчужной пеной. Я отважный Капитан, Мне не страшен ураган.

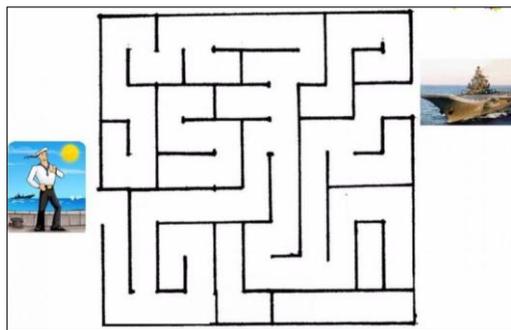
Делаем упражнение в ритм стихотворения.

#### Тренировка тонких движений пальцев рук: упражнение «Нос — пол — потолок».

#### Количество и счёт.

*Игровое упражнение «Рыбалка»*

*Цель:* закрепить представления о количественном счёте в пределах десяти и о графическом изображении чисел. Представление о количественном счёте в пределах 10. Представление о графическом изображении числа



(цифры). К ведерку с числом подобрать нужное количество рыбок.

*Описание игры:* у каждого ребёнка по 10 ведерок с числом. К каждому ведерку нужно подобрать равное числу количество рыбок.

### **Ориентировка в пространстве.**

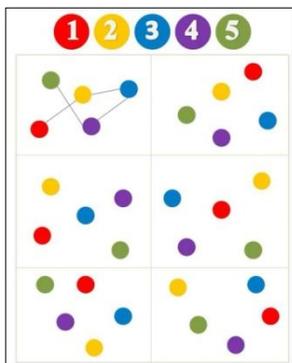
*Игра «Лабиринт»*

*Цель:* развитие умений ориентироваться на листе бумаги.

*Описание игры:* помощи с помощью карандаша добраться моряку на корабль.

### **Развитие логического мышления.**

Соедини последовательно круги по цветам.



**Упражнения для релаксации.** «Бубенчик». Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

## **Комплекс 30**

### **Растяжки.**

«Тряпичная кукла и солдат». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

### **Дыхательные упражнения.** «Хомячки».

«Будем ходить 10 шагов(15шагов) с толстыми щёчками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щёки, рот закрыть, дышать носом. Затем по моему сигналу хлопнуть себя кулачками по щекам – выпустить воздух изо рта, «щёчки опять стали, как у ребят», походить 15 шагов и снова стать «хомячками» - надуть щёки.

### **Глазодвигательные упражнения.** «Домик из ладошек».

Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».

Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.

Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут.

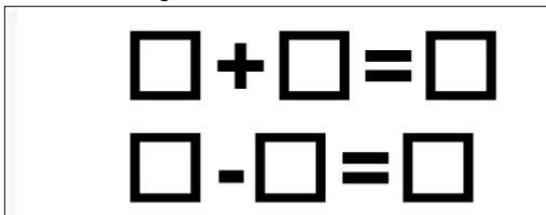
**Телесные упражнения.** «Перекрёстноемарширование»:сделайте 6 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

### Количество и счёт.

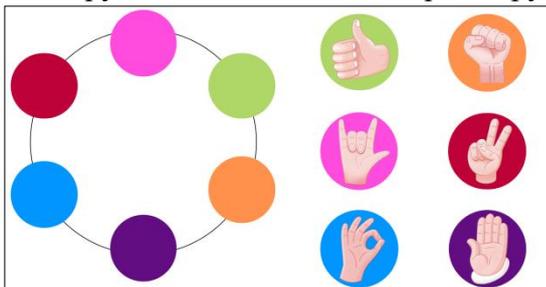
Реши задачу и запиши решение.

На дубе висело 10 желудей, вдруг подул ветер и пять желудей упало. Сколько желудей осталась висеть на дереве?



### Геометрические фигуры.

Левой рукой покажи на цвет. Правой рукой покажи жест. Двигайся по кругу.



### Ориентировка в пространстве.

Игра «Построй скворечник»

Цель: развитие умений ориентироваться на листе бумаги.

Описание игры: мы прилетели в теплую страну, где для каждой птицы дети приготовят скворечники. Давайте их украсим фигурами.

По центру листа расположите прямоугольник. На прямоугольник сверху положите треугольник. Это будет... (крыша). Круг положите в центр прямоугольника. Это... (окно).

Прямоугольник узкий и короткий кладем снизу круга. Дом готов. И конечно чтобы был прочным и надежным скворечник мы все фигуры склеим клеем.

Развитие логического мышления. «Судоку»



Упражнения для релаксации. «Глубокое дыхание». Вдохните глубоко. Задержите дыхание на мгновение. Медленно выдохните.

### Комплекс 31

#### Растяжки.

«Кошечка». Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

Дыхательные упражнения. «Маятник». Стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз. Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.

**Глазодвигательные упражнения.** Ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребенка, над переносицей. Перемещаем ее вправо, задерживаем на несколько секунд, затем влево – снова остановка, по такому же принципу производится перемещение вверх и вниз. В конце ручка перемещается к переносице малыша и задерживается на 1-2 секунды и удаляется на исходную позицию, где снова делается остановка.

**Телесные упражнения.** «Рисуем музыку»: нужно выбрать несколько музыкальных композиций, а затем предложить ребенку нарисовать музыку движениями.

Второй участник становится напротив «художника» и должен повторить все его действия, при этом руки партнеров не соприкасаются.

**Тренировка тонких движений пальцев рук:** упражнение «Хлоп-Топ-Тук».

### Количество и счёт.

- *Игровое упражнение «Ромашки»*

*Цель:* закрепить представления о количественном счёте в пределах десяти и о графическом изображении чисел. Посчитай на ромашке лепестки и прикрепи нужное число.

*Игровые действия:* у каждого ребёнка по 5 ромашек (с лепестками от 5 до 10 штук). На каждой ромашке дети считают количество лепестков, находят соответствующее число и прикрепляют.

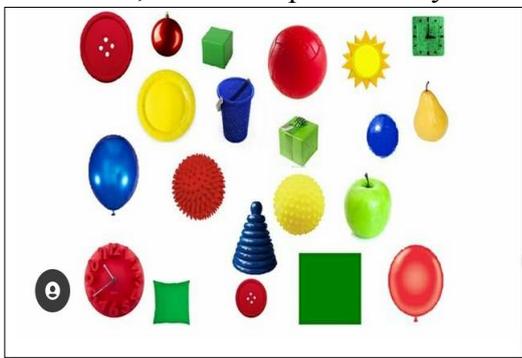
- *Игра со стульчиками.* Стульчики расставлены по кругу, на спинке которых написана цифра. Дети под музыку двигаются по кругу вокруг стульчиков, как только музыка прекращается, ребенок останавливается возле стульчика с определенной цифрой. Воспитатель дает задание, например, 1. одновременно присесть и хлопнуть столько раз, сколько написано на карточке; двумя руками одновременно показать цифру на карточке, используя обе руки (состав числа).

- «Откуда сбежал предмет?». С левой стороны изображено 3 треугольника, с правой — 2 квадрата, между ними стоит знак «равно». Задача ребёнка — догадаться, что с правой стороны не хватает одной фигуры, чтобы выражение было правильным.

### Величина и геометрические фигуры.

Упражнение: «Нейропризнаки»

Левой рукой все большие, красные предметы нужно обвести в кружок. Правой рукой все маленькие, зелёные предметы нужно зачеркнуть.

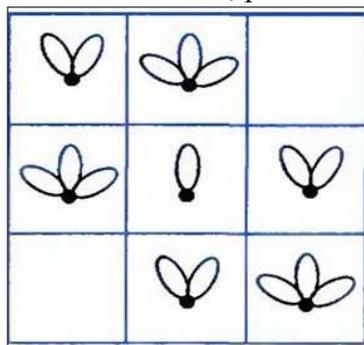


### Ориентировка в пространстве.

*Игра «Назови, где находятся продукты?»*

*Цель:* развитие внимания, ориентировки в пространстве.

*Описание игры:* педагог задает вопрос, что где находится, ребенок отвечает и показывает



### **Развитие логического мышления. «Судоку» (цветы)**

**Упражнения для релаксации. «Лентяи».** Сегодня мои дети много занимались, играли и Наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

### **Комплекс 32**

#### **Растяжки.**

*«Велосипед».* Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

**Дыхательные упражнения. «Ветер-ветерок».** Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.

**Глазодвигательные упражнения.** Действия повторяются аналогичные, но в конце, при перемещении ручки к переносице, подключается язык. До этого он все время лежит на нижней губе. При приближении ручки к переносице язык убирается, рот закрывается. В момент, когда ручка двигается обратно к исходному положению, широкий и расслабленный язык снова высовывается и кладется на губу. Здесь также присутствуют три уровня выполнения.

**Телесные упражнения «Зеркало»:** каждый ребенок по очереди смотрится в «зеркало» (сначала взрослого, затем ребенка), которое повторяет все его движения и жесты.

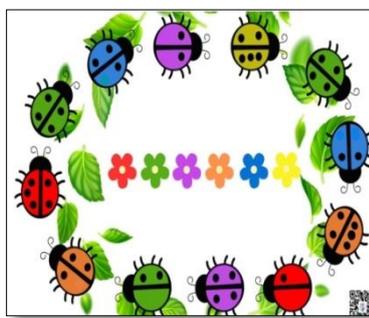
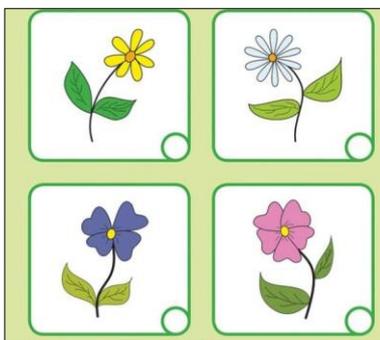
**Тренировка тонких движений пальцев рук:** упражнение «Класс»: одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак «Класс». Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

#### **Количество и счёт.**

- Игра *«Посчитай лепесток»*

*Цель:* развитие зрительного внимания

*Описание игры:* нужно посчитать и вписать в кружок, на каком из этих цветочков больше всего лепестков.



- Игра *«Божья коровка».* Одной рукой показывать на божью коровку и отбивать ладошкой столько точек, сколько нарисовано на ней точек, а другой рукой показывать на цветок такого же цвета, как божья коровка.

- «Отгадай число». Нужно задать, например, какое число больше трёх, но меньше пяти; какое число меньше трёх, но больше единицы.

### Геометрические фигуры.

*Игры с материалами Воскобовича «Геокоонт: математический узор»*

Цель: развитие ориентировки в пространстве, закрепление геометрических фигур, счёта.

Материалы: «Геокоонт» (игровое поле с гвоздиками и резиночками), карточки - схемы с узорами разной сложности.

Ход игры: ребёнок по схеме (или словесной инструкции) создаёт узор на «Геокоонте», используя обе руки одновременно. Затем считает количество использованных резиночек, называет фигуры в узоре.

### Величина.

Рисование двумя руками: На листе бумаги сверху нарисованы облака, внизу — трава. Ребенок двумя руками одновременно рисует линии: левая рука ведет «из облака», правая — «из травы».

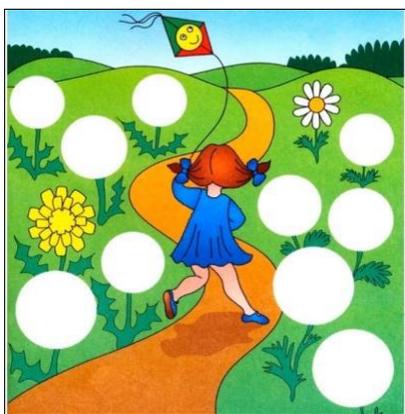
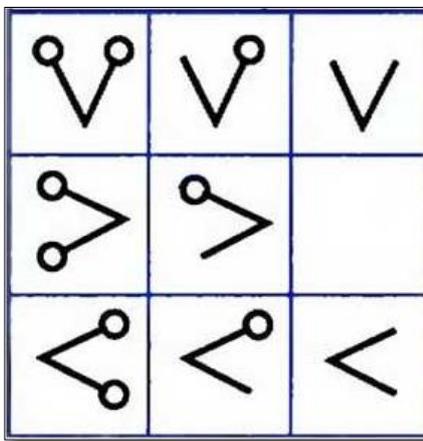
### Ориентировка в пространстве.

*«Цветочная лужайка»*

Цель: развитие ориентировки в пространстве.

Описание игры: нужно слева от дороги нарисовать одуванчики, справа ромашки

### Развитие логического мышления. «Судоку»



**Упражнения для релаксации. «Водопад».** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

### Список использованных источников

1. Давайте поиграем: Математические игры для детей 5-6 лет/ Под ред. А. А. Столяра. – М.: Просвещение, 1991 – 80с.
2. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга / перевод . – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
3. Казарцева, С. А. Нейропсихологический подход в работе с дошкольниками как основа двигательного и интеллектуального развития воспитанников / С. А. Казарцева, И. Л. Ежова, С. И. Мишина // Вопросы дошкольной педагогики. – 2022. – № 3 (51). – С. 48-49. – URL: <https://moluch.ru/th/1/archive/217/7082/> (дата обращения: 23.06.2024).
4. Колеченко педагогических технологий. – СПб: КАРО, 2007. - С.14
5. Костромина избежать перегрузок глаз // Начальная школа № 8. - С. 81-85
6. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии : учеб.пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / А. Р. Лурия. – 8-е изд. – Москва : Академия, 2013. – 384 с.
7. Михайлова З. А. Игровые занимательные задачи для дошкольников. – М.: Просвещение, 1990 - 94.
8. Психология А – Я: словарь - справочник / перевод . – М.: ФИАР – ПРЕСС, 2000 – 448с.
9. Психологический словарь / под ред. . – 2-е изд.: - М.: Педагогика пресс, 2009 – 440с.
10. Семенович, А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза : учеб.пособие / А. В. Семенович. – Москва: Генезис, 2007. – 476 с.
11. Сиротюк проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003. – 156 с.
12. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ. Сфера, 2001.
13. Сиротюк развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.48 с.
14. Столяренко психология / . – 4-е изд.: - Ростов на Дону.: Феникс, 2000 – 542с.
15. Руководство для педагогов и родителей. М.,1999.«Образовательная Кинезиология для детей». М.,1984.
16. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. М., 1999 г.
17. Я и мое тело. - М.: Аркти, 20с.
18. Шереметева Целебное прикосновение – М.: Амрита-Русь,2009.- 96с.