

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Челябинска»
454018, г. Челябинск, ул. Двинская, 7/ Тел/факс 8 (351) 731-11-30
e-mail: tennis54@mail.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Умные движения»

для обучающихся 1-4 классов, для которых русский язык не является родным

срок реализации – 2020-2023 учебные годы

Разработчики программы:
Аббакумова С.И.,
учитель-дефектолог, 1 кв. категория
Легошин И.В.,
педагог-психолог, 1 кв. категория

Челябинск
2020

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Умные движения» (далее – Программа) разработана в соответствии с распорядительными и нормативными документами системы образования в России по вопросам воспитания и дополнительного образования:

Международный уровень

1. Декларация прав ребенка (1959 г.).
2. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.).

Федеральный уровень

Федеральные законы РФ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 03.07.1998г., одобрен Советом Федерации 09.07.1998 г.).

Указы Президента РФ

1. Указ Президента РФ от 06.12.2018 г. № 703 «О внесении изменений в Стратегию государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденную Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666».
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

Нормативные правовые акты Правительства РФ

1. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Приказы

1. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая 2015 г., 31 декабря 2015 г.)

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области от 30.08.2013 г. № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 19.08.2020 г.).

2. Распоряжение правительства Челябинской области от 28.03.2016 г. № 136-рп «Об утверждении регионального плана мероприятий на 2016-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».

Муниципальный уровень

1. Приказ комитета по делам образования города Челябинска № 2482-у от 28.02.2019 г. «О реализации проекта «Обучение русскому языку как неродному в условиях поликультурной среды города Челябинска».

Локальные нормативно-правовые акты

1. Программа «Адаптация и социализация детей-мигрантов МБОУ «СОШ № 54 г.Челябинска».

Необходимость разработки Программы вызвана тем, что в последние годы в современной школе увеличилось число обучающихся, для которых русский язык не является родным, и которые в разной степени владеют русским языком, это дети с билингвизмом и дети-инофоны.

Обучающиеся-билингвы – это учащиеся, в семьях которых говорят как на своем родном языке, так и на русском языке. Многие из таких обучающихся никогда не были на своей исторической родине. Для обучающихся-билингвов русский язык является почти родным. К тому же в школе они еще изучают и иностранный язык. Как правило, такие обучающиеся коммуникабельны, они свободно говорят по-русски, пишут грамотно, не

испытывают затруднений в использовании официально-делового, публицистического, научного стилей речи.

Обучающиеся-инофоны – это учащиеся, чьи семьи недавно мигрировали. Обучающиеся-инофоны владеют русским языком лишь на пороговом уровне, на так называемом бытовом уровне. При этом такие обучающиеся часто не понимают значения многих употребляемых ими слов, так как дома родители в основном общаются со своими детьми на родном языке. В школе обучающиеся-инофоны вынуждены общаться с учителями и одноклассниками только на русском языке. Преодоление языкового барьера создает для таких учащихся определенные трудности.

Эффективные взаимоотношения таких школьников с представителями новой для них культуры зависят от многих факторов. Один из важнейших – способность эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Эта способность связана с приобретением социальных навыков, соответствующих новой среде. Приобретение этих навыков невозможно без знания русского языка и особенностей русской культуры.

Известно, что к новой культурной среде быстрее и успешнее адаптируются маленькие дети. Они, активно общаясь со сверстниками, усваивают язык, принимают существующие в новой культуре нормы и ценности.

И сегодня перед образовательными организациями стоит проблема не только адаптации, но и предупреждения школьной дезадаптации двуязычных школьников.

С 2019 года в МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска» реализуется программа «Адаптация и социализация детей-мигрантов». В рамках работы в направлении по созданию оптимальной модели общеобразовательной школы, способствующей адаптации и социализации для обучающихся 1-4 классов, для которых русский язык не является родным разработана рабочая «Умные движения».

Методологической основой Программы являются современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе (по А.Р. Лурия); учение Л.С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации и формирующем обучении; исследования А.В. Семенович о возможностях «замещающего онтогенеза», теоретические и практические обоснования нейропсихологического и психофизиологического подходов к обучению детей в школе А.Л. Сиротюк.

Принципы Программы:

- системность (задания располагаются в определённом порядке);
- принцип «от простого – к сложному» (задания постепенно усложняются);

- принцип «повторения» (на занятии всегда присутствуют уже знакомые задания, постепенно к ним добавляются новые);

- увеличение объёма материала;
- наращивание темпа выполнения заданий;
- смена разных видов деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы

Программа рассчитана на школьников, обучающихся в 1-4 классах. Возраст детей – 6,5-11,5 лет.

Сроки реализации Программы

Программа реализуется на протяжении 2020 – 2023 учебных годов, состоит из 8 занятий и проводится для каждой группы детей в течение 1 месяца.

Направленность Программы – социально-педагогическая.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность Программы связаны с реализацией следующих возможностей для развития детей-инофонов:

- создание максимального количества ситуаций успеха;
- содействует овладению обучающимися этическими нормами поведения в цивилизованном обществе,
- способствует формированию мировоззрения, приобщению к здоровому образу жизни, выявлению и стимулированию положительных личностных качеств ребенка.

С педагогической точки зрения, поиск наиболее эффективных средств и технологий успешной адаптации к школьному обучению детей с двуязычием и формирования у них положительного социального опыта очень актуален.

Практическая значимость Программы – расширение кругозора обучающихся, использование ими приобретаемых качеств и знаний в повседневной жизни; осознание взаимосвязей в окружающем мире.

Отличительной особенностью данной Программы от уже существующих в этой области является то, что она предназначена для детей-инофонов и содействует:

- воспитанию межличностного доверия и группового сотрудничества у обучающихся;
- расширению знаний и представлений об окружающем мире, преодолению недостатков, возникших при переходе на систематическое обучение, включая недостатки мыслительной деятельности, речи, моторики, пространственной ориентировки, регуляции поведения и формированию начальных представлений об отечественной и мировой культуре;
- отвлечению детей от грустных, печальных событий, обид, снятию эмоционального напряжения, снижению импульсивности, тревоги, агрессии страхов и расширению эмоционального опыта (терапевтическая функция).

2. Цели и задача программы

Цель Программы: развитие, активация высших психических функций у детей-инофонов в соответствии с возрастными нормами; содействие познавательному, физическому, эмоциональному и социальному развитию детей-инофонов.

Задачи программы:

1. Содействовать созданию для детей-инофонов возможности осуществления содержательной деятельности в условиях, оптимальных для развития познавательного интереса и своевременного психического развития.
2. Развивать у детей-инофонов высшие психические функции – память, внимание, мышление, речь.
3. Содействовать регуляции и нормализации мышечного тонуса у детей-инофонов с помощью растяжек, реципрокных упражнений.
4. Расширять и развивать у детей-инофонов пространственные представления.
5. Развивать у детей-инофонов крупную и мелкую моторику.
6. Развивать у детей-инофонов коммуникативные качества и умение работать в группе.
7. Стимулировать у детей-инофонов регуляторную функцию, способность регулировать свои движения и поведение.
8. Повышать у детей-инофонов уверенность в собственных силах за счет усвоения ими новых навыков.

3. Используемые методики, технологии

Методы работы:

- *Словесный* метод применяется при объяснении теоретических аспектов занятий ведущими программы.
- *Наглядный* метод применяется при объяснении и демонстрации упражнений.
- Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на нейропсихологическом подходе, обязательно включает в себя *двигательные* методы: растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Простые *растяжки-разминки* с элементами суставной гимнастики оптимизируют тонус мышц, снижают напряжение, тренируют вестибулярный аппарат, делают позвоночник более гибким.

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль над поведением и произвольность, снижают гиперактивность и импульсивность, успокаивают и способствуют концентрации внимания, осуществляют

массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Глазодвигательные упражнения расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения.

Упражнения для развития общей и мелкой моторики, телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные дополнительные движения, обеспечивают развитие высших психических функций, активизируют вестибулярный аппарат и лобные доли мозга, развивают ответственность за поведение и умение контролировать свои действия.

Когнитивные упражнения направлены на развитие психических функций (памяти, внимания, мышления), познавательных навыков и преодоление трудностей в учебе.

Коммуникативные упражнения снижают импульсивность, агрессивность, гиперактивность.

Релаксация необходима для обучения детей умению расслабляться, успокаиваться в любой ситуации.

Групповые упражнения дают детям навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности.

Занятия проходят в увлекательной, игровой форме и со стороны кажутся обычными развивающими занятиями, но на самом деле – это серьезная работа по развитию головного мозга, повышение его энергетического потенциала, работоспособности. В результате занятий задействуются дополнительные резервы мозга, последовательно запускаются в работу все его отделы, особенно те зоны, которые по каким-либо причинам в свое время были недостаточно разбужены. Это способствует повышению качества усвоения знаний и расширения возможностей ребенка от обучения до общения. Улучшается работа всех систем организма, координация движений, осанка, нормализуется тонус мышц, развивается личный самоконтроль, межполушарное взаимодействие.

Также очень важна четкая, повторяющаяся структура занятий, неизменное расположение предметов, что является дополнительным организующим моментом при формировании произвольности. Еще одним условием ее развития является соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента.

Описанные упражнения выполняют комплексную функцию в развитии ребенка, они не только повышают потенциальный энергетический уровень, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, интеллект, мышление, память, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.

4. Форма и режим занятий

Занятия проводятся во внеурочное время 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 30 минут. Форма занятий – групповая. В группу зачисляются 5-6 детей.

Группы формируются после диагностики. Всего за учебный год планируется провести 6 циклов занятий в период с 15 сентября по 15 мая. Каждый месяц реализации Программы занятия проводятся с двумя группами обучающихся: одна группа, в которую входят обучающиеся 1-2 классов; вторая группа, в которую входят обучающиеся 3-4 классов. В первом полугодии учебного года занятия проводятся с обучающимися, отнесенными по результатам диагностики к «группе» риска по школьной дезадаптации (ярко выраженные трудности в поведении и обучении). Во втором полугодии занятия проводятся с обучающимися, попавшими по результатам диагностики в «зону» риска по школьной дезадаптации (трудности в поведении и обучении). Таким образом, за учебный год занятия будут проведены с 12 группами обучающихся-инофонов. Охват составит от 60 до 72 школьников. В конце учебного года проводится анализ и корректировка программы на следующий учебный год.

5. Ожидаемый результат освоения программы

Групповые коррекционно-развивающие занятия позволяют благотворно влиять на нейропсихологическое и психофизиологическое развитие детей-инофонов, особенно если у них имеются когнитивные и/или поведенческие нарушения.

В результате работы с детьми происходят качественные изменения в развитии сенсорных навыков, саморегуляции поведения; повышается уровень развития познавательных способностей и речи, а также коммуникативных навыков, увеличивается степень социализации.

Как следствие прохождения Программы у детей улучшится самоконтроль, повысится концентрация внимания, улучшится память, произойдет формирование пространственных ориентаций (лево-право, верх-низ, спереди-сзади), повысится уверенность в своих силах, как физических, так и интеллектуальных.

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

В результате прохождения программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,

ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- задавать вопросы;

- использовать речь для регуляции своего действия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

6. Требования к условиям реализации программы

Для участия детей в Программе необходимо письменное соглашение родителей (законных представителей).

Чтобы упражнения принесли максимальную пользу, нужно следовать нескольким правилам:

• **Не стоит сразу ожидать результатов.** Нужно быть терпеливым, ведь у детей не сразу может получаться, они будут отвлекаться. Не стоит одергивать детей, им после этого сложнее концентрироваться. Только терпение и усилия приведут к положительному результату.

• **Установить внешние рамки.** Детям нужно точно объяснить, что можно, а что нельзя. Стоит учитывать, что дети долго ждать не могут, поэтому поощрения и наказания должны проявляться вовремя. Это может быть доброе слово, небольшой сувенир, но все должно быть предоставлено вовремя.

Только следуя всем правилам, набравшись терпения и реализуя разработанную программу занятий, можно добиться от детей хороших результатов.

Требования к специалистам, реализующим Программу:

- Иметь знания в сфере психологии, в частности, об особенностях психического развития детей (в т.ч. с ОВЗ, имеющих когнитивные, речевые, поведенческие нарушения).
- Знать методы нейропсихологической диагностики и коррекции детского возраста.
- Учитывать индивидуальные особенности детей.
- Знать технологии включения ребенка в общеобразовательную среду.
- Уметь мотивировать ребенка на выполнение трудных заданий, устанавливать продуктивный контакт с ребенком.

Ограничения для участия в Программе:

Детям, имеющим медицинские противопоказания (серьезные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата (в т.ч. ДЦП), интеллектуальные нарушения, тяжелые множественные нарушения развития, эпилепсия, шизофрения), не рекомендовано прохождения данной Программы в связи с возможностью медицинских рисков. С особой осторожностью упражнения следует выполнять детям с дисплазией соединительной ткани, с сердечной недостаточностью и бронхиальной астмой.

6. Учебно-тематический план

6.1. Учебно-тематический план 1-2 классы

№ пп	Тема	Кол-во часов		Примечание
		Теория	Практ.	
1.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжка «Струночка».</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>5. Телесные упражнения. Ползание на животе. Ползание на спине. «Велосипед».</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений».</p> <p>8. Коммуникативное упражнение «Костер».</p> <p>9. Релаксация «Море волнуется». Релаксация «Огонь и лед».</p> <p>10. Прощание. Упражнение «Башенка»</p>	5 мин	25 мин	
2.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжка «Струночка».</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Велосипед», «Лодочка», «Эмбрион».</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений».</p> <p>8. Коммуникативное упражнение «Сороконожка».</p> <p>9. Релаксация «Море волнуется». Релаксация «Огонь и лед».</p> <p>10. Прощание. Упражнение «Башенка».</p>	5 мин	25 мин	
3.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжка «Звезда».</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Велосипед», «Лодочка», «Эмбрион».</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Формирование квазипространственных представлений».</p> <p>8. Коммуникативное упражнение «Равновесие».</p> <p>9. Релаксация «Море волнуется».</p> <p>Релаксация «Потянулись-слопались».</p>	5 мин	25 мин	

№ пп	Тема	Кол-во часов		Примечание
		Теория	Практ.	
	10. Прощание. Упражнение «Башенка».			
4.	1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами». 2. Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 3. Дыхательные упражнения. 4. Глазодвигательные упражнения. 5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Вездеход», «Качалка». 6. Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу): «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос». 7. Когнитивное упражнение «Формирование квазипространственных представлений». 8. Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы». 9. Релаксация «Море волнуется». Релаксация «Потянулись-сломались». 10. Прощание. Упражнение «Башенка».	5 мин	25 мин	
5.	1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами». 2. Растяжка по осям (лежа на спине). Растяжка с дыханием. 3. Дыхательные упражнения (лежа на спине). 4. Глазодвигательные упражнения (лежа на спине). 5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Вездеход», «Качалка», «Перекрест». 6. Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу): «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос». 7. Когнитивное упражнение «Ритм». 8. Коммуникативное упражнение «Зеркало». 9. Релаксация «Росток». Релаксация «Море». 10. Прощание. Упражнение «Башенка».	5 мин	25 мин	
6.	1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами». 2. Растяжка по осям. Растяжка с дыханием. Дыхательные упражнения (лежа на спине). 3. Дыхательные упражнения (лежа на спине). 4. Глазодвигательные упражнения (как на предыдущих занятиях). 5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Перекрест», «Вездеход», «Качалка». 6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос». 7. Когнитивное упражнение «Ритм». 8. Коммуникативное упражнение «Тачка». 9. Релаксация «Росток». Релаксация «Море». 10. Прощание. Упражнение «Башенка».	5 мин	25 мин	

№ пп	Тема	Кол-во часов		Примечание
		Теория	Практ.	
7.	1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами». 2. Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». 3. Дыхательные упражнения (лежа на спине). 4. Глазодвигательные упражнения. 5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Бревнышко», «Качалка». 6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос». 7. Когнитивное упражнение «Ритм по кругу». 8. Коммуникативное упражнение «Тяни-толкай». 9. Релаксация «Раскачивающееся дерево». Релаксация «Море». 10. Прощание. Упражнение «Башенка».	5 мин	25 мин	
8.	1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами». 2. Растяжки «Струночка», «Звезда», «Лучики». 3. Дыхательные упражнения (лежа на спине). 4. Глазодвигательные упражнения (лежа на спине). 5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Бревнышко», «Качалка». 6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос». 7. Когнитивное упражнение «Ритм по кругу». 8. Коммуникативное упражнение «Тень». 9. Релаксация «Раскачивающееся дерево». Релаксация «Море». 10. Прощание. Упражнение «Башенка».	5 мин	25 мин	

5.2. Учебно-тематический план 3-4 классы

№ пп	Тема	Кол-во часов		Примечание
		Теория	Практ.	
1.	1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами». 2. Растяжка «Струночка». 3. Дыхательные упражнения. 4. Глазодвигательные упражнения. 5. Телесные упражнения. Ползание на животе. Ползание на спине. «Велосипед». 6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь». 7. Когнитивное упражнение «Ритм». 8. Коммуникативное упражнение «Костер». 9. Релаксация «Море волнуется». Релаксация «Огонь и лед». 10. Прощание. Упражнение «Башенка».	5 мин	25 мин	

№ пп	Тема	Кол-во часов		Примечание
		Теория	Практ.	
2.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжка «Струночка».</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Велосипед», «Лодочка», «Эмбрион».</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений».</p> <p>8. Коммуникативное упражнение «Сороконожка».</p> <p>9. Релаксация «Море волнуется». Релаксация «Огонь и лед».</p> <p>10. Прощание. Упражнение «Башенка».</p>	5 мин	25 мин	
3.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжка «Звезда».</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Велосипед», «Лодочка», «Эмбрион».</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Формирование квазипространственных представлений».</p> <p>8. Коммуникативное упражнение «Равновесие».</p> <p>9. Релаксация «Море волнуется». Релаксация «Потянулись-сломались».</p> <p>10. Прощание. Упражнение «Башенка».</p>	5 мин	25 мин	
4.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>5. Телесные упражнения: <i>ползание на животе, ползание на спине</i>, «Вездеход», «Качалка».</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук (<i>сидя на полу</i>): «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Твоя рука, моя рука».</p> <p>8. Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы».</p> <p>9. Релаксация «Море волнуется». Релаксация «Потянулись-сломались».</p> <p>10. Прощание. Упражнение «Башенка».</p>	5 мин	25 мин	
5.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжка по осям (лежа на спине). Растяжка с</p>	5 мин	25 мин	

№ пп	Тема	Кол-во часов		Примечание
		Теория	Практ.	
	<p>дыханием</p> <p>3. Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Вездеход», «Качалка», «Перекрест».</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу): «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Колпак мой треугольный».</p> <p>8. Коммуникативное упражнение «Зеркало».</p> <p>9. Релаксация «Росток». Релаксация «Море».</p> <p>10. Прощание. Упражнение «Башенка».</p>			
6.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжка по осям. Растяжка с дыханием. Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>3. Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения (как на предыдущих занятиях).</p> <p>5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Перекрест», «Вездеход», «Качалка».</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Холодно-горячо».</p> <p>8. Коммуникативное упражнение «Канатоходец».</p> <p>9. Релаксация «Росток». Релаксация «Море».</p> <p>10. Прощание. Упражнение «Башенка».</p>	5 мин	25 мин	
7.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».</p> <p>3. Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Бревнышко», «Качалка».</p> <p>6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Скажи слово наоборот».</p> <p>8. Коммуникативное упражнение «Ладонь в ладонь».</p> <p>9. Релаксация «Раскачивающееся дерево». Релаксация «Море».</p> <p>10. Прощание. Упражнение «Башенка».</p>	5 мин	25 мин	
8.	<p>1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся глазами».</p> <p>2. Растяжки «Струночка», «Звезда», «Лучики».</p> <p>3. Дыхательные упражнения (лежа на спине).</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения (лежа на спине).</p>	5 мин	25 мин	

№ пп	Тема	Кол-во часов		Примечание
		Теория	Практ.	
	5. Телесные упражнения: ползание на животе, ползание на спине, «Бревнышко», «Качалка». 6. Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Змейки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос». 7. Когнитивное упражнение «Лишние слова». 8. Коммуникативное упражнение «Тень». 9. Релаксация «Раскачивающееся дерево». Релаксация «Море». 10. Прощание. Упражнение «Башенка».			

6. Структура и содержание программы

6.1. Программа состоит из трех этапов работы:

Первый – диагностический этап.

Обследование проводится непосредственно на занятиях с помощью метода наблюдения ведущими Программы, а также классными руководителями учеников в урочное и внеурочное время (учитель заполняет анкету или опросник оценки поведения детей для выявления детей «группы (зоны) риска»).

Также используется *метод динамического наблюдения или «следающая диагностика»* (Приложение 1). Методы «следающей диагностики» разработаны в детской нейропсихологии, в них входят как наблюдение за особенностями поведения ребенка на уроках и переменах, так и анализ выполнения учебных заданий (Пылаева, 1995; Ахутина, Пылаева, 2008, с. 49-62, с.282-288). «Следающая диагностика» позволяет проанализировать поведение ученика и его успешность в работе в естественных условиях, дать экологически валидную оценку возможностей ребенка. С ее помощью ведущие Программы и классные руководители могут говорить на одном языке. Такого рода анализ делает видение возможностей ребенка и его трудностей более полным и объемным.

Следует учесть, что сами нейропсихологические упражнения для детей младшего школьного возраста – это своего рода тест, который позволит точно определить и оценить состояние здоровья ребенка.

Второй этап – сами нейропсихологические упражнения.

Третий этап – контрольная диагностика.

Обследование проводится теми же методами, как и на **первом этапе**.

По результатам обследования проводится анализ полученных результатов и выносится решение о дальнейшей работе с детьми, с которыми необходимо продолжить коррекционно-развивающую работу. Также проводятся консультации классных руководителей, родителей (законных представителей) детей, ознакомление их с результатами диагностики и коррекции.

Структура занятия:

1. Приветствие – 1 мин.
2. Растяжки – 3 мин.
3. Дыхательные упражнения – 2 мин.
4. Глазодвигательные упражнения – 2 мин.
5. Телесные упражнения – 5 мин.
6. Упражнения для развития мелкой моторики рук – 3 мин.
7. Когнитивное упражнение «Организация рабочего места» (формирование умения следовать правилам, контролировать свою деятельность, осуществлять перенос способа действия из одной ситуации в другую) – 7 мин.
8. Коммуникативное упражнение – 5 мин.
9. Прощание – 2 мин.

6.2. Содержание изучаемого курса

1-е занятие

1. Приветствие «Здороваемся глазами». Дети и ведущий сидят в кругу. *Инструкция.* Сейчас я с каждым из вас здороваюсь. Но здороваюсь не словами, а молча – глазами. При этом постарайтесь глазами показать, какое у вас сегодня настроение.

2. Упражнение «Тоннель» (для 1-2 классов). Детям предлагается встать на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце. Можно построить тоннель из стульев.

3. Растяжка «Струночка». Упражнение выполняется лежа на спине. Ребенку нужно почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д. Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем – правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

4. Дыхательные упражнения. Исходная позиция – лежа на спине. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания).

Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция – лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и, наконец, ближе к переносице. Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях на время, равное предшествующему движению глаз. При глазодвигательных упражнениях для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и др. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

6. Телесные упражнения. Исходное положение – лежа на животе или на спине. Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

- Ползание на животе:
 - синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
 - только при помощи рук;
 - только при помощи ног.
- Ползание на спине:
 - синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
 - только при помощи рук;
 - только при помощи ног.

• **«Велосипед».** Исходная позиция – лежа на спине. Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом – другого колена; затем снова противоположного.

7. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Исходная позиция – сидя на полу.

• **«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

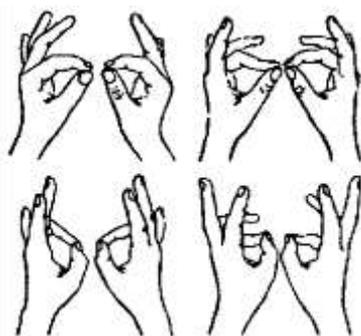


Рис.1. Развитие мелкой моторики рук («Колечко»)

- **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

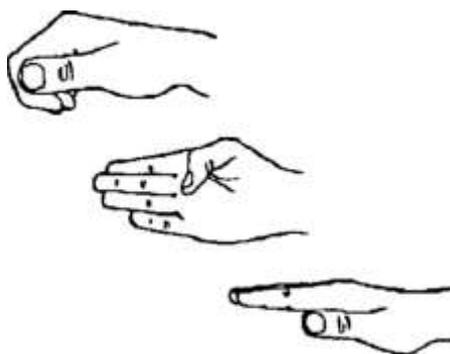


Рис.2. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

8. Коммуникативное упражнение «Формирование пространственных представлений» (для 1-2 классов). Исходная позиция – сидя. Инструктор проводит с детьми отработку понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от».

Коммуникативное упражнение «Ритм» (для 3-4 классов). Исходное положение – сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление – дети видят руки инструктора, а в процессе освоения постепенно переходят только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, «2» – правой рукой, «2» – левой рукой, «3» – одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

9. Коммуникативное упражнение «Костер». Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» – протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» – встать и махать руками, по команде «искры полетели» – хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» – взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

10. Релаксация «Море волнуется». Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Ведущий произносит считалку:

Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура – замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «Отомри!» упражнение продолжается.

Релаксация «Огонь и лед». Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

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

2-е занятие

1. Приветствие «Здороваемся глазами».

2. Упражнение «Тоннель» (для 1-2 классов). Детям предлагается встать на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце. Можно построить тоннель из стульев.

3. Растяжка «Струночка». Исходная позиция – лежа на спине. Ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, затем двумя ногами, затем правой (рука, бок, нога) и

левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Упражнение повторяется лежа на животе.

4. Дыхательные упражнения. Исходная позиция – лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление, т.е. подключать воображение, так хорошо развитое у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция – лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

6. Телесные упражнения.

Исходное положение – лежа на животе или на спине. Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

- Ползание на животе:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

- Ползание на спине:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

- **«Велосипед»** (см. 1-е занятие). Исходная позиция – лежа на спине.

• **«Лодочка».** Выполняется лежа на спине, затем на животе. Ребенку предлагается, изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение – «покачивание на волнах».

• **«Эмбрион».** Исходная позиция – лежа на спине. Прокатывание туда-обратно, свернувшись «калачиком».

7. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Исходная позиция – сидя на полу.

- **«Колечко»** (см. 1-е занятие).

- **«Кулак-ребро-ладонь»** (см. 1-е занятие).

• **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в

горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой руки (6-8 смен позиций). Необходимо добиваться высокой скорости смены позиций.

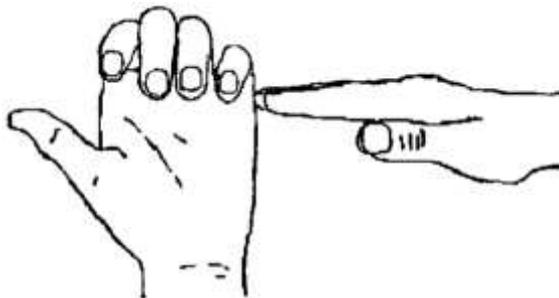


Рис.3 Упражнение «Лезгинка»

8. Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений».

Исходная позиция – сидя. Инструктор проводит с детьми отработку понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от».

9. Коммуникативное упражнение «Сороконожка». Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора «сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников – не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

10. Релаксация «Море волнуется».

Релаксация «Огонь и лед». Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

11. Прощание «Башенка».

3-е занятие

1. Приветствие «Здороваемся глазами».

2. Упражнение «Тоннель» (для 1-2 классов). Детям предлагается встать на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце. Можно построить тоннель из стульев.

3. Растяжка «Звезда». Исходная позиция – лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала

линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом – левая рука и правая нога.

4. Дыхательные упражнения. Исходная позиция – лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки («А», «О», «У» и др.) и их сочетания.

5. Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция – лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям) сведение глаз к центру. Упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

6. Телесные упражнения (см. 2-е занятие).

7. Упражнения для развития мелкой моторики рук (см. 2-е занятие).

8. Когнитивное упражнение «Формирование квазипространственных представлений». Исходное положение – сидя на полу. Инструктор проводит с детьми отработку понятий: «до», «после», «раньше», «позже», «между». Он предлагает детям структурировать последовательность времени суток, года, дней недели, месяцев в году. Затем можно формировать навыки ориентировки и анализа времени на циферблате стрелочных часов.

9. Коммуникативное упражнение «Равновесие». Дети объединяются в пары и садятся на пол друг против друга, берутся за руки и изображают работу пилы. Затем разворачиваются и садятся спиной к спине. Пытаются вместе встать и снова сесть, опираясь на спину партнера. Повторить это упражнение несколько раз.

10. Релаксация «Море волнуется».

Релаксация «Потянулись-сломались» (лежа на спине). Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор поясняет: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки «сломались» в локтях, в плечах, упали плечи, «повисла» голова, «сломались» в талии, подогнулись колени, «упали» на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения детям следует показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

11. Прощание «Башенка».

4-е занятие

1. Приветствие «Здороваемся глазами».

2. Упражнение «Тоннель» (для 1-2 классов). Детям предлагается встать на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце. Можно построить тоннель из стульев.

3. Растяжка «Лучики». Исходное положение – лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы;
- левых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

4. Дыхательные упражнения. Исходное положение – лежа на спине. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

5. Глазодвигательные упражнения. Исходное положение – лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

6. Телесные упражнения (сидя на полу).

Исходное положение – лежа на животе или на спине. Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

- Ползание на животе:
 - синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
 - только при помощи рук;
 - только при помощи ног.
- Ползание на спине:
 - синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);

- только при помощи рук;

- только при помощи ног.

• **«Вездеход».** Передвижение передом (лицом вперед), а затем задом (спиной вперед) с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

• **«Качалка».** Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

7. Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу).

• **«Колечко».** **«Кулак-ребро-ладонь».** **«Лезгинка».**

• **«Ухо-нос».** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

8. Когнитивное упражнение «Формирование квазипространственных представлений» (для 1-2 классов).

Когнитивное упражнение «Твоя рука, моя рука» (формирование пространственных представлений) **(для 3-4 классов).** Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

9. Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы». Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и др. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

10. Релаксация «Море волнуется». **Релаксация «Потянулись-сломались».**

11. Прощание «Башенка».

5-е занятие

1. Приветствие «Здороваемся глазами».

2. Растяжка по осям (лежа на спине).

Растяжка с дыханием. Ребенку предлагается удобно лечь, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем его просят напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Снова предложить детям прислушаться к своему телу и

при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела, например, сделать несколько медленных круговых движений головой или расслабить икры ног и т.д.

3. Дыхательные упражнения (лежа на спине).

4. Глазодвигательные упражнения (лежа на спине). Они выполняются с широко открытым ртом.

5. Телесные упражнения (сидя на полу).

- Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук.

- Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука – по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.

- Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука – по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

- Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза – сначала в ту же сторону, что и язык, а затем – в противоположную сторону.

- **«Перекрест»**. Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать ручками пальцы ног. Наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторять упражнение трижды и менять перекрестное положение ног.

- **«Вездеход»**. **«Качалка»**.

6. Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу).

- **«Змейки»**. Предложите детям представить, что их пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом – друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

- **«Кулак-ребро-ладонь»**. **«Лезгинка»**. **«Ухо-нос»**.

7. Когнитивное упражнение «Ритм» (сидя на полу) (для 1-2 классов). Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление – дети видят руки инструктора, а в процессе освоения постепенно переходят только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, «2» – правой

рукой, «2» – левой рукой, «3» – одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

Когнитивное упражнение «Колпак мой треугольный» (старинная игра) (для 3-4 классов). Дети садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (треугольник изображается руками).

8. Коммуникативное упражнение «Зеркало» (развитие тела). Дети разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, другой должен в точности копировать их, быть его «зеркальным отражением». В ходе выполнения упражнения дети, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий.

9. Релаксация «Росток». Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив их руками. Инструктор предлагает: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая по пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на каждый счет называют часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» – медленно выпрямляются ноги, «два» – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки; «три» – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» – разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять» – дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу. После этого полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись – сломались».

Релаксация «Море». Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; сцепленные в замок руки рисуют большую волну). По волнам плывут дельфины (волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди

ныряют в воду – один нырнул, другой (поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».

10. Прощание «Башенка».

6-е занятие

1. Приветствие «Здороваемся глазами».

2. Растяжка по осям. Растяжка с дыханием (как на предыдущих занятиях).

Исходное положение – лежа на спине.

3. Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

4. Глазодвигательные упражнения (как на предыдущих занятиях). Упражнения выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза, глаза и язык влево – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза и т.д.).

5. Телесные упражнения (сидя на полу).

- Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук.

- Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука – по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.

- Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука – по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

- Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза – сначала в ту же сторону, что и язык, а затем – в противоположную сторону.

- **«Перекрест».** Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать ручками пальцы ног. Наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторять упражнение трижды и менять перекрестное положение ног.

6. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак-ребро-ладонь». «Лезгинка». «Ухо-нос».

7. Когнитивное упражнение «Ритм» (для 1-2 классов).

Когнитивное упражнение «Холодно-горячо» (для 3-4 классов). Инструктор прячет в комнате предмет, а затем при помощи команд ведет игрока к цели. Команды могут быть: «шаг направо, два шага вперед, три налево и т.д.». Если ребенок хорошо ориентируется в пространстве, то можно использовать план-схему.

8. Коммуникативное упражнение «Тачка» (для 1-2 классов). Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

Коммуникативное упражнение «Канатоходец» (развитие тела) (для 3-4 классов). Ребенок-«канатоходец» имитирует проход по канату (идет по прямой воображаемой линии по полу): скользит и балансирует, удерживает равновесие. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель «канатоходца» – удержаться, несмотря на любые помехи.

9. Релаксация «Росток». Релаксация «Море».

10. Прощание «Башенка».

7-е занятие

1. Приветствие «Здороваемся глазами».

2. Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

3. Дыхательные упражнения (лежа на спине). Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

4. Глазодвигательные упражнения.

5. Телесные упражнения.

- Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук.
- Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука – по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.
- Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука – по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз

в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

- Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза – сначала в ту же сторону, что и язык, а затем – в противоположную сторону.

- **«Бревнышко».** Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда-обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.

- **«Качалка».**

6. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак-ребро-ладонь». «Лезгинка». «Ухо-нос».

7. Когнитивное упражнение «Ритм по кругу» (для 1-2 классов). Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает какой-то ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок, – получает штрафное очко или выбывает из игры». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям также можно предлагать для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка (например: тихие и громкие).

Когнитивное упражнение «Скажи слово наоборот» (формирование речевого звукоподобия) (для 3-4 классов). Детям предлагается по очереди сказать предложенное инструктором слово с конца. Начинать необходимо с коротких слов (кот, дом), постепенно переходя к более длинным.

8. Коммуникативное упражнение «Тяни-толкай» (для 1-2 классов). Дети разбиваются на пары, встают спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. В таком положении оба приседают и встают, стараясь соприкоснуться всей поверхностью спины и не упасть.

Коммуникативное упражнение «Ладонь в ладонь» (для 3-4 классов). Дети разбиваются на пары, прижимают ладошки друг к другу и таким образом двигаются по комнате, в которой можно установить различные препятствия. Каждая пара должна их преодолеть, не разъединяя ладошек.

9. Релаксация «Раскачивающееся дерево» (стоя). Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова.

Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается: наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, кровообращение головного мозга.

Релаксация «Море».

10. Прощание «Башенка».

8-е занятие

1. Приветствие «Здороваемся глазами».

2. Растяжки «Струночка», «Звезда», «Лучики».

3. Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

4. Глазодвигательные упражнения (лежа на спине).

5. Телесные упражнения.

- Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук.

- Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука – по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.

- Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука – по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

- Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза – сначала в ту же сторону, что и язык, а затем – в противоположную сторону.

- «Бревнышко». «Качалка». Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

6. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак-ребро-ладонь» «Лезгинка». «Ухо-нос»

7. Когнитивное упражнение «Ритм по кругу» (для 1-2 классов).

Когнитивное упражнение «Лишние слова» (для 3-4 классов). Исходное положение – сидя на полу. Инструктор предлагает детям из группы слов (можно на карточках) выбрать лишнее, не подходящее по значению:

- тарелка, чашка, стол, чайник;
- красный, синий, красивый, желтый, серый;

- много, чисто, мало, наполовину;
- вчера, сегодня, утром, послезавтра;
- запятая, точка, тире, союз;
- старый, высокий, молодой, пожилой, юный.

8. Коммуникативное упражнение с правилами «Тень» (развитие пространства тела).

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой – его Тенью. Человек делает движения, а Тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

9. Релаксация «Раскачивающееся дерево». Релаксация «Море».

10. Прощание «Башенка».

7. Методическое обеспечение Программы:

- зал с мягким покрытием, или спортивный зал с гимнастическими ковриками на каждого ребенка;
- физкультурная форма (футболка, шорты/спортивные брюки, носки).

8. Информационное обеспечение Программы

1. Ахутина Т.В., Камардина И.О., Пылаева Н.М. Нейропсихолог в школе. Пособие для педагогов, школьных психологов и родителей. Индивидуальный подход к детям с трудностями обучения в условиях общего образования. – М.: В.Секачев, 2013. – 56 с.

2. Заширинская О.В. Семья и ребенок с трудностями в обучении. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 2014.

3. Кузнеченкова С.О. Нейройога. Воспитание и развитие с пользой для здоровья. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 192 с.

4. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2005. – 319 с.

5. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 232 с.

6. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2015. – 474 с.

7. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.

8. ФГОС: Выявление особых образовательных потребностей у школьников с ограниченными возможностями здоровья на уровне основного общего образования / Под ред. Е.Л.Черкасовой, Е.Н.Моргачевой. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 136 с.

9. Шарапановская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков. Диагностика и коррекция. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 160 с.

Метод динамического наблюдения (следающая диагностика)

В детской нейропсихологии разработаны методы «следающей диагностики», в которые входят как наблюдение за особенностями поведения ребенка на уроках и переменах, так и анализ выполнения учебных заданий (Пылаева, 1995; Ахутина, Пылаева, 2008, с. 49-62 и 282-288). Следающая диагностика позволяет проанализировать поведение ученика и его успешность в работе в естественных условиях, дать экологически валидную оценку возможностей ребенка. С ее помощью специалисты (психолог, дефектолог, учитель) отмечают следующие особенности работы ребенка на уроке (см. таблицу):

1. Работоспособность, утомляемость. 2. Темп работы. 3. Гиперактивность, двигательная и речевая расторможенность.
4. Внимательность, организованность и следование инструкциям учителя. 5. Быстрота включения в работу. 6. Импульсивность. 7. Инертность. 8. Навыки самостоятельной и фронтальной работы. 9. Организация рабочего места.
10. Автоматизация письма, пропуск и повтор элементов букв.
11. Умение ориентироваться на листе бумаги. 12. Зеркальные ошибки в письме.
13. Успешность рисования.
14. Посадка ребенка за партой. 15. Правильность удержания ручки и карандаша. 16. Тонкая моторика.
17. Богатство словаря ребенка. 18. Удержание инструкции учителя со слуха.
19. Построение предложений. 20. Построение текстов.

Наличие быстрой утомляемости, замедленный темп работы, как и гиперактивность и расторможенность, которые быстро нарастают при утомлении ребенка (пункты 1-3) могут свидетельствовать о слабости *поддержания оптимального уровня активации мозга*. Трудности включения в задание, проблемы с произвольным вниманием и произвольной организацией поведения (пункты 4-9) могут говорить о недостаточном развитии *функций*

программирования и контроля. С этими функциями тесно связана *серийная организация движений*, слабость которой проявляется в трудностях автоматизации письма, наличии повторов или пропусков элементов букв при достаточно каллиграфическом почерке (пункт 10).

Как ребенок ориентируется на листе бумаги и находит, где начать писать, как он удерживает строку, поддерживает одинаковый наклон и размер букв, делает ли «зеркальные ошибки» (пункты 11-12), может говорить о состоянии *переработки зрительно-пространственной информации*. Успешность рисования, быстрота запоминания зрительных образов букв и цифр (пункт 13)

Нейропсихологический анализ таких ошибок позволяет подтвердить правильность выделения «слабого» функционального звена, оценить степень его выраженности и дополнит общую картину сильных и слабых сторон развития ребенка. При этом важно понимать, что истинная, первичная функциональная слабость серьезно влияет на любую учебную деятельность.

В динамическом прослеживании есть еще один очень важный штрих, а именно сравнение классных, домашних и контрольных работ. Постоянно наблюдаемая разница результатов между этими видами работ, без сомнения, дополняет общую картину развития ребенка, внося новые гипотезы, относительно оптимизации процесса обучения. В анализ продуктов деятельности включаются:

- анализ условий выполнения ребенком конкретного задания;
- эмоциональное состояние ребенка;
- его мотивация, желание выполнить данное задание хорошо;
- темп выполнения;
- помощь взрослого, если она была оказана, то какая именно;
- количество и частота допускаемых ошибок;
- отношение самого ребенка к полученному результату.

Такого рода анализ делает видение возможностей ребенка и его трудностей более полным и объемным.