

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на
педагогическом совете
Протокол № 2
от 28.09.2023



Дополнительная образовательная программа для детей дошкольного возраста

г. Нижнекамск

Пояснительная записка.

Система дошкольного образования, как обозначено в Законе РФ «Об образовании», является первой ступенью в системе непрерывного образования, что предъявляет повышенные требования к качеству образования в ДОУ. Актуальность проблемы качества дошкольного образования возрастает с каждым днём. Необходимо строить работу так, чтобы она не только соответствовала запросам общества, но и обеспечивала сохранение самоценности, неповторимости дошкольного периода детства. Каждое дошкольное учреждение постоянно доказывает свою привлекательность, неповторимость. А это достигается, в первую очередь, высоким качеством воспитательно-образовательного процесса в детском саду. С точки зрения современных научных подходов качество образования характеризуется через совокупность критериев-условий образовательного процесса и результатов этого процесса.

В основе педагогической концепции развивающего обучения лежит развитие ребёнка, обеспечивая становление его коммуникативной, духовно – нравственной сферы личности, нравственно – эстетическое становление, ориентирующего педагога на индивидуальные особенности каждого воспитанника. Все это подразумевает всестороннее удовлетворение потребности населения в образовательной услуге, улучшения качества дошкольного образования, поиск новых экономически эффективных форм организации деятельности дошкольных учреждений.

Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие творческой активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования в ДОУ и качества образования в целом.

Сегодня дополнительное образование детей - единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Оно предназначено для свободного выбора и освоения дополнительных образовательных программ независимо от осваиваемой или основной образовательной программы.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в дошкольном образовательном учреждении, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. А главное – в условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени.

Дополнительная общеразвивающая программа муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 88» основывается на следующих нормативных документах:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.);
- Закон РФ “Об образовании в Российской Федерации” от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г.;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Министерстве России 14.11.2013 №303884);
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (подготовленных Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 88» НМР РТ.

Программа обеспечивает достижение воспитанниками **объема превышающего образовательный стандарт**. Средствами достижения программы служат:

1. Использование инновационных и авторских программ;
2. Создание развивающей среды;

Цель дополнительной общеразвивающей программы: Создание психологического комфорта и условий для самореализации ребенка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств, приобщение к общечеловеческим ценностям, овладение национальным культурным наследием, обеспечение и укрепление здоровья детей в условиях ДОУ. Она реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности. Реализация данной цели призвана способствовать решению следующих задач:

- ❖ создание условий для внедрения современных образовательных технологий в практическую образовательную деятельность для реализации образовательных областей и развития интегративных качеств дошкольников;
- ❖ обеспечение доступности, равных возможностей в получении дополнительного образования детей;
- ❖ обеспечение вариативности образовательных траекторий в реализации направлений дополнительного образования.

Принципы организации.

Программа построена с учётом основных принципов педагогики.

Личностно – ориентированные принципы:

- ❖ **Принцип адаптивности:** предполагает создание адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающей личности ребенка.
- ❖ **Принцип развития:** правильное соотношение знаний, умений и навыков, согласование процесса обучения и развития.

Культурно – ориентированные принципы:

- ❖ **Принцип смыслового отношения к миру:** образ мира для ребенка – это не абстрактное, холодное знание о нем. Это не знания для меня: это мои знания. Это не мир вокруг меня: это мир, частью которого я являюсь и который так или иначе переживаю и осмысливаю для себя.
- ❖ **Принцип ориентировочной функции знаний:** ориентировочная основа деятельности: знания должны быть понятны детям, использоваться в различных видах деятельности.

Деятельностно – ориентированные принципы.

- ❖ **Принцип обучения деятельности:** отражением и обобщением существующих закономерностей.
- ❖ **Принцип вариативности:** создание условий для самостоятельного выбора ребенком способов работы, типов творческих заданий, материалов, техники и др.

Условия реализации

Предоставление дополнительных образовательных услуг (платных) осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе.

Спектр дополнительных услуг в дошкольном учреждении индивидуален, разнообразен и ведется по нескольким направлениям:

1. Речевое развитие
2. Художественно-эстетическое развитие;
3. Физическая культура;
4. Социально-коммуникативное развитие;
5. Познавательное развитие;

Организация дополнительных образовательных услуг в детском саду осуществляется в форме кружков. Учтены принципы интеграции образовательных областей. Возрастная категория составляет от 2 до 7 лет.

Планирование системы дополнительных занятий осуществляется в соответствии с интересами детей, их индивидуальными возможностями и возрастными особенностями.

Занятия педагогами дополнительного образования проводятся в соответствии с расписанием по подгруппам во второй половине дня, в соответствии с требованиями СанПиН для ДОУ. Основной формой является игра и специфические виды деятельности. Работа по данной программе проводится с сентября по май (1-2 недели января – каникулы), 1 раз в неделю в средних группах (с детьми 4-5 лет) и 2 раза в неделю в старших (5-6 лет), подготовительных к школе группах (6-7 лет).

Занятия проводятся в группах и в специально оборудованных помещениях детского сада. Программа предполагает широкое использование иллюстративного, демонстрационного материала; использование методических пособий, дидактических игр.

Численный состав объединений определяется в соответствии с психолого-педагогической целесообразностью вида деятельности; расписание занятий составляется с учетом интересов и возможностей детей в режиме дня в вечернее время; продолжительность занятий устанавливается исходя из образовательных задач, психофизической целесообразности, санитарно-гигиенических норм.

Дополнительное образование детей осуществляется по программам, разработанным педагогами, принятым на Совете педагогов МАДОУ и утвержденным заведующим. Реализация учебного плана по дополнительному образованию детей, обеспечивается необходимым программно-методическим комплексом.

Ожидаемые результаты.

Материал данной программы должен создать условия для развития детей дошкольного возраста. Вызвать у дошкольников чувство уверенности в своих силах, в возможностях своего интеллекта. Предполагается становление у детей развитых форм самосознания и самоконтроля, исчезновение боязни ошибочных шагов, снижение тревожности и необоснованных беспокойств. Формирование *предпосылок* учебной деятельности является одним из главных *итоговых* результатов освоения Программы.

Перечень кружков, реализуемых в МАДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №88»:

- «Здоровый малыш»,
- «Познавай-ка»,
- «Хочу все знать».

Учебно-тематическое планирование кружка «Здоровый малыш»

**Йога – это свет, который если загорится,
то уже не померкнет. И чем лучше вы
стараетесь, тем ярче пламя.
Б.К.С. Айенгар.**

Введение

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Привычку ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Пояснительная записка

В настоящее время очень много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения.

Программа «Здоровый малыш» (далее Программа) дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры, вводит в большой и удивительный мир движения и пластики.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря занятиям йогой, дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации внимания и эмоциональному равновесию.

Йога – полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Актуальность

Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей. О пользе занятий йогой с раннего возраста говорит учитель физкультуры О.Курносова, участвовавшая в фестивале педагогических идей «Открытый урок»: «Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет. Именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка».

Регулярные занятия йогой позволяют:

- Укрепив мышечный корсет позвоночника, а так же мышцы рук и ног, исправить осанку и нормализовать кровообращение во всем теле;
- Улучшить и сохранить гибкость;
- Правильно сформировать стопы и исправить легкие формы плоскостопия;
- Повысить иммунитет;
- Развить координацию движений и чувство равновесия;
- Развить способность концентрировать внимание;

- Уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гипоактивности.
Дети получают удовольствие от выполнения физических упражнений, в том числе и упражнений йоги. Занимаясь с детьми йогой, мы помогаем им расти здоровыми, крепкими и жизнерадостными.

Новизна

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. Статическое поддержание поз требует плавных, осмысленных движений и спокойного ритма. Вследствие этого организм ребенка испытывает умеренную нагрузку, так как хатха-йога предусматривает сочетание физических упражнений на расслабление в сочетании с дыхательной гимнастикой. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции.

образовательных областей (физическая культура, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- повышение защитных функций организма, и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий хатха-йоги.

Задачи:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз,
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание,
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
- учить чувствовать свое тело (во время выполнения асан),
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
- укреплять мышцы тела,
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов,
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально – волевые качества (честность, решительность, смелость),
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками,
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Особенности данной Программы

При разработке Программы в ее содержание были включены элементы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. Так, любое мероприятие с детьми организуется как сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыку. Подбор музыкального сопровождения направлен на программирование ритма и темпа движений, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия. Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных. Освоение каждой темы Программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной. Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень

здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий. На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер. Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие. Мероприятия с детьми организуются в двигательной деятельности (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия), используются ситуации общения о танцевальном искусстве (некоторые доступные для понимания детей термины) или ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей (при организации игры-путешествия), игровые образовательные ситуации и т.п.

Направленность Программы

Программа «Детская йога» имеет физкультурно – оздоровительную направленность, так как исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. Упражнения не требуют усиленной работы сердца и физического напряжения, движения выполняются медленно, работа сердца не перегружается. Поэтому детской йогой могут заниматься и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни. Большое внимание уделяется позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) позволяют постепенно увеличивать объем легких, а умение расслабиться (поза «Шавасана») позволяет установить контроль над эмоциями.

Принципы обучения

- Системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- Преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- Возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- Деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- Здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Педагогическая целесообразность

Данная программа носит физкультурно - оздоровительную направленность, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – Хатха - йога. Данная форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно - духовного развития детей.

Ожидаемый результат и способы определения результативности

Ребенок будет знать

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение)
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Цикл физкультурно-оздоровительных занятий предназначен для занятий с детьми 3-7 летнего возраста и составлен по возрастным группам. Он охватывает две возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) младший дошкольный возраст (дети 3-5 лет)
- 2) старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет)

Младший дошкольный возраст (3—5 лет)

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

У детей

- сформирован интерес к процессу движения под музыку;
- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;
- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом
- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
- развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку

Старший дошкольный возраст (5—7 лет)

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

У детей

- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений
- освоен большой объем разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

В основе программы «Здоровый малыш» лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила – «НЕ НАВРЕДИ». Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Организованная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта

Содержание образовательной деятельности

Структура занятия:

Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы. Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения. Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; *релаксация.* Цель: создание условия для положительного эмоционального настроения

Заключение: упражнение на расслабление всего организма. Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

Календарное планирование занятий для дошкольников 3-5 лет

№ п/п	Сентябрь 1-8 занятие комплекс №1	Октябрь 9-16 занятие комплекс №2	Ноябрь 17-24 занятие комплекс №3
З а д а ч и	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
И.	Встреча «Улыбнитесь!». «Настройтесь на занятие». Разминка.		

II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры		
	Упражнения на расслабление всего организма (релаксация)		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь 25-32 занятие комплекс № 4	Январь 33-40 занятие комплекс № 5	Февраль 41-48 занятие комплекс № 6
З а д а ч и	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!». «Настройтесь на занятие». Разминка.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры		
	Упражнения на расслабление всего организма (релаксация)		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март 49-56 занятие Комплекс № 7	Апрель 57-64 занятие Комплекс № 8	Май 65-72 занятие Комплекс 9
З а д а ч и	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!».		
	«Настройтесь на занятие». Разминка.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры		
	Упражнения на расслабление всего организма (релаксация)		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка».	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!».
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

Старший дошкольный возраст 5-7 лет

№ п/п	Сентябрь 1-8 занятие комплекс №1	Октябрь 9-16 занятие комплекс №2	Ноябрь 17-24 занятие комплекс №3
З а д а ч и	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять

	умение быть организованными.		правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!».		
	«Настройтесь на занятие». Разминка.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры		
	Упражнения на расслабление всего организма (релаксация)		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»,	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»	Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»,
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь 25-32 занятие комплекс № 4	Январь 33-40 занятие комплекс № 5	Февраль 41-48 занятие комплекс № 6
З а д а ч и	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: -удобная поза; -поза полулотоса; -поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		

	<ul style="list-style-type: none"> • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног • для развития стоп • на развитие плечевого пояса • на равновесие 			
	Дыхательные упражнения и игры			
	Упражнения на расслабление всего организма (релаксация)			
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух».</td> <td style="width: 33%;">Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?».</td> <td style="width: 33%;">Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу».</td> </tr> </table>	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух».	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?».	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу».
Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух».	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?».	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу».		
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания			

№ п/п	Март 49-56 занятие Комплекс № 7	Апрель 57-64 занятие Комплекс № 8	Май 65-72 занятие Комплекс 9
З а д а ч и	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка.		
II	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"> • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног • для развития стоп 		
	Дыхательные упражнения и игры		
	Упражнения на расслабление всего организма (релаксация)		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!».

	тренировка, но и отдых, разрядка».		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

Материально-техническое обеспечение Программы:

- музыкальный центр;
- сборник (комплекс) музыки;
- методический инструментарий;
- коврики.

Методическое обеспечение программы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - м.: линка -пресс, 1993 г.
2. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. – К.: Ника – Центр, 1999. –352 с.
4. Ерёмкина Г. А. Хатха – йога для дошколят. Г. Снежногорск.
5. Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 192 с.
6. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха –йога для детей. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательство Дом «Нева», М.: «ОЛМА-ПРЕСС Экселибрис», 2003. –128 с.
7. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
8. Левшинов А.. Йога для детей. «Издательство АСТ» 2011.
9. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. – СПб.: Питер, 2009. –208 с..
10. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
11. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб:
12. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. М. «Просвещение», 2005г
13. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, М.: Творческий центр, 2005.
14. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

Приложение

Приветствие «Круг дружбы»

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело. Осознанность очень важна. Мысленно просканируйте все тело, начиная от макушки до пальцев ног. Отпустите любое напряжение и приступайте к выполнению комплекса упражнений «Приветствие».

Настройка на занятие и звук «ом».

После того как все присели и познакомились, узнали, как у кого дела и кто чем занимался (если это группа), займите одну из удобных поз (скрестив ноги по-турецки, полулотос или лотос) и закройте глаза. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На следующем выдохе пропойте низким голосом звук «ом» трижды

Разминка

Комплекс №1

Построение в шеренгу. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- Бег и его разновидности:
- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (4-6 раз)

1 – наклон головы влево;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо;

4 – И.п. о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (4 -6 раз)

1-2 – круговые движения рук вперед;

3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4-6 раз)

1-2 – круговые движения туловищем – влево;

3-4 – круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (4 -6 раз)

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;

3 – наклон к правой ноге;

4 – И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;

1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Ладони» (4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка» (4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Комплекс №2

Построение в шеренгу. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс спина прямая);

Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И. п .о.с. – руки вдоль туловища (4-6 раз)

1 – наклон головы вперед;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы назад;

4 – И.п. о.с.

И.п. о.с. руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу (4-6 раз)

1-2 – круговые движения плечами вперед;

3-4 – круговые движения плечами назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4-6 раз)

1 – наклон туловища вперед;

2 – И.п. о.с.

3 – наклон туловища назад;

4 - И.п. о.с.

Прыжки (4-6 раз)

1 – ноги на ширине плеч;

2 – прыжок на левой ноге;

3 – ноги на ширине плеч;

4 – прыжок на правой ноге.

Восстанавливаем дыхание.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Пагончики» (4 раза по 4 вдоха)

И.п. о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п. о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п. о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Насос» (4 раза по 4 вдоха)

И.п. о.с. – стоять слегка ссутулившись, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях:

1 –наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

2 – И.п. о.с. – выдох;

3 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

4 – И.п. о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Комплекс №3

Построение в шеренгу. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- шаг вправо, руки через стороны вверх.

2- и.п., то же влево (4 -6 раз).

2) И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо, левой рукой махом над головой.

2- и.п., то же влево.

3) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-2- присесть, руки вверх.

3-4- и.п. (4-6 раз).

4) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки.

2- и.п.

3-4- то же к левой ноге (4 раза).

5) И.п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади.

1- поднять прямые ноги вверх «угол».

2- и.п. (4-6 раз).

6) И.п.: лёжа на спине, руки за головой.

1- поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами руки носков ног.

2- и.п.

3-4- то же другой ногой (4-6 раз).

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Обними Плечи» (4 раза по 4 вдоха)

И.п. о.с. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны:

1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

2 – И .п о.с. – выдох;

3 – руки сблизить параллельно друг с другом – вдох;

4 – И. п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Большой Маятник» (4 раза по 4 вдоха)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи»

И. п.о.с.

1 – «Насос» - вдох;

2 – И. п.о.с. –выдох;

3 – «Обними плечи» -вдох;

4 – И .п .о.с. – выдох.

(вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Комплекс №4

Построение в шеренгу. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки в стороны.

1- согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки.

2- и.п. (4-6 раз).

2) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- правую ногу поставить вперед на носок.

2- и.п. То же левой ногой. (4-6 раз).

3) И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-2-3- наклон вперед, коснуться пальцами пола.

4- и.п. (4-6 раз).

4) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1- согнуть колени, обхватить руками, прижав голову к коленям.

2- и.п. (4-6 раз).

5) И.п.: то же.

1-8- вращение ногами - «велосипед».

Пауза. (в различном темпе, 6-8 раз – 2-3- подхода).

6) И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

- 1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону.
- 2- и.п. То же влево. (6 раз).
- 7) И.п.: о.с., руки на поясе.
- 1-4- прыжки на правой ноге.
- 5-8- прыжки на левой ноге. (выполнять выше и быстрее 3-5 раз, 2-3 подхода).

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Перекаты» (4раза по 4 вдоха)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

1- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились. Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

2- присели на ногу – вдох! (Выпрямили ногу. Перенесли тяжесть тела на впереди стоящую ногу).

3- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).

4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги» (4раза по 4 вдоха)

И.п.- о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;

4- п.п. выдох.

Комплекс №5

Построение в шеренгу. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки внизу.

1- шаг левой ногой в сторону, руки в стороны

2- и.п. То же правой ногой. (4-6 раз)

2) И.п.: ноги на ширине плеч., руки внизу.

1- руки согнуть перед грудью

2- поворот вправо, руки в стороны

3- руки перед грудью

4- и.п. (4-6 раз)

3) И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1-3- пружинистые приседания, руки вперед

4- и.п. (2-3 подхода по 6 раз в быстром темпе) – скоростная сила.

4) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом

2- и.п. (4-6 раз)

5) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1-2- присесть справа на правое бедро, руки вперед прямые

3-4- и.п. То же влево. (4-6 раз)

6) И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе.

1- руки в стороны

2- наклон вперед, коснуться пола как можно дальше

3- руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

7) И.п.: о.с., руки внизу.

1-8- прыжки на правой и левой ноге, (2 подхода, ускоряя и замедляя счёт)

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Рок-Н-Ролл» (4раза по 4 вдоха)

И.п.- о.с.

1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

2- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох;

3- присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

4- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох.

«Ушки» (4раза по 4 вдоха)

И.п. о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п. о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п. о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

Комплекс №6

Построение в шеренгу. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

-на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки перед грудью.

1-3- рывки руками в стороны

4- и.п. (4-6 раз)

2) И.п.: ноги на ш.п., руки вверху.

1- наклон вправо

2- наклон влево

3- наклон вправо

4- и.п. (4-6 раз)

3) И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.

1-2- поднять таз вверх, прогнуться

3-4- и.п. (4-6 раз)

5) И.п.: сидя на полу ноги врозь, руки на поясе.

1- руки в стороны

2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться руками носков ног

3- выпрямиться, руки в стороны

4- и.п. (4-6 раз)

6) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-3- прыжки в сторону из круга, высоко вверх

4- прыжок с хлопком

1-4- прыжки в круг (2 подхода по 4-6 раз в быстром темпе)- динамическая сила.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Ушки» (4раза по 4 вдоха)

И.п. о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п. о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п. о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы» (4 раза по 4 вдоха)

И. п .о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;

2 – И.п. о.с. – выдох;

– поворот головы вправо – вдох;

4 - И.п. о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Комплекс №7

Построение в шеренгу. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки внизу.

руки в стороны -вверх

руки к плечам

руки в стороны- вверх

и.п. (4-6 раз) – ловкость.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

руки в стороны

наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх

руки в стороны

и.п. То же влево. (4-6 раз в быстром и медленном темпе)

И.п.: о.с , руки за головой.

отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны

и.п. (4-6 раз, изменяя темп от быстрого к медленному и наоборот)

И.п.: стоя, пятки вместе носки врозь, руки в стороны- вверх.

глубокий присед, опираясь ладонями на колени

и.п. (4-6 раз, изменяя темп)

И.п.: упор стоя на коленях.

выпрямить колени, приняв упор согнувшись

и.п. (4-6 раз с изменением темпа)

И.п.: ноги на ширине ступни., руки внизу.

руки в стороны

мах левой (правой), прямой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом

руки в стороны

и.п. (4-6 раз с изменением темпа)

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1-7- прыжки на двух ногах с продвижением вперед

8- прыжок с поворотом кругом

(3-4 подхода)

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Ушки» (4раза по 4 вдоха)

И.п. о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п. о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Малый Маятник» (4 раза по 4 вдоха)

И.п.- о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох;

2 – И.п. о.с.

3 – наклон головы назад – вдох;

4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Комплекс №8

Построение в шеренгу. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

-на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

-с высоким поднимаем бедра (руки на пояс);

-с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (4-6 раза)

1 – наклон головы влево;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо;

– И.п. о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (4-6 раза)

1-2 – круговые движения рук вперед;

3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4-6 раза)

1-2 – круговые движения рук – влево;

– круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (4-6 раза)

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;

– наклон к правой ноге;

4 – И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;

1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Ладони» (4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка» (4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики» (4 раза по 4 вдоха)

И.п. о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п. о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п. о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Комплекс №9

Построение в шеренгу. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Ладони» (4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка» (4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох; 3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Комплекс статических упражнений

Поза «Зародыша»: Налаживает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота.

1. Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удержите, позу 5-6 сек, спокойно в И.п.

2. Прижать согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держать позу 5-6 сек, вернуться в И.п.

3. Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом сосредоточить на области пупка. Удерживать 5-6 сек и спокойно опустить обе ноги, расслабляясь. Продолжить в той же последовательности 2-3 раза или один раз, но с более продолжительной задержкой.

Поза «Угла»: помогает при запорах. При вздутии кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет мышцы.

Лежа на спине. Руки вдоль туловища. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите, прямые ноги на 5-6 сек над уровнем поверхности, на которой лежите. Удержите угол столько, сколько сможете без особых усилий. Сначала 5 секунд, затем постепенно прибавляя по 1-2 секунды каждый последующий день. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Мостик»: увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице.

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза).

Поза «Ребенок»: улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.

Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе поклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль тела, ладони вверх. Расслабить плечевой пояс, в позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное.

Поза «Кошки»: упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

1. Поза «Доброй»: встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание-позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удержать позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное, мысли добрые.

2. Поза «Сердитой»: И.п., то же. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх. Внимание-позвоночник. Дыхание произвольное. Думайте, что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд. Затем плавно переходите к следующему варианту позы.

3. Поза «Ласковой»: И.п., то же. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание-позвоночник. Дыхание спокойное, вдыхая медленно, посылайте струю воздуха по позвоночнику сверху вниз. Это упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперед руками. При этом лбом касайтесь пола. Удерживайте позу 10-15 секунд. Затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

Поза «Бриллиант»: развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

Поза «Горы»: Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуйте, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте, дыхание спокойное.

Силовой блок.

Асан «Кобра» (позвоночник)

Лежа на животе, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловищу, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Асан «Голова к ногам» (поясница)

Медленно наклонитесь вперед. Спина при этом прямая. Коснитесь руками пола по обе стороны от ступней. Постарайтесь головой коснуться коленей или максимально приблизиться к ним. Следите за спиной, она должна оставаться прямой. На протяжении всего упражнения делайте выдох.

Асан «Всадник» (мышцы ног)

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

Асан «Поза дерева» – Врикшасана (равновесие)

Ровно стоя, ноги вместе, спина максимально прямая. Правая пятка помещается у основания левого бедра. Стопа полностью ложится на левое бедро, пальцы направлены вниз. Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение на правой ноге.

Поза «Дерева» (1вариант)

И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянется вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находиться на задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

Поза «Бриллиант»(1вариант): развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

Поза «Льва»

Сидя со скрещенными ногами, удобная поза. Вильно сжать кулаки, сделать страшное напряженное лицо. Сделать вдох. На выдохе «выпустить пар», вытянуть руки вперед и раскрыв ладони, расслабить лицо и высунуть язык. Громко зарычать. (3 раза)

«Божественная» поза

Сидя на пятках, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и пальцами вниз на уровне таза. Затем осторожно вывернуть ладони пальцами вверх и медленно вести их вдоль позвоночника как можно выше. Фиксация 8-10 секунд. Дыхание ровное, медленное. (2-3 раза)

«Головоколенная» поза (1вариант)

Встать прямо, стопы параллельно на ширине плеч. Наклониться вперед, спину прямо. Не много согнув ноги в коленях, опустить корпус вниз и захватить лодыжки руками. Направляя копчик вверх, выпрямить ноги и расслабить мышцы поясницы и спины, укладывая в это время свой живот и бедра. (стойка 5сек) (повтор 2-3 раза)

Поза «Змея»

Лежа на полу лицом вниз, ноги вытянуты на ширине бедер. С выдохом приподнимите туловище и обопритесь локтями об пол. Руки на ширине плеч, предплечья параллельны. Опустите подбородок к яремной выемке, тянитесь темечком в небо, лопатки при этом стремитесь друг к другу. Дышите ровно и удобно. Находитесь в позе 4-6 дыханий. С выдохом опуститесь на пол и расслабьтесь.

Поза «Прямой угол»

Встаньте ровно. На выдохе поднимите руки в стороны. Наклонитесь так, чтобы корпус тела и ноги составили прямой угол. Спина прямая. Макушку головы тяните вперед. Ноги сильные. (чтобы обеспечить большее растяжение нижней части спины, тяните руки вперед).. Возврат в исходное положение. Находиться в позе 2-4 дыханий.

Силовой блок.

Асан «Мостик»

Упор сидя. Пальцы ног вытянуты. Руки отвести назад, пальцы смотрят вперед (в сторону ног). Спина ровно, плечи опустить вниз, шея вытянута. Поднимаем таз наверх. Опускаем подбородок к яремной выемке, тянемся темечком в небо. Находимся в позе 4-6 дыханий. Спокойно возвращаемся в исходное положение.

Асан «Крокодил»

Лежа на животе, опустить голову вниз. Соединить стопы, вытянуть пальцы ног назад, руки вдоль туловища. Пальцы рук переплести за головой (но не на шее) и раскройте локти. Локти и плечи держите на одной линии. Сделать выдох, приподнять над землей голову, руки, грудь и ноги. Стараться поднять их как можно выше, не напрягая поясницу. Остаться в позе 2-4 выдоха. На выдохе опустить все тело на пол. Смена переплета пальцев за головой и выполнение 2-3 раза.

Асан «Бабочка»

Сидя на полу, колени открыты в стороны, подставить пятку к пятке. Руки придерживают лодыжки. Выполняем «Махания» коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно, макушкой тянуться вверх. «Подул» ветер и крылья бабочки стали махать в право – влево. Выполнять покачивающиеся движения коленями в разные стороны.

Асан «Благого война»

Стоя, ноги вместе, руки вдоль корпуса. С выдохом наклонить корпус вперед, прямую левую ногу вытянуть вверх. Руки вытянуть вперед, ладони смотрят друг на друга. Зафиксировать положение корпуса параллельно полу. Опорная правая нога выпрямлена, носок левой ноги направлен вниз, пятка вверх. Удерживание прямой линии от пятки левой ноги до кончиков пальцев рук. Аккуратный выход из асана, выполнение на другой ноге.

Асан «Мах»

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые:

Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд; носок правой ноги натянуть вниз, а носок левой натянуть на себя, потом поменять.

Асан «Рыбка»

Лежа на полу, руки вытянуты вперед, ноги сведены вместе. Одновременно оторвать от пола руки вместе с ногами. Задержаться в воздухе на 5 секунд. Возвратиться в и.п.

Асан «Голова к ногам» (поясница)

Медленно наклонитесь вперед. Спина при этом прямая. Коснитесь руками пола по обе стороны от ступней. Постарайтесь головой коснуться коленей или максимально приблизиться к ним. Следите за спиной, она должна оставаться прямой. На протяжении всего упражнения делайте выдох.

Асан «Всадник» (мышцы ног)

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

Поза «Полулотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Ступни ног лежат свободно: верхняя – на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром. Следить чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Время пребывания в позе не ограничено. Периодически менять положение ног (другая нога сверху)

Поза «Лотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем согнуть левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх. Держать спину, голову и шею прямыми. Время пребывания в асане неограниченно.

Силовой блок.

Поза «Солнца» в положении стоя

Встаньте прямо. Стопы вместе, параллельно друг другу. Полностью выдохните воздух. На вдохе разведите руки в стороны, ладони смотрят вверх. Продолжая вдох поднимайте руки над головой, ладони сложите вместе. Заканчивая вдох посмотрите на свои руки. На выдохе наклон вперед. Спину держать прямо так долго, как сможете. Голова между руками, прямо. Продолжаем наклоняться до упора. Плотно ухватить лодыжки (икры или колени) обеими руками и слегка согнуть локти, чтобы притянуть туловище к ногам. К этому моменту выдох должен быть полностью закончен. (Если вы не можете согнуть локти, значит, вы ухватили ноги слишком низко. Переместите хватку повыше, чтобы можно было согнуть локти. Иначе вы слишком растянете мышцы спины.) Держите колени прямо и втяните подбородок. Удерживайте позу в течении трех секунд не дыша, затем отпустите ноги и на вдохе медленно начинайте выпрямляться. Руки круговым движением поднимаются над головой. В конце движения руки сложены вместе. Выпрямившись посмотрите на ладони. На выдохе круговым движением руки опускаются через стороны вниз. Выполнить все упражнение три раза.

Черепашня растяжка

Сидя на полу. Ноги развести в стороны как можно шире (чтобы не было больно!). Носочки натянуть на себя. Руки отвести назад и опереться ладонями на пол. Немного приподнимите бедра и слегка выдвиньте таз вперед. Ступни расслабьте. Сядьте прямо. Руки положите свободно на ноги. Снова натяните носочки на себя, Удерживайте позу в течении нескольких секунд. Повторите движение три раза.

Поза младенца

Сидя на пятках. Колени вместе. Руки свободно лежат на бедрах. Медленно наклониться вперед так, чтобы голова коснулась пола. Руки уходят назад по сторонам тела. В конечном положении руки свободно лежат на полу, тыльной стороной вниз, ладонями вверх, локти чуть согнуты. Это расслабит плечи и шею. Голова может опираться на лоб. Устройтесь в наиболее удобном для себя положении. Дышать свободно. Удерживать позицию по крайней мере минуту. Если не удобно, попробуйте положить голову на руки, сложив друг на друга ладони или предплечья. Замечание: Если вам трудно удерживать эту позу в течении минуты, удерживайте ее несколько секунд, затем лягте на спину и отдохните.

Поза «Бегуна»

На вдохе сделать выпад вперед, поставив стопу передней ноги ровно под коленом. Заднюю ногу вытянуть, поставить стопу на пальцы, отталкивая пятку назад. Ладони должны касаться пола с двух сторон от передней ноги. Опустите плечи, расправьте грудную клетку, вытяните шею, слегка приподнимите подбородок и посмотрите вперед. Отталкиваясь ладонями от пола, хорошо вытянуть заднюю ногу и позвоночник, держать подтянутым живот. Удерживать положение 30-60 секунд. Дышите ровно и спокойно.

Поза «Аиста»

Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

Поза «Бриллианта» (2 вариант)

Сидя на пятках, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону.

Поза «Верблюда»

И.п. - стоя на коленях, вытянув пальцы ног или поджав их, как вам кажется наиболее удобным. Одной рукой совершаем круг и дотягиваемся ею до пятки одной ноги. Второй рукой делаем круг и хватаемся пальцами за пятку второй ноги. Приподнимите грудную клетку и разверните ее, как

будто наполняете ее водой, как верблюд свой горб. Выдвинете таз и ягодицы больше вперед, а голову опустите свободно назад, если удобно.

Выстоять 5 секунд. Возврат с и.п.

«Совершенная поза»

И.п. – сидя в позе «Посоха» ((Дандасана) является базовой для всех поз сидя и для поз со скручиванием тела. В этих позах она является начальным и конечным положением тела – ноги вытянуть перед собой, колени вместе и внутренние поверхности стоп) сгибаем ноги, располагая пятки на одной оси перед собой, а стопы – вдоль внутренней стороны бедер. Колени разводим широко, стараемся достать до пола. Перенести вес тела на седалищные кости, стараемся позвоночник вытянуть вверх. Макушкой тянемся вверх, спину держим прямой, руки положить ладонями на колени. Меняем положение ног на другой перекрест и выполняем совершенную позу еще раз.

«Головоколенная» поза (1 вариант)

Встать прямо, стопы параллельно на ширине плеч. Наклониться вперед, спину прямо. Не много согнув ноги в коленях, опустить корпус вниз и захватить лодыжки руками. Направляя копчик вверх, выпрямить ноги и расслабить мышцы поясницы и спины, укладывая в это время свой живот и бедра. (стойка 5сек) (повтор 2-3 раза)

Силовой блок

Упражнение «Стул»

И.п. – стопы на ширине плеч и параллельны. Колени строго над пальцами ног. Постепенно опускаем таз. Вес – во всей стопе, в пятке акцент веса не делаем. Руки перед собой или вверху, плечи не поднимаем. Тело слегка наклоняем вперед. Живот «подбираем» не давая возникнуть излишнему прогибу в пояснице. Работает передняя мышца бедра. При низком приседе – еще и нижние.

Упражнение «Продольный силовой выпад стоя»

Ноги на ширине таза. Пятку задней ноги назад не тянем, она смотрит больше вверх. Получаем больше веса в передней ноге. Корпус наклоняем вперед до 45 градусов. Живот подбираем, чтобы не допустить излишнего прогиба в пояснице. Чем ниже таз, тем больше расстояние между ногами по длине. Работает передняя мышца передней ноги, при низкой стойке еще задние мышцы передней ноги.

Упражнение «Лягушка»

Встаньте на четвереньки. Плавно колени раздвиньте в стороны таким образом, чтобы бедро и голень образовывали прямой угол, подайте таз вперед, опустите предплечья на пол. Зафиксируйте положение на 30с. Затем плавно подайте таз назад, ягодицы тянутся в направлении пяток. Оставайтесь в этом положении 30с.

Упражнение «Бабочка» (сидя)

Сидя на полу, колени согнуты и разведены в стороны. Пяточки присоединены. Нажимая на ноги локтями, давим их к полу.

Упражнение «Тюлень»

Упражнение выполнять с осторожностью, если есть проблемы в нижней части спины.

И.п. - лежа на животе. Руки располагаем на уровне плеч, ладонями вперед. Приподнимаем на прямых руках верхнюю часть тела. Выполняем прогиб корпусом назад. Ноги от пола не отрывать. Возврат в и.п.

Силовой блок

Асан «Кобра» (позвоночник)

Лежа на животе, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь..

Поза «Свернутого листа»

Из положения лежа на спине — глубоко вдохнув, поднимите и положите руки на пол за головой. Выдыхая медленно и спокойно, не спеша сядьте и захватите лодыжки, наклоняясь вперед

(следите, чтобы колени были прямыми). Наклоните голову вперед, пока она не коснется коленей, положите локти на пол. Задержите дыхание, насколько сможете. Затем, глубоко вдохнув, сядьте, потом медленно опуститесь в исходное положение, положив руки рядом с телом. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Поза «Саранчи» (поясница)

Лежа на животе. Перенесите руки вдоль ног на пол, подложите их под себя (ладони окажутся под бедрами) и разверните ладонями кверху. Поставьте подбородок на пол. Поднимите правую ногу вверх, не отрывая тазовую часть (подвздошную кость) от пола. Удерживайте положение на несколько дыхательных циклов. Следите за тем, чтобы плечи, руки, мышцы лица оставались расслабленными. Возвратитесь в исходное положение, поменять ноги.

Асан «Лук» (упрощенный с одной ногой)

Исходное положение лежа на животе. Соедините ноги вместе, согните правую ногу в колене и захватите правой рукой голеностоп правой ноги. Подтяните пятку правой ноги к ягодице и затем слегка грудную клетку. Немного задержитесь. Опустите ноги и сделайте то же самое с другой ногой.

Поза «Кривого дерева»

Встать прямо, согнуть левую ногу, так чтобы носок ноги находился у правого колена, а левое колено развернуто в сторону. Руки поднимите в сторону или вверх. Через 10-15 сек. Опустите ногу и руки. Смена положения.

«Солнечная поза»

И.. – стоя, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. Представить над головой солнце. Почувствовать прилив энергии к ладоням и начать медленно сводить ладони, приближая их к лицу.

Поза «Аиста»

Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

Поза «Орла»

И. п - стоя, ступни вместе. Согните левую ногу, «обняв» ее согнутой в колене правой ногой спереди. Согнутую в локте левую руку вытяните впереди себя, пальцы направлены вверх. Правой рукой сделайте кругообразное движение под левой рукой, стремясь к тому, чтобы ладони рук встретились. Держите позу и дышите, приседая все ниже и вытягивая замок из рук вверх. Посчитайте в обратном порядке (3, 2, 1) и взлетайте, высвобождаясь из позы и позволяя орлу раскрыть крылья. Повторите с другой стороны.

Поза «Березки»

И.п. - Лягте на спину, туловище и ноги вытяните. Сделайте выдох и согнув колени подведите бедра к животу. Сделайте несколько дыханий. На выдохе поднимайте таз, руки сгибайте в локтях и таз положите на ладони. Сделайте выдох и вытягивайте туловище вверх, перпендикулярно полу. Грудь касается подбородка. На выдохе выпрямите ноги, пальцы ног смотрят вверх. Оставайтесь в асане на 2 минуты, дышите ровно. На выдохе выйдите из асаны и расслабьтесь.

Поза «Плуга» (халасана)

И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ладони повернуты к полу, ноги вместе. Вдохните, и на задержке медленно поднимите прямые ноги до вертикального положения, при этом используя только мышцы живота. Поднимите нижнюю часть туловища, чтобы ноги оказались над головой. Двигайте ноги дальше, пока пальцы ног не коснутся пола у вас за головой. Руки все также покоятся на полу, ноги держите прямыми. Когда ноги будут приближаться к полу за головой, выдыхайте. Не напрягайте шею! Это конечная поза, в которой вы можете оставаться столько, сколько пожелаете (т.е. пока нет чувства дискомфорта). В конечном положении дышите нормально. Чтобы выйти из позы, вдохните, и медленно поднимайте ноги из положения за головой, плавно «перекатываясь» по спине, затем на выдохе опустите их на пол, вернувшись в исходное положение. Это общая техника.

Силовой блок

Асан на гибкость

И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Делаем упор руками на пятки, начинаем медленно прогибаться назад. Сгибаемся до первого ощущения. Как только оно начинает возникать – неважно где – следует остановиться и застыть, намеренно расслабляя мышцы. Таз тянем вперед, голову опрокидываем назад, смотрим в потолок. Для расслабления можно глаза закрыть и простоять 1 минуту. Выходим из положения, медленно поднимаем голову сначала ,а затем и корпус.

Поза «Стола»

И.п. – упор на коленях и руках. Ладони точно под плечами, колени точно под бедрами. Спина плоская, взгляд направлен в пол между руками. Тянитесь к копчику и к макушке головы, удлиняя спину.

Усложнение «Балансирующая поза «Стола»

Примите Позу стола. На вдохе поднимите правую ногу параллельно земле, тяните пальцы ног назад. Устремив взгляд в пол между ладонями, на вдохе поднимите левую руку параллельно земле, тяните пальцы рук вперед. Сделайте 3-6 дыхательных циклов. Чтобы выйти из позы, на выдохе опустите руку, а затем ногу, вернувшись в Позу стола. Поменяйте положение рук и ног и повторите упражнение

Поза «Всадника»

Из Позы Стола выдвиньте левую ногу вперед в выпаде, так, чтобы она оказалась между руками, колено под прямым углом к земле. Подогните пальцы ног и выпрямите заднюю ногу. Пальцами, ладонями или кулаками упирайтесь в пол, а макушкой головы тянитесь в небо. Опустите и разверните плечи назад, выдвиньте грудь вперед. Подбородок параллелен полу, взгляд устремлен вперед.. Вытяните заднюю поверхность ноги, для этого тяните пятку к полу, а ногу вверх. Расслабьте бедра, пусть сила гравитации тянет их к полу.

Сделайте 2-6 дыхательных циклов.

Поза «Пирамиды»

И.п. - Положите ладони на пол перед собой. Выпрямите переднюю ногу. Наклонитесь вперед так, чтобы ухо касалось внутренней части колена вытянутой ноги. Тянитесь вверх пальцами вытянутой ноги. Тяните бедра к пятке задней ноги. Локти слегка согнуты. Плечи, шея и лицо расслаблены. Сделайте 2-5 дыхательных циклов. На вдохе вернитесь в Позу Всадника.

Поза Откинутого Большого Пальца Ноги

И.п. – лежа, руки вдоль туловища.

Согните левую ногу, захватив ее носок средним и указательным пальцами левой руки. Правую ногу вытяните вдоль пола. Вдохните и поднимите левую ногу вверх. Тяните носок на себя, при этом плечи не должны отрываться от пола. Сделайте 2-5 дыхательных циклов

Асан «Лягушка» (на животе)

И.п. - Лежа на животе разводим колени в стороны, стопы сводим. Поднимаем колени на пол, давим подошвами друг на друга. Под таз и живот можно положить одеяло. Не кладем одеяло только под таз, т.к. угол крестца к пояснице может оказаться вредным. Работает большинство мышц таза, а также задняя внутренняя мышца ног

Асан на равновесие

Опуститесь на четвереньки, руки находятся непосредственно под плечами, а колени прямо под бедрами.

Ваши глаза должны быть открыты в этой позе. Приподнимите голову вверх и найдите какую ни будь точку, чтобы сосредоточиться. Взгляд должен быть сфокусирован именно на ней, пока вы находитесь в этой позе. Это поможет сохранить равновесие, а также поможет вам развить способность к концентрации внимания и ума.

Вытяните левую руку прямо и расправьте правую ногу, чтобы она была на одной линии со спиной. Ваши пальцы рук и ног должны быть расширены, руки и ноги параллельны земле. Оглянитесь и убедитесь, что нога прямая, а не под углом вверх или вниз.

Теперь начните выполнять глубокое дыхание. На глубоком вдохе вы удлиняете тело, максимально вытягивая руку вперед, а спину и ногу назад. На выдохе возвращаетесь в исходное положение. После этого меняете руку и ногу, вытягивая теперь правую руку и левую ногу и повторяете упражнение с дыханием, как описано выше.

Длительность выполнения упражнения:

1— 5 минут на одну сторону. Если одной минуты для вас будет слишком много, то можете начать с 15 секунд, постепенно удлиняя время.

Поза «Лебедя»

Лечь на живот, ладони на полу на уровне плеч, локти повернуты вверх, пальцы ног подвернуты внутрь. Глубокий вдох – одновременно, опираясь на ладони, поднимите голову, потом плечи, грудь и живот до полного выпрямления. Оставайтесь в этой позе как можно дольше. Задержите дыхание, на выдохе поднитесь на колени, не отрывая ладоней от пола. В положении на коленях, бедра упираются в живот, ягодицы располагаются на пятках, а лоб соприкасается с полом. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позиции некоторое время. Затем на вдохе поднитесь с пяток, подайтесь телом вперед и таким образом вернитесь в исходное положение (в позу кобры)

«Тронная поза»

И.п. – сидя на полу, вытянув вперед и разведя в стороны ноги.

Затем плавно и постепенно сгибайте их, а, максимально притянув к себе и соединив вместе подошвы, колени прижмите к полу. Сделать вдох и приподнять ноги к тазу. Для окончательного завершения асаны следует сомкнуть вместе пятки, задержав дыхание, положить руки на колени ладонями вниз и, надавив ими вниз, задержаться в этой позе на 10 секунд, а потом, выдохнув, возвратиться в исходное положение с вытянутыми ногами.

Поза «Кузнечика» (саранчи)

И.п. – лежа на животе, вытянуть руки назад (не касаясь ими пола). 2С выдохом поднять одновременно голову, грудь и ноги как можно выше. 3Сжать мышцы ягодиц, полностью выпрямить ноги. Остаться в этом положении как можно дольше, дышать ровно. Возвращаемся в и.п.

Силовой блок

Поза «Собаки»

И.п. – поза «Стола». Тяните копчик к потолку, выгибая спину дугой и свободно опуская живот. Растопырьте пальцы рук и вдавливайте ладони в пол. Плечи не должны касаться ушей, опускайте их ниже, а макушкой головы тянитесь в небо. Без напряжения смотрите в потолок. Сделайте 4-8 циклов дыхания или на вдохе делаете Позу Собаки, а на выдохе - Позу Кошки. Чтобы выйти из позы, выдохните и выпрямите спину, возвращаясь в Позу Стола.

Асан «Мах»

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые:

Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд; носок правой ноги натянуть вниз, а носок левой натянуть на себя, потом поменять.

Асан «Рыбка»

Лежа на полу, руки вытянуты вперед, ноги сведены вместе. Одновременно оторвать от пола руки вместе с ногами. Задержаться в воздухе на 5 секунд. Возвратиться в и.п.

Игры

«**Полет самолета**» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолета к полету:

«**Заправиться топливом**». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).

«**Завести мотор**». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.

«**Расправить крылья**». Развести прямые руки в стороны.

«**Проверить колеса**». Потопать ногами на месте.

«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«Ловишки» - по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я «ловишка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку».

«Уголки» - Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Участвует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу говорит: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

«Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«Сделай фигуру» - по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.

«Бездомный заяц» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

«Чье звено соберется быстрее»- игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются в рассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья.

«Ловишка с ленточкой»- каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать , забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».

«Футбол сидя»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.

«Волейбол с воздушными шарами» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

«Футбол теннисным мячом»- игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.

«Волейбол» » - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«Эстафеты»- командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«Художник»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

«Силачи»- игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Прогулка в лес»-представим. Что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

Упражнения на расслабление всего организма (релаксация)

«Снежная баба»: Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички» : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»: Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»: Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Яна солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

«Замедленное движение»: Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«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... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и

спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«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).

«Лентяй»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяй, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем 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 льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«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).

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

«Улыбка»: Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»: Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Учебно-тематическое планирование кружка «Познавай-ка»

Пояснительная записка.

Дошкольный возраст является сенситивным для развития многих психических процессов. Элементарные нравственные представления и чувства, простейшие навыки поведения, приобретенные ребенком в этот период, из «натуральных», по Л.С. Выготскому, должны стать «культурными», то есть превратиться в высшие психические функции и стать фундаментом для развития новых форм поведения и правил.

Данная программа строится на идеях развивающего обучения Д.Б.Эльконина-В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития.

Рефлексивно-деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных дошкольному возрасту.

Принцип личноно - ориентированного подхода (Г.А.Цукерман, Ш. А. Амонашвили) предлагает выбор и построение программы исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий (П.Я.Гальперин, Н.Ф. Талызина).

Построение программы для каждого возраста ориентировано на удовлетворение ведущей потребности, свойственной конкретному периоду детства, и основано на развитии ведущего психического процесса или сферы психики.

В частности,:

- 3-4 года – восприятие;
- 4-5 лет – восприятие, эмоциональная сфера;
- 5-6 лет - эмоциональная сфера, коммуникативная сфера;

Задания на развитие психических процессов (памяти, внимания, воображения, мышления), а также на развитие волевой и психофизиологической сферы подобраны в соответствии с темами занятий.

Новизна данной программы заключается в том, что она предусматривает непрерывное психологическое сопровождение и развитие ребенка на протяжении всего дошкольного возраста, с учетом динамики развития каждого психического процесса и каждой сферы психики по месяцам в течении каждого года.

Цель занятий:

Психологическое сопровождение ребёнка дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развитие эмоционально сферы. Введение ребёнка в мир человеческих эмоций.
2. Создавать условия для формирования элементов произвольности психических процессов у детей во всех видах деятельности.
3. Поддерживать и создавать условия для развития творческого потенциала ребенка.
4. Побуждать детей к проявлению инициативы и самостоятельности мышления во всех видах деятельности.
5. Способствовать самопознанию ребенка.
6. Развивать саморегуляцию эмоциональных реакций.
7. Совершенствовать коммуникативные навыки дошкольников, развивать совместную деятельность детей.
8. Организовывать совместную деятельность с целью развития навыков сотрудничества.

Оснащение занятий

- Аудио-видеотека;
- Фонотека и фильмотека;
- Настольно-печатные игры;

- Предметные игрушки;
- Доска;
- Цветные мелки, краски, карандаши, фломастеры, пластилин;
- Писчая и цветная бумага;
- Строительный материал;
- Рабочие тетради

Принципы проведения занятий

1. Организационный этап

- Создание эмоционального настроения;
- Упражнения и игры с целью привлечения внимания детей.

2. Мотивационный этап

- Сообщение темы занятия, появление персонажа;
- Выяснение исходного уровня знаний детей по данной теме.

3. Практический этап

- Подача новой информации на основе имеющихся данных;
- Задания на развитие познавательных процессов и творческих способностей;
- Отработка полученных навыков на практике.

4. Рефлексивный этап

- Обобщение нового материала;
- Подведение итогов занятия.

Предполагаемые результаты:

- Отсутствие тяжёлых эмоциональных состояний (агрессии, тревожности, враждебности).
- Выстроенная система отношений при взаимодействии со взрослыми и сверстниками.
- Адекватная самооценка, повышение уверенности в себе.
- Формирование познавательных и психических процессов – восприятия, памяти, внимания, воображения.
- Формирование *предпосылок* учебной деятельности;
- Психологически подготовить к началу обучения в школе.

Способы их проверки:

- Промежуточное родительское собрание с целью получения обратной связи, корректировка занятий, консультации для родителей с целью формирования положительного мотива учения у детей.
- проводится диагностика детей, и на завершающем этапе составляется сводная таблица результатов обучения. Опыт показывает, что у детей улучшается внимание, память, логическое мышление, зрительно-моторная координация.

Месяц	Познавательные цели	Структура занятия	Дидактический материал
Октябрь	<p>ЗАНЯТИЕ № 1</p> <p>Тема: «Знакомство» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей друг с другом, сплотить группу; - развивать невербальное и вербальное общение; - снять телесное и эмоциональное напряжение. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Игра «Клубочек имен» 3. Упражнение «Искра» 4. Упражнение «Я-сказочный герой» 5. Подвижная игра «Паровозик имен» 6. Рефлексия «Эстафета дружбы» 	<p>Игрушка Петрушка, клубок ниток, «волшебная» палочка, карандаши, бумага, скотч, изображение поляны, музыкальное сопровождение</p>

<p>ЗАНЯТИЕ № 2 Тема: «Знакомство» ч.2 - познакомить детей друг с другом, сплотить группу; - развивать невербальное и вербальное общение; - снять телесное и эмоциональное напряжение.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Игра «мостик дружбы» 3. Пальчиковая гимнастика «Дружба» 4. Рисование цветов 5. Рефлексия «Эстафета дружбы» 	<p>Игрушка Петрушка, клубок ниток, «волшебная» палочка, карандаши, бумага, скотч, изображение поляны, музыкальное сопровождение</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 3 Тема: «Наша группа. Что умеем» ч.1 - продолжать знакомить детей друг с другом, стимулирование вербального и невербального общения, сплочение группы, обогащение знаний детей друг о друге; - способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств; совершенствовать умение выступать перед группой; - развитие вербального и невербального общения; - формировать отношения доверия, умение сотрудничать; - снять телесное и эмоциональное напряжение; - развивать внимание, память, мышление, воображение; - развивать мелкую и общую моторику; - развивать навыки самосознания.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Как живешь?» 2. Игра «Делай как я» 3. Беседа «Мы разные» 4. Конкурс хвастунов. 5. Упражнение «Помоги другу» 6. Ритуал прощания. 	<p>игрушка Петрушка, магнитофон, разрезанные картинки</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 4 Тема: «Наша группа. Что умеем» ч.2 - продолжать знакомить детей друг с другом, стимулирование вербального и невербального общения, сплочение группы, обогащение знаний детей друг о друге; - способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств; совершенствовать умение выступать перед группой; - развитие вербального и невербального общения; - формировать отношения доверия, умение сотрудничать; - снять телесное и эмоциональное напряжение; - развивать внимание, память, мышление, воображение; - развивать мелкую и общую</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Как живешь?» 2. Игра «Пересядьте те, кто...» 3. Беседа-релаксация «Каким я буду, когда вырасту?» 4. Упражнение «Я хочу подружиться...» 5. Пальчиковая гимнастика «В гости» 6. Упражнение «Совместное рисование» 7. Прощание «Доброе животное» 	<p>картинка с 10-ю отличиями, мяч, указка, игрушки (кегли), карандаши, бумага, платок.</p>

<p>моторику; - развивать навыки самосознания.</p>		
<p>ЗАНЯТИЕ № 5 Тема: «Правила поведения на занятиях» ч.1 -познакомить детей с правилами поведения в группе; - продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения; - развивать внимание, память, наглядно-образное и словесно-логическое мышление; - развивать мелкую и общую моторику; - снятие эмоционального и телесного напряжения;</p>	<p>1.Приветствие «Здравствуй солнце золотое!» 2. Ларец от Феи. 3. Тайна «Приветствие с улыбкой» 4.Игра «Подарок» 5. Тайна «Говорите спокойно.» 6. Тайна «Не бегать во время занятия» 7. Тайна «Внимательно слушать» 8.Игра «Кто кем будет»</p>	<p>игрушка Петрушка, шкатулка, нарисованные ключи, письмо от Феи, магнитофон.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 6 Тема: «Правила поведения на занятиях» ч.2 -познакомить детей с правилами поведения в группе; - продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения; - развивать внимание, память, наглядно-образное и словесно-логическое мышление; - развивать мелкую и общую моторику; - снятие эмоционального и телесного напряжения;</p>	<p>1.Приветствие «Здравствуй солнце золотое!» 2.Задание «Дорисуй ключик» 3.Пальчиковая гимнастика «Замок» 4. Задание «Ключики» 5. Тайна «Хочешь сказать – дай на об этом знать» 6.Тайна «Прощание» 7. Рефлексия «Доброе тепло»</p>	<p>карандаши, недорисованный ключ, мяч, картинки со схематическим изображением правил</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 7 Тема: «Страна ПСИХОЛОГиЯ» ч.1 - познакомить детей друг с другом, сплотить группу; - развивать невербальное и вербальное общение; - снять телесное и эмоциональное напряжение.</p>	<p>1.Приветствие «Волшебная палочка» 2.Игра «Горячо-холодно» 3. Изучение карты 4. Город Дружбы. Игра «Болото» 5. Игра «Пересядьте те, кто...» 6. Город Помощников. 7.Гимнастика пальчиковая «Помощники»</p>	<p>игрушка Петрушка, карта страны «ПСИХОЛОГиЯ», смайлики, бланки с заданиями, цветные, простые карандаши,</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 8 Тема: «Страна ПСИХОЛОГиЯ» ч.2 - познакомить детей друг с другом, сплотить группу; - развивать невербальное и вербальное общение; - снять телесное и эмоциональное напряжение.</p>	<p>1.Приветствие «Волшебная палочка» 2. Задание «Коврик» (на бланке) 3. Задание «Раскрась коврик» 4. Город Настроения. Игра «Театр Настроения» 5. Город Смышленишей.</p>	<p>демонстрационный материал к заданию «Раскрась коврик» (круг – желтый, треугольник – зеленый, овал – красный, квадрат - синий), настольно-печатная игра «Театр</p>

		Игра «Топ-хлоп» 6. Задание «Логический квадрат» 7. Рефлексия «Город Впечатлений»	настроения», пары следов.	3
Ноябрь	<p>ЗАНЯТИЕ № 9</p> <p>Тема: «Радость. Грусть» ч.1</p> <p>- познакомить детей с чувством радости, грусти;</p> <p>- обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <p>- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);</p> <p>- учить детей выражать чувство радости в рисунке.</p>	<p>1. Приветствие «Страна Настроений»</p> <p>2. Слушание аудиозаписи музыки Карла Орфа «Осень. Гномы»</p> <p>3. Динамическая пауза «Путешествие в лес»</p> <p>4. Задание «Ягоды» (на ковре)</p> <p>5. Организация беседы по пиктограмме «Радость».</p> <p>6. Рисование своей радости.</p>	<p>магнитофон, аудиозапись музыки К. Орфа «Осень. Гномы», Д. Христова «Золотые капельки»;</p> <p>магнитная доска (наборное полотно); сюжетная картина «Радость», «Грусть»; муляжи или карточки с изображением разных ягод (большие-маленькие, спелые-неспелые, земляника, черника, клубника)</p>	
	<p>ЗАНЯТИЕ № 10</p> <p>Тема: «Радость. Грусть» ч.2</p> <p>- познакомить детей с чувством радости, грусти;</p> <p>- обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <p>- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);</p> <p>- учить детей выражать чувство радости в рисунке.</p>	<p>1. Приветствие «Страна Настроений»</p> <p>2. Организация беседы по пиктограмме «Грусть»</p> <p>3. Задание «Сказочные персонажи»</p> <p>4. Задание «Веселый – грустный»</p> <p>5. Пальчиковая гимнастика «Дружба»</p> <p>6. Задание «Гусеница»</p> <p>7. Игра «Будь внимателен»</p> <p>8. Рефлексия «Страна Настроений»</p>	<p>картинки с изображением радостных и грустных сказочных персонажей и животных для задания «Веселый-грустный», «Сказочные персонажи»; набор цветных карандашей, бланки с заданиями (для каждого ребенка); герои сказки Веселинка и Грустинка, пиктограммы радость и грусть для каждого ребенка.</p>	
	<p>ЗАНЯТИЕ № 11</p> <p>Тема: «Гнев» ч.1</p> <p>- познакомить детей с чувством гнева;</p> <p>- обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <p>- формирование навыков адекватного</p>	<p>1. Приветствие «Страна Настроений»</p> <p>2. Сказка</p> <p>3. Организация беседы по пиктограмме «Гнев»</p> <p>4. Упражнение «Избавление от гнева»</p> <p>5. Подвижная игра «Дракон кусает свой</p>	<p>магнитофон, аудиозапись музыки Е. Ботлярова «Драчун» и музыки В. Гаврилина «Крот и червяк»;</p> <p>магнитная доска (наборное полотно);</p>	

<p>эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);</p> <p>- учить детей выражать чувство гнева в рисунке.</p>	<p>хвост»</p>	<p>сюжетная картина «Гнев»; Веселинка, Грустинка, Злинка; Белочка и Зайчик – игрушки бибабо, карточка с условным обозначением отношения (сердечко); мишень, большая картонная труба, наполненная поролоном (для погашения звука, два воздушных шарика, набор для выдувания мыльных пузырей, мешочек с фасолью или горохом (для каждого ребенка);</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 12 Тема: «Гнев» ч.2</p> <p>- познакомить детей с чувством гнева;</p> <p>- обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <p>- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);</p> <p>- учить детей выражать чувство гнева в рисунке.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Страна Настроений» 2. Задание «Сказочные герои» 3. Пальчиковая гимнастика «Помиримся» 4. Рисование своего гнева 5. Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост» 6. Ритуал прощания «Страна настроений» 	<p>набор цветных карандашей и бланки с заданиями (для каждого ребенка),</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 13 Тема: «Удивление» ч.1</p> <p>- познакомить детей с чувством удивление;</p> <p>- обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <p>- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Страна Настроений» 2. Сказка 3. Слушание аудиозаписи музыки из серии «Наедине с природой» - «Лес. Птицы. Дождь. Гроза». 4. Организация беседы по пиктограмме «Удивление» 5. Подвижная игра «Есть или нет?» 6. Ритуал прощания «Страна настроений» 	<p>магнитофон, аудиозапись музыки из серии «Наедине с природой»; магнитная доска (наборное полотно); сюжетная картина «Удивление»; карточка с условным обозначением обоняния (цветок);</p>

<p>- учить детей выражать чувство удивления в рисунке.</p>		
<p>ЗАНЯТИЕ № 14 Тема: «Удивление» ч.2</p> <p>- познакомить детей с чувством удивления;</p> <p>-обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <p>- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);</p> <p>- учить детей выражать чувство удивления в рисунке.</p>	<p>1.Приветствие «Страна Настроений»</p> <p>2.Упражнение «Удивительные запахи»</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика «Удивительно»</p> <p>4.Рисование своего удивления</p> <p>5. Задание «Сказочные герои»</p> <p>6. Фокус со стаканом</p> <p>7. Подведение итогов, рефлексия.</p>	<p>коробочки (спичечные коробки) с веществами и предметами, обладающими выраженным запахом (кусочек ванили, лист герани, лавровый лист, гвоздика, кофе, душистый перец, флакончик с духами, кусочек душистого мыла, кусочек цедры, ароматная конфета и т.п.); набор цветных карандашей и бланки с заданиями (для каждого ребенка), Удивлинка</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 15 Тема: «Испуг» ч.1</p> <p>- познакомить детей с эмоцией испуг;</p> <p>- учить детей узнавать эмоцию испуг по его проявлениям;</p> <p>- развивать умение справляться с чувством страха;</p> <p>- учить детей выражать чувство страха в рисунке.</p>	<p>1.Приветствие «Страна Настроений»</p> <p>2. Сказка</p> <p>3. Организация беседы по пиктограмме «Испуг»</p> <p>4.Упражнение «Страшные звуки»</p> <p>5.Пальчиковая гимнастика «Храбрые моряки»</p> <p>6. Рисование своего страха</p>	<p>магнитофон, аудиозапись музыки Э. Грига «Шествие гномов» или «В пещере горного короля» и музыки Ф. Бургмюллера «Баллада», аудиокассеты из серии «Звуки. Голоса. Шумы окружающего мира», «Транспорт. Боевые действия», «Звуковые фрагменты. Театр»;</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 16 Тема: «Испуг» ч.2</p> <p>- познакомить детей с эмоцией испуг;</p> <p>- учить детей узнавать эмоцию испуг по его проявлениям;</p> <p>- развивать умение справляться с чувством страха;</p> <p>- учить детей выражать чувство страха в рисунке.</p>	<p>1.Приветствие «Страна Настроений</p> <p>2. Задание «Страшно веселая история»</p> <p>3. Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь — превращусь»</p> <p>4. Упражнение «У страха глаза велики»</p> <p>5. Ритуал прощания «Страна настроений»</p>	<p>магнитная доска (наборное полотно); сюжетная картина «Страх»; карточка с условным обозначением слухового восприятия (колокольчик); набор цветных карандашей и</p>

			бланки с заданиями
Декабрь	<p>ЗАНЯТИЕ № 17</p> <p>Тема: «Спокойствие» ч.1</p> <p>- познакомить детей с чувством спокойствия;</p> <p>-обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <p>- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);</p> <p>- снятие эмоционального напряжения</p>	<p>1.Приветствие «Мячики»</p> <p>2. Путешествие в лес.</p> <p>3. Задание «Спокойная картина»</p> <p>4. Организация беседы по пиктограмме «Спокойствие»</p> <p>5.Упражнение «Медвежата в берлоге»</p>	<p>магнитофон, аудиозапись музыки П. Чайковского «Сладкая греза» №21»; магнитная доска (наборное полотно); сюжетная картина «Отдых»; пиктограмма «Спокойствие»;</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 18</p> <p>Тема: «Спокойствие» ч.2</p> <p>- познакомить детей с чувством спокойствия;</p> <p>-обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <p>- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);</p> <p>- снятие эмоционального напряжения</p>	<p>1.Приветствие «Мячики»</p> <p>2.Задание «Спокойные вещи»</p> <p>3.Упражнение «Спокойные игрушки»</p> <p>4.Пальчиковая гимнастика «Спокойные цветки»</p> <p>5. Рисование своего спокойствия</p> <p>6. Подведение итогов, рефлексия</p>	<p>набор цветных карандашей и бланки с заданиями (для каждого ребенка); игрушки из кукольного театра или из «киндерсюрпризов</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 19</p> <p>Тема: «Словарик эмоций» ч.1</p> <p>-закрепление и обобщение знаний о чувствах радости, грусти, гнева, удивления, испуга, спокойствия;</p> <p>- развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека;</p> <p>- обогащение и активизация словаря детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроение, их оттенки</p>	<p>1.Приветствие «Страна Настроений»</p> <p>2. Сказка – задание «Азбука настроений»</p> <p>3.Игра «Кубик настроения»</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Прогулка»</p> <p>5. Рисование своего настроения</p> <p>6. Игра «Что изменилось?»</p>	<p>магнитная доска (наборное полотно); сюжетная картина «Беспорядок»; карточки с изображением пиктограмм: «Радость», «Грусть», «Гнев», «Удивление», «Спокойствие» каждому;</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ №20</p> <p>Тема: «Словарик эмоций» ч.2</p> <p>-закрепление и обобщение знаний о чувствах радости, грусти, гнева, удивления, испуга, спокойствия;</p> <p>- развитие способности понимать и</p>	<p>1.Приветствие «Страна Настроений»</p> <p>2.Игра «Азбука эмоций»</p> <p>3. Задание «Расставь значки»</p> <p>4. Упражнение «Остров</p>	<p>«кубик настроения»; набор цветных карандашей и бланки с заданиями (для каждого</p>

<p>выражать эмоциональное состояние другого человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обогащение и активизация словаря детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроение, их оттенки 	<p>настроений»</p> <p>5. Задание «Угадай музыкальное настроение»</p> <p>6. Подведение итогов, рефлексия</p>	<p>ребенка);</p> <p>разрезанные на несколько частей (4-5) пиктограммы эмоциональных состояний.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №21</p> <p>Тема: «Страна вообразилка» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать фантазию и воображение при сравнительном восприятии музыкальных и поэтических произведений; - развивать невербальное и вербальное общение; - формировать интерес к творческим играм. 	<p>1.Приветствие</p> <p>2. Задание «Загадочное послание»</p> <p>3. Игра «Средства передвижения»</p> <p>4. Игра «Чудо-дерево»</p> <p>5. Задание «Нелепица»</p> <p>6.Игра «Несуществующее животное»</p>	<p>зашифрованное послание, игрушка-кукла жителя Вообразилкина, камешки различной формы и цвета, карандаши, мелки, фломастеры, изображение панно с замками,</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №22</p> <p>Тема: «Страна вообразилка» ч2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать фантазию и воображение при сравнительном восприятии музыкальных и поэтических произведений; - развивать невербальное и вербальное общение; - формировать интерес к творческим играм. 	<p>1.Приветствие</p> <p>2. Сказка</p> <p>3. Игра «Волшебные камешки»</p> <p>4.Пальчиковая гимнастика «Маланья»</p> <p>5. Моделирование замков</p> <p>6. Задание «Оживи фигурку»</p> <p>7. Подведение итогов, рефлексия</p>	<p>магнитофон, «Сладкая греза» П. Чайковского и «Баба – Яга» А.Лядова, карточки с изображением «несуществующих» животных, бланки с заданиями.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №23</p> <p>Тема: «В гостях у сказки» ч1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать воображение, память, пантомимическую и речевую выразительность; - закрепить знание содержания сказок; - развивать творческое мышление. 	<p>1.Сказочное приветствие</p> <p>2. Вводная беседа «Мир сказок»</p> <p>3. Игра "Волшебный башмачок"</p> <p>4. Задание «Страшила»</p> <p>5. Игра «Волшебные слова»</p> <p>6. Подвижная игра «Дровосек»</p>	<p>иллюстрации сказочных персонажей: Элли, Страшила, Дровосек, Лев, Буратино, Дед из сказки «Репка», карандаши, бланки с заданиями, мячик, магнитофон.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №24</p> <p>Тема: «В гостях у сказки» ч2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать воображение, память, пантомимическую и речевую выразительность; - закрепить знание содержания сказок; - развивать творческое мышление. 	<p>1.Сказочное приветствие</p> <p>2. Появление персонажей из сказки «Репка»</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика «Дружба»</p> <p>4. Задание «Путаница»</p> <p>5. Психогимнастика</p> <p>6.Подвижная игра «Салки»</p> <p>7. Подведение итогов, рефлексия</p>	<p>иллюстрации сказочных персонажей: Элли, Страшила, Дровосек, Лев, Буратино, Дед из сказки «Репка», карандаши, бланки с заданиями, мячик, магнитофон.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №25</p> <p>Тема: «Диагностика 1» ч1</p> <ul style="list-style-type: none"> - диагностировать и развивать зрительную память; - изучить состояние операции 	<p>1.Приветствие «Волшебные рукавицы»</p> <p>2. Мотивация</p> <p>3.Задание «Запоминайка-1»</p>	<p>бланки с заданиями для каждого ребенка, игрушка снеговика, ведро, бумажные снежки,</p>

<p>мышления анализа и сравнения; распределение внимания; - развивать коммуникацию, тонкую моторику руки и общую моторику.</p>	<p>4.Пальчиковая гимнастика с применением Су-джок 5. Задание «Новогодние гирлянды» 6. Подведение итогов, рефлексия,</p>	<p>мешочек; магнитофон, веселая музыка, массажёр «Су-джок, карандаши.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №26 Тема: «Диагностика 1» ч2 - диагностировать и развивать зрительную память; - изучить состояние операции мышления анализа и сравнения; распределение внимания; - развивать коммуникацию, тонкую моторику руки и общую моторику.</p>	<p>1.Приветствие «Волшебные рукавицы» 2. Задание «Рукавички» 3. Танец «Мороз» 4. Задание «Чего не хватает?» 5. Игра «В снежки» 6. Подведение итогов, рефлексия,</p>	<p>бланки с заданиями для каждого ребенка, игрушка снеговика, ведро, бумажные снежки, мешочек; магнитофон, веселая музыка, массажёр «Су-джок, карандаши.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №27 Тема: «Диагностика 2» ч1 - диагностировать и развивать слуховое и зрительное внимание (устойчивость); - изучить состояние операции мышления исключение, зрительного синтеза; - развивать коммуникацию, тонкую моторику руки и общую моторику.</p>	<p>1.Приветствие «Волшебные валенки» 2.Подвижная игра «Паровозик дружбы» 3. Загадка 4.Пальчиковая гимнастика «Белка» 5. «Лабиринт» 6. Подвижная игра «Сосульки, сугробы, снежинки»</p>	<p>бланки с заданиями для каждого ребенка, игрушка снеговика, белки; музыкальное сопровождение, веселая музыка, массажёр «Су-джок, цветные и простые карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №28 Тема: «Диагностика 2» ч2 - диагностировать и развивать слуховое и зрительное внимание (устойчивость); - изучить состояние операции мышления исключение, зрительного синтеза; - развивать коммуникацию, тонкую моторику руки и общую моторику.</p>	<p>1.Приветствие «Волшебные валенки» 2. Игра «Молчанка» 3. Подвижная игра «Заморожу» 4.Пальчиковая гимнастика с применением Су-джок 5. Задание «Запоминайка 2» 6. Задание «Что лишнее?» 7. Подведение итогов, рефлексия,</p>	<p>бланки с заданиями для каждого ребенка, игрушка снеговика, белки; музыкальное сопровождение, веселая музыка, массажёр «Су-джок, цветные и простые карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №29 Тема: «Этикет. Внешний вид» ч1 - познакомить детей с правилами личной гигиены; - сформировать представления о внешнем виде культурного и опрятного человека и желание выполнять правила личной гигиены; - продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения; - развивать логические операции</p>	<p>1.Приветствие «Этикет» 2. Беседа о культуре внешнего вида 3. Физкультминутка 4. Задание «Шнуровка» 5. Задание «Какая тень лишняя?» 6. Рефлексия, ритуал прощания.</p>	<p>игрушка кот, картонные ботинки для шнуровки, раздаточный материал для каждого ребенка: наложенные контуры одежды; тени одежды и обуви;</p>

<p>посредствам речевого общения: умение делать обобщение, умозаключение, внимание (концентрацию, переключение), память;</p> <p>- воспитывать у детей нравственные качества и чувства.</p>		
<p>ЗАНЯТИЕ №30 Тема: «Этикет. Внешний вид» ч2</p> <p>- познакомить детей с правилами личной гигиены;</p> <p>- сформировать представления о внешнем виде культурного и опрятного человека и желание выполнять правила личной гигиены;</p> <p>- продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения;</p> <p>- развивать логические операции средствами речевого общения: умение делать обобщение, умозаключение, внимание (концентрацию, переключение), память;</p> <p>- воспитывать у детей нравственные качества и чувства.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Этикет» 2. Задание «Отражение» 3. Пальчиковая гимнастика «У Петинной сестрицы» 4. Задание «Помоги найти ботинок» 5. Игра «Правильно - неправильно» 6. Рефлексия, ритуал прощания. 	<p>магнитофон, цветные и простые карандаши, бланки с заданиями</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №31 Тема: «Общественный этикет» ч1</p> <p>- познакомить детей с общественным этикетом (правилами поведения в магазине, кино, театре, поликлинике, транспорте, на улице).;</p> <p>- продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения;</p> <p>- развивать слуховое и зрительное внимание (устойчивость, распределение), слуховую память, мышление, тонкую и общую моторику;</p> <p>- воспитывать у детей нравственные качества и чувства. Формировать навыки культурного, этически грамотного поведения;</p> <p>- развитие самосознания и навыков саморегуляции.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Этикет» 2. Повторение, сообщение темы занятия 3. Игра в лото «Пассажирский транспорт» 4. Игра «Займи правильное место» 5. Правила поведения в автобусе 6. Задание «Доктор» 7. Подведение итогов, рефлексия 	<p>игрушки для сценок, лото «Пассажирский транспорт», простые и цветные карандаши, бланки с заданиями, памятки</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №32 Тема: «Общественный этикет» ч2</p> <p>- познакомить детей с общественным этикетом (правилами поведения в магазине, кино, театре, поликлинике, транспорте, на улице).;</p> <p>- продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения;</p> <p>- развивать слуховое и зрительное внимание (устойчивость,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Этикет» 2. Сценка на улице 3. Сценка в театре 4. Задание «Займи правильное место» 5. Пальчиковая гимнастика «Магазин» 6. Задание «В магазине» 7. Подведение итогов, рефлексия 	<p>игрушки для сценок, лото «Пассажирский транспорт», простые и цветные карандаши, бланки с заданиями, памятки</p>

	распределение), слуховую память, мышление, тонкую и общую моторику; - воспитывать у детей нравственные качества и чувства. Формировать навыки культурного, этически грамотного поведения; - развитие самосознания и навыков саморегуляции.		
Февраль	<p>ЗАНЯТИЕ №33</p> <p>Тема: «Столовый этикет» ч1</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей со столовым этикетом, - сформировать представления о культуре поведения за столом и желание следовать столовому этикету; - продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения; - развивать логические операции посредством речевого общения: умение делать обобщение, умозаключение, - развивать внимание (концентрацию, переключение), память. - воспитывать у детей нравственные качества и чувства. Формировать навыки культурного, этически грамотного поведения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Этикет» 2. Беседа о культуре поведения за столом 3.Практикум (закрепление правила, развитие воображения, психогимнастика) 4. Упражнение «За столом» 5 Подвижная игра «Съедобное – несъедобное» 	сюжетные картинки с изображением правил поведения за столом; картинки с изображением съедобного и несъедобного; набор пластиковой посуды для каждого ребенка (тарелка, нож, вилка, ложка), цветные и простые карандаши, бланки с заданиями, музыкальное сопровождение
	<p>ЗАНЯТИЕ №34</p> <p>Тема: «Столовый этикет» ч2</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей со столовым этикетом, - сформировать представления о культуре поведения за столом и желание следовать столовому этикету; - продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения; - развивать логические операции посредством речевого общения: умение делать обобщение, умозаключение, - развивать внимание (концентрацию, переключение), память. - воспитывать у детей нравственные качества и чувства. Формировать навыки культурного, этически грамотного поведения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Этикет» 2. Задание «Склеим разбитую тарелку» 3.Пальчиковая гимнастика «Приготовили обед» 4. Задание «Праздничное блюдо» 5.Физкультминутка «Правильно – не правильно» 6. Подведение итогов, рефлексия 	сюжетные картинки с изображением правил поведения за столом; картинки с изображением съедобного и несъедобного; набор пластиковой посуды для каждого ребенка (тарелка, нож, вилка, ложка), цветные и простые карандаши, бланки с заданиями, музыкальное сопровождение
	<p>ЗАНЯТИЕ №35</p> <p>Тема: «Подарочный этикет» ч1</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с подарочным этикетом, - продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения; - развивать слуховое и зрительное 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Этикет» 2. Беседа «Как дарить и принимать подарки?» 3.Приглашение в путешествие 4.Физкультминутка «Настроение» 5. Игра «Подарок» 	сюжетные картинки с изображением правил подарочного этикета; музыка с разным настроением

<p>внимание (устойчивость), зрительную память, мышление (умозаключения, обобщения), воображение, тонкую и общую моторику;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать у детей нравственные качества и чувства. Формировать навыки культурного, этически грамотного поведения; - развивать навыки самосознания и саморегуляции. 		
<p>ЗАНЯТИЕ №36 Тема: «Подарочный этикет» ч2</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с подарочным этикетом, - продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения; - развивать слуховое и зрительное внимание (устойчивость), зрительную память, мышление (умозаключения, обобщения), воображение, тонкую и общую моторику; - воспитывать у детей нравственные качества и чувства. Формировать навыки культурного, этически грамотного поведения; - развивать навыки самосознания и саморегуляции. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Этикет» 2. Задание «Лабиринт» 3. Задание «Что за подарок?» 4.Пальчиковая гимнастика «Подарки» 5. Задание «Разложи подарки» 6. Релаксация «Подарок» 	<p>бланки с заданиями, простые и цветные карандаши, задание «Разложи подарки».</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №37 Тема: «Гостевой этикет» ч1</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с гостевым этикетом; - закрепить представления о культуре внешнего вида и навыки правильного поведения за столом; - продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения; - развивать слуховое и зрительное внимание (устойчивость), слуховую память, мышление, тонкую и общую моторику; - воспитывать у детей нравственные качества и чувства. Формировать навыки культурного, этически грамотного поведения; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Этикет» 2. Беседа «Как ходить в гости?» 3. Задание «Угадай время суток. Когда лучше ходить в гости?» 4. Подвижная игра «День и ночь» 5. Игра «Комплименты» 6. Подвижная игра «Правильно или неправильно?» 	<p>сюжетные картинки с изображением правил гостевого этикета; картинки с изображением частей суток; простые и цветные карандаши, бланки с заданиями, памятки с правилами.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №38 Тема: «Гостевой этикет» ч2</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с гостевым этикетом; - закрепить представления о культуре внешнего вида и навыки правильного поведения за столом; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Этикет» 2.Беседа «Как принимать гостей?» 3.Пальчиковая гимнастика 4. Задание «Наведи порядок на полках» 	<p>сюжетные картинки с изображением правил гостевого этикета; картинки с изображением частей суток; простые и цветные</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения; - развивать слуховое и зрительное внимание (устойчивость), слуховую память, мышление, тонкую и общую моторику; - воспитывать у детей нравственные качества и чувства. Формировать навыки культурного, этически грамотного поведения; 	<p>5. Задание «Мишка ждет гостей»</p> <p>6. Игра «Что с друзьями найдем на чердаке?»</p> <p>7. Подведение итогов, рефлексия</p>	<p>карандаши, бланки с заданиями, памятки с правилами.</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ №39</p> <p>Тема: «Защитники отечества» ч1</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать любовь и уважение к отцу, бабушке, дяде; - продолжать знакомить детей с праздником 23 февраля; - расширить и уточнить словарь детей по теме «Мужские профессии», 	<p>1.Приветствие «Рукопожатие»</p> <p>2. Вводная беседа.</p> <p>3. Фотовыставка.</p> <p>4. Игра с мячом «Профессии»</p> <p>5.Двигательное упражнение «Товарищ командир»</p> <p>6. Подвижная игра «Разведчики»</p>	<p>фотографии пап, картинки с изображением транспорта, геометрические фигуры, цветные карточки,</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ №40</p> <p>Тема: «Защитники отечества» ч1</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать любовь и уважение к отцу, бабушке, дяде; - продолжать знакомить детей с праздником 23 февраля; - расширить и уточнить словарь детей по теме «Мужские профессии», 	<p>1.Приветствие «Рукопожатие»</p> <p>2. Задание «План»</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика</p> <p>4. Задание «Что нужно для ремонта?»</p> <p>5. Задание «Найди лишний транспорт»</p> <p>6. Подведение итогов, рефлексия</p>	<p>обруч, мяч, музыкальное сопровождение, простые и цветные карандаши, бланки с заданиями</p>
Март	<p>ЗАНЯТИЕ №41</p> <p>Тема: «Волшебные средства понимания» ч1</p> <ul style="list-style-type: none"> - сплотить группу; - развивать вербальное и невербальное общение; - формировать отношения доверия, умение сотрудничать. 	<p>1. Приветствие «Друг к дружке»</p> <p>2.Появление персонажа</p> <p>3. Игра «Знакомство»</p> <p>4. Игра «Угадай жест»</p> <p>5. Подвижная игра «Подмигалы»</p> <p>6. Игра «Объясни без слов»</p>	<p>магнитофон, разрезанные картинки, мяч, мел, доска, пустой красочный мешочек, карандаши, графическое задание.</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ №42</p> <p>Тема: «Волшебные средства понимания» ч2</p> <ul style="list-style-type: none"> - сплотить группу; - развивать вербальное и невербальное общение; - формировать отношения доверия, умение сотрудничать. 	<p>1. Приветствие «Друг к дружке»</p> <p>2. Задание «Нарисуй эмоцию»</p> <p>3. Задание «логический квадрат»</p> <p>4.Пальчиковая гимнастика «В гости»</p> <p>5. Задание «Сложи картинку»</p> <p>6. Задание «Дорисуй»</p>	<p>магнитофон, разрезанные картинки, мяч, мел, доска, пустой красочный мешочек, карандаши, графическое задание.</p>

		рисунок» 7. Подвижная игра «Запретное движение»	
<p>ЗАНЯТИЕ №43</p> <p>Тема: «Мамины помощники» ч1</p> <p>- воспитывать любовь и уважение к маме, бабушке, тете;</p> <p>- расширить и уточнить словарь детей по теме женские профессии</p>	<p>1.Приветствие «Весенняя капель»</p> <p>2. Вводная беседа</p> <p>3. Фотовыставка</p> <p>4. Сказка «Про маму»</p> <p>5. Беседа по сказке</p> <p>6. Задание «Лабиринт»</p>	<p>фотографии мам, бабушек, тетей, музыкальное сопровождение, картинка с изображением комнаты, в которой есть предметы одежды, обуви, посуды и эти же предметы, отдельно изображенные на карточках,</p>	
<p>ЗАНЯТИЕ №44</p> <p>Тема: «Мамины помощники» ч2</p> <p>- воспитывать любовь и уважение к маме, бабушке, тете;</p> <p>- расширить и уточнить словарь детей по теме женские профессии</p>	<p>1.Приветствие «Весенняя капель»</p> <p>2. Танец «Стирка»</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика «Помощники»</p> <p>4. Задание «Подарок для мамы»</p> <p>5. Задание «Наведем порядок»</p> <p>6.Физкультминутка «Мамины помощники»</p> <p>7. Задание «Мамино солнышко»</p>	<p>бланки с заданиями, простые и цветные карандаши, заготовка «Мамино солнышко».</p>	
<p>ЗАНЯТИЕ №45</p> <p>Тема: «Я и моя семья» ч1</p> <p>- воспитывать любовь и уважение к семье;</p> <p>- расширить представление детей о семье, об обязанностях членов семьи;</p> <p>- развить слуховое и зрительное внимание, зрительную память, мышление, речь, воображение, общую и мелкую моторику; зрительно-двигательную координацию;</p> <p>- развивать вербальное и невербальное общение, умение действовать по правилам.</p>	<p>1.Организационный момент, приветствие</p> <p>2. Ребус</p> <p>3. Игра «Семья»</p> <p>4. Фотовыставка, беседа.</p> <p>5.Пальчиковая гимнастика «Дружная семейка»</p> <p>6. Задание «Прятки»</p>	<p>фотографии семей в альбомах, музыкальное сопровождение, картинка с изображением членов семьи,</p>	
<p>ЗАНЯТИЕ №46</p> <p>Тема: «Я и моя семья» ч2</p> <p>- воспитывать любовь и уважение к семье;</p> <p>- расширить представление детей о семье, об обязанностях членов семьи;</p> <p>- развить слуховое и зрительное внимание, зрительную память, мышление, речь, воображение, общую и мелкую моторику; зрительно-</p>	<p>1.Организационный момент, приветствие</p> <p>2. Чтение сказки «Сон»</p> <p>3.Подвижная игра «Заячья семья»</p> <p>4. Задание «Домик»</p> <p>5. Игра «Верно - неверно»</p> <p>6. Игра «Ассоциации»</p> <p>7. Ритуал прощания.</p>	<p>мяч, простые и цветные карандаши, бланки с заданиями, рисунки с изображением членов заячьей семьи, заготовки бланков для родителей.</p>	

	двигательную координацию; - развивать вербальное и невербальное общение, умение действовать по правилам.		
	<p>ЗАНЯТИЕ №47</p> <p>Тема: «Я и мои друзья» ч1</p> <p>- расширить и углубить представления детей о доброжелательном отношении к окружающим его людям.</p> <p>- раскрыть значимость моральной поддержки друзей;</p> <p>- воспитывать доброе отношение детей друг к другу</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Слушание песни «Настоящий друг» 3. Задания «Вместе с другом» 4. Игра «Найди друга» 5. Пальчиковая гимнастика «Дружба» 6. Задание «В гости к подруге» 	Музыкальное сопровождение: песня «Настоящий друг» из одноименного м/ф, Песня «Когда мои друзья со мной» Шаинского,
	<p>ЗАНЯТИЕ №48</p> <p>Тема: «Я и мои друзья» ч2</p> <p>- расширить и углубить представления детей о доброжелательном отношении к окружающим его людям.</p> <p>- раскрыть значимость моральной поддержки друзей;</p> <p>- воспитывать доброе отношение детей друг к другу</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Задание «Друзья» 3. Подвижная игра «Я змея...» 4. Игра «Угадай настроение» 5. Игра «Комплименты» 6. Подвижная игра «Если нравится тебе» 	цветные и простые карандаши, бланки с заданиями, наборы пиктограмм в двух экземплярах, картинка – схема и к ней набор геометрических фигур (по количеству пар детей), повязка на глаза.
Апрель	<p>ЗАНЯТИЕ №49</p> <p>Тема: «Я и моё имя» ч1</p> <p>- идентификация ребенка со своим именем;</p> <p>- формирование позитивного отношения ребенка к своему Я;</p> <p>- стимулирование творческого самовыражения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Ласковые имена» 2. Сказка «Разноцветные имена» (Н.В.Ридель) 3. Беседа по сказке 4. Подвижная игра «Кто позвал?» 5. Задание «Какое мое имя» 6. Творческая мастерская «Наши имена» 	бланки с заданиями, простые и цветные карандаши
	<p>ЗАНЯТИЕ №50</p> <p>Тема: «Я и моё имя» ч2</p> <p>- идентификация ребенка со своим именем;</p> <p>- формирование позитивного отношения ребенка к своему Я;</p> <p>- стимулирование творческого самовыражения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Ласковые имена» 2. Задание «Зашифрованное имя» 3. Пальчиковая гимнастика 4. Задание «Внимание! Внимание!» 5. Подвижная игра «Не прослушай свое имя» 6. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания 	бланки с заданиями, простые и цветные карандаши
	<p>ЗАНЯТИЕ №51</p> <p>Тема: «Какой я? Черты характера» ч1</p> <p>- формирование умения различать индивидуальные особенности своей</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Игра «Зеркало» 3. Задание «Мой портрет» 4. Задание «Угадай кто 	бланки с заданиями, простые и цветные карандаши, мяч, зеркало, карточки с

<p>внешности; - развитие представления о себе, качествах своего характера</p>	<p>это?» 5. Игра «Сказочные герои» 6. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания</p>	<p>изображением сказочных персонажей, бусины и нитка.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №52 Тема: «Какой я? Черты характера» ч2 - формирование умения различать индивидуальные особенности своей внешности; - развитие представления о себе, качествах своего характера</p>	<p>1. Приветствие 2. Игра «Какой Я?» 3. Пальчиковая гимнастика «Смелый капитан» 4. Задание «Путаница» 5. Игра «Противоположности» 6. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания</p>	<p>бланки с заданиями, простые и цветные карандаши, мяч, зеркало, карточки с изображением сказочных персонажей, бусины и нитка.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №53 Тема: «Я особенный» ч1 - способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств; самовыражению, совершенствовать умение выступать перед группой; - учить детей понимать себя, свои желания, чувства, положительные качества; - развивать самосознание; - развивать вербальное и невербальное общение; - формировать отношения доверия, умение сотрудничать; - снять телесное и эмоциональное напряжение.</p>	<p>1. Приветствие «Эхо» 2. Волшебный сундучок 3. Беседа с Незнайкой 4. Задание «Ласковое имя» 5. Игра «Кто позвал?» 6. Игра «Волшебный стул»</p>	<p>игрушка Незнайки, музыкальное сопровождение, волшебный сундучок со шляпой Незнайки, заготовка</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №54 Тема: «Я особенный» ч2 - способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств; самовыражению, совершенствовать умение выступать перед группой; - учить детей понимать себя, свои желания, чувства, положительные качества; - развивать самосознание; - развивать вербальное и невербальное общение; - формировать отношения доверия, умение сотрудничать; - снять телесное и эмоциональное напряжение.</p>	<p>1. Приветствие «Эхо» 2. Задание «Это чье?» 3. Задание «Кто лишний?» 4. Пальчиковая гимнастика «У девочек и мальчиков» 5. Игра «Люди к людям» 6. Коллективная работа «Волшебное дерево»</p>	<p>Волшебное дерево, цветные карандаши, «Волшебный стул»</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 55 Тема: «День смеха!» - развивать воображение; - развивать творческое мышление. - развивать вербальное и невербальное</p>	<p>1. Приветствие 2. Игра «Трамвайчик» 3. Упражнение «Билеты» 4. Задание «Клоуны» 5. Задание</p>	<p>Геометрические фигуры Рабочие тетради,</p>

общение;	«Дрессированные жирафы» 6. Игра «Жонглёры» 7. Прощание	цветные карандаши
<p>ЗАНЯТИЕ №56</p> <p>Тема: «Итоговая диагностика 1» ч1</p> <p>-диагностика коммуникативной и эмоциональной сферы;</p> <p>- диагностика зрительной памяти;</p> <p>- диагностика мышления (обобщение, зрительный синтез, исключение, конкретизация);</p> <p>- диагностика внимания (концентрация, слуховое, зрительное, переключение);</p> <p>- диагностика воображения.</p>	<p>1.Приветствие «Здравствуйте!»</p> <p>2. Появление персонажа Ежа. Полоса препятствий.</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика «Колючий клубок»</p> <p>4. Задание «Запомянка 1»</p> <p>5. Задание «Путаница»</p> <p>6. Задание «Фигуры»</p>	<p>бланки с заданиями, простые и цветные карандаши, кубик настроения, газеты, мяч, карточки с заданием на исключение, модули</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №57</p> <p>Тема: «Итоговая диагностика 1» ч2</p> <p>-диагностика коммуникативной и эмоциональной сферы;</p> <p>- диагностика зрительной памяти;</p> <p>- диагностика мышления (обобщение, зрительный синтез, исключение, конкретизация);</p> <p>- диагностика внимания (концентрация, слуховое, зрительное, переключение);</p> <p>- диагностика воображения.</p>	<p>1Приветствие «Здравствуйте!»</p> <p>2.Игра «Кубик настроения»</p> <p>3. Подвижная игра «Газета»</p> <p>4. Задание «Повтори узор»</p> <p>5.Задание «Недорисованные картинки»</p> <p>6. Игра «Нос, пол, потолок»</p> <p>7. Задание «Волшебное дерево»</p>	<p>бланки с заданиями, простые и цветные карандаши, кубик настроения, газеты, мяч, карточки с заданием на исключение, модули</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №58</p> <p>Тема: «Итоговая диагностика 2» ч1</p> <p>- диагностика коммуникативной и эмоциональной сферы;</p> <p>- диагностика слуховой памяти;</p> <p>- диагностика внимания (слуховое, устойчивость, переключение);</p> <p>- диагностика мышления (исключение, анализ).</p>	<p>1.Приветствие «Помощники»</p> <p>2. Карта дороги к Лесной школе.</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика «Колючий клубок»</p> <p>4. Задание «Запомянка 2»</p> <p>5. Задание «Дерево»</p> <p>6. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания</p>	<p>бланки с заданиями, простые и цветные карандаши, музыкальное сопровождение, карта с маршрутом, приглашения</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №59</p> <p>Тема: «Итоговая диагностика 2» ч2</p> <p>- диагностика коммуникативной и эмоциональной сферы;</p> <p>- диагностика слуховой памяти;</p> <p>- диагностика внимания (слуховое, устойчивость, переключение);</p> <p>- диагностика мышления (исключение, анализ).</p>	<p>1Приветствие «Помощники»</p> <p>2. Задание «Лабиринт»</p> <p>3.Игра «Парные картинки»</p> <p>4. Подвижная игра «Урок - перемена»</p> <p>5. Задание «Найди лишнее»</p>	<p>бланки с заданиями, простые и цветные карандаши, музыкальное сопровождение, карта с маршрутом, приглашения</p>

		6. Ритуал прощания	
<p>ЗАНЯТИЕ № 60 Тема: «Из чего же сделаны наши мальчишки?»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативных навыков; - закрепление знаний об особенностях поведения мальчиков; - работа по развитию самоконтроля; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Задание «Спортсмены» 3. Физкультминутка 4. Задание «Транспорт» 5. Пальчиковая гимнастика «Кораблик» 6. Задание «Найди лишнее» 7. Задание «Настоящий мастер» 8. Прощание 	<p>Мяч</p> <p>Рабочие тетради, цветные карандаши</p>	
<p>ЗАНЯТИЕ № 61 Тема: «Из чего же сделаны наши девчонки?»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативных навыков; - закрепление знаний об особенностях поведения девочек; - работа по развитию самоконтроля; - способствовать формированию доброжелательного отношения к маме, бабушке, сестре, тёте. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Игра «Клумба» 3. Релаксация «Цветок дружбы» 4. Задание «Куклы» 5. Задание «Бусы» 6. Динамическая пауза «Уборка» 7. Задание «Помоги бабушке» 8. Прощание 	<p>Мяч</p> <p>Рабочие тетради, цветные карандаши</p> <p>Карточки с ответами на загадки</p>	
<p>ЗАНЯТИЕ №62 Тема: «Задача Мальчишки» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие зрительного внимания, логического мышления, воображения; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Здравствуйте» 2. Путешествие в лес 3. Сказка «Задача для Мальчишки» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежьё покачивания. 5. Задание «Логический ряд» 6. Прощание 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>	
<p>ЗАНЯТИЕ № 63 Тема: «Задача для Девчонки» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие зрительного внимания, логического мышления, воображения; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Здравствуйте» 2. Задание «Внимание!» 3. Игра «Запрещённое движение» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежьё покачивания. 5. Задание «Логическая цепочка» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>	

		6.Задание «Фантазёры» 7. Прощание «Доброе животное»	
	<p>ЗАНЯТИЕ № 64</p> <p>Тема: «Прощание!»</p> <p>- обобщение и систематизация полученных знаний;</p> <p>- развитие совместной деятельности детей, навыков партнерского общения;</p> <p>- способствовать развитию внутренней позиции ученика.</p>	<p>1.Приветствие.</p> <p>2. Совместное сочинение сказки «Друзья»</p> <p>3. Совместный рисунок по сюжету придуманной сказки.</p> <p>4. Рефлексия «Награждение дипломами»</p>	Бумага, карандаши, краски, фломастеры

Методическое обеспечение:

1. Ветрова Т.Н. «Триз в изодейтельности», Набережные Челны,2007
2. Галкина Г.Г., Дубинина Т.И. «Пальцы помогают говорить? Коррекционные занятия по развитию мелкой моторики у детей» - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007
3. Жердева Е.В. «Дети раннего возраста в детском саду (возрастные особенности, адаптация, сценарии дня)» - Изд. 2-е. – Ростов на Дону: Феникс, 2007
4. Роньжина А.С. «Занятие психолога с детьми 2 – 4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению». – М.: Книголюб, 2003
5. Куражева Н.Ю. «Цветик – семицветик» Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 3-4 лет.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2012
6. Куражева Н.Ю. «Цветик – семицветик» Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2012
7. Куражева Н.Ю. «Цветик – семицветик» Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 5-6 лет.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2012
8. Куражева Н.Ю. «Цветик – семицветик» Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 6-7 лет «Приключения будущих первоклассников» .- СПб.: Речь, 2014
9. Ананьева Т.В. Программа психологического сопровождения дошкольника при подготовке школьному обучению».- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
10. Рябцева С.В., Спиридонова И.В. «Формирование психологической готовности к школе. Тренинговые занятия для детей старшего дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2011

Учебно-тематическое планирование кружка

«Хочу все знать»

Пояснительная записка

Поступление в школу – это новый этап в жизни ребёнка. Это торжественное событие иногда омрачается тревогой, страхом неизвестности.

На каждом занятии данной программы дети знакомятся со сказками для школьной адаптации, которые оказывают организующее влияние на учебную деятельность, учат правильно обращаться со школьными принадлежностями, развивают аккуратность и самостоятельность, позволяют понять логику процесса обучения, позволяют выработать эффективные стратегии поведения в тех или иных школьных ситуациях.

В ходе сюжетной линии занятия дети выполняют упражнения, играют в подвижные и настольно – печатные игры, развивающие познавательные способности дошкольников, эмоциональную сферу, волевую сферу, формирующие адекватную самооценку, а также приобретают навыки групповой и подгрупповой работы, учатся соблюдать правила игры.

Учитывая тот фактор, что ведущей деятельностью ребёнка дошкольного возраста является сюжетно-ролевая игра, занятия проводятся в игровой форме с элементами учебной деятельности.

Цель занятий:

Психологическое сопровождение ребёнка дошкольного возраста, направленное на становление его физиологической, познавательной, мотивационной, коммуникативной и социальной компетентности. Подготовка ребёнка к обучению в школе, формирование у дошкольников позитивной мотивации к обучению в школе.

Задачи:

1. Создавать условия для формирования произвольности психических процессов у детей во всех видах деятельности.
2. Поддерживать и создавать условия для развития творческого потенциала ребёнка.
3. Побуждать детей к проявлению инициативы и самостоятельности мышления во всех видах деятельности.
4. Способствовать формированию самосознания и адекватной самооценки.
5. Совершенствовать коммуникативные навыки, развивать совместную деятельность детей, навыки партнерского общения.
6. Формировать эстетические представления.
7. Способствовать развитию полоролевой идентификации.
8. Способствовать формированию внутреннего плана действий через интериоризацию структуры деятельности.
9. Способствовать развитию внутренней позиции ученика.
10. Способствовать формированию учебно – познавательного мотива.

Занятия проводятся в помещении кабинета педагога – психолога с соблюдением санитарно - гигиенических норм и правил.

Имеется необходимый демонстрационный и раздаточный материал, мультимедийное оборудование, диски, магнитофон, ручки, простые и цветные карандаши, зеркала, дидактические игры, картинки, таблицы, схемы, альбомы с практическими заданиями, дающие возможность ребёнку самостоятельно действовать.

Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения.

Работа проводится с детьми 6-7 лет подгруппами по 10-15 детей. Продолжительность занятия 25- 30 минут, соответственно возрасту, количество занятий 2 раза в неделю во вторую половину дня.

Оснащение занятий

- Аудио-видеотека;
- Фонотека и фильмотека;
- Настольно-печатные игры;
- Предметные игрушки;
- Доска;
- Цветные мелки, краски, карандаши, фломастеры, пластилин;
- Писчая и цветная бумага;
- Строительный материал;
- Рабочие тетради.

Принципы проведения занятий

- Систематичность подачи материала;
- Наглядность обучения;
- Цикличность построения занятия;
- Доступность;
- Проблемность;
- Развивающий и воспитательный характер учебного материала.

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

1. Организационный этап

- Создание эмоционального настроения;
- Упражнения и игры с целью привлечения внимания детей.

2. Мотивационный этап

- Сообщение темы занятия, появление персонажа;
- Выяснение исходного уровня знаний детей по данной теме.

3. Практический этап

- Подача новой информации на основе имеющихся данных;
- Задания на развитие познавательных процессов и творческих способностей;
- Отработка полученных навыков на практике.

4. Рефлексивный этап

- Обобщение нового материала;
- Подведение итогов занятия.

Руководитель кружка: педагог - психолог: Замаева Елена Шагитовна, образование: высшее, I квалификационная категория.

Предполагаемые результаты:

- Позитивное отношение ребенка к обучению в школе.
- Отсутствие тяжёлых эмоциональных состояний (агрессии, тревожности, враждебности).
- Выстроенная система отношений при взаимодействии со взрослыми и сверстниками.
- формирование *предпосылок* учебной деятельности;
- психологически подготовить к началу обучения в школе.

Способы их проверки:

- Промежуточное родительское собрание с целью получения обратной связи, корректировка занятий, консультации для родителей с целью формирования положительного мотива учения у детей.
- проводится диагностика детей, и на завершающем этапе составляется сводная таблица результатов обучения. Опыт показывает, что у детей улучшается внимание, память, логическое мышление, зрительно-моторная координация.

Месяц	Познавательные цели	Структура занятия	Дидактический материал
Сентябрь	<p>ЗАНЯТИЕ № 1 Тема: «Создание лесной школы» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей друг с другом; - развитие навыков вербального и невербального общения; <p>Снятие телесного и эмоционального напряжения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание положительного эмоционального настроения в группе; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Давайте познакомимся» 2. Игра «Поезд» 3. Сказка «Создание лесной школы» 4. Игра «Ветер дует на...» 5. Упражнение «Колечко» 6. Задание «Учитель ёж» 7. Прощание 	<p>Текст, изображения героев.</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 2 Тема: «Создание лесной школы» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей друг с другом; - развитие навыков вербального и невербального общения; - снятие телесного и эмоционального напряжения; - создание положительного эмоционального настроения в группе; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Давайте познакомимся» 2. Игра «Поезд» 3. Игра «Ветер дует на...» 4. Задание «Запоминай – ка» 5. Упражнение «Колечко» 6. Задание «Создание лесной школы» 7. Прощание «Доброе животное» 	<p>Текст, изображения героев.</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 3 Тема: «Букет для учителя» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжение знакомства детей друг с другом; - развитие коммуникативной сферы детей, развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие эмоциональной сферы. <p>Обучение различению эмоционального состояния (радость) по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие внимания, памяти, мышления; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Делай как я» 2. Игра «Поезд» 3. Сказка «Букет для учителя» 4. Упражнение «Колечко» 5. Задание «Букет» 6. Задание «Профессии» 7. Прощание 	<p>Текст, изображения героев.</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

<p>ЗАНЯТИЕ № 4 Тема: «Букет для учителя» ч.2 - продолжение знакомства детей друг с другом; - развитие коммуникативной сферы детей, развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие эмоциональной сферы. Обучение различению эмоционального состояния (радость) по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию; - развитие умения сравнивать, выделять указанные и новые свойства объекта; - подготовка руки к письму; - развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Делай как я» 2. Игра «Поезд» 3. Игра «Составь картинку» 4.Игра «Подари мне свою улыбку» 5. Задание «Букет» 6. Задание «Словарик эмоций» 7. Задание «Букет для учителя» 8. Прощание «Доброе животное» 	<p>Текст, изображения героев.</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 5 Тема: «Смешные страхи» ч.1 - сплочение группы, развитие умения выступать публично; - развитие навыков вербального и невербального общения, снятие телесного и эмоционального напряжения; - развитие эмоциональной сферы. Обучение различению эмоционального состояния (страх) по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию; - развитие слухового внимания - подготовка руки к письму; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Все, кого зовут...» 2. Игра «Собирай-ка» 3. Игра «трамвайчик» 4. Сказка «Смешные страхи» 5. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь» 6. Задание «Лабиринт» 7. Прощание 	<p>Игрушка «Заяц», разрезная картинка трамвай Текст, изображения героев.</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

<p>ЗАНЯТИЕ № 6 Тема: «Смешные страхи» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - сплочение группы, развитие умения выступать публично; - развитие навыков вербального и невербального общения, снятие телесного и эмоционального напряжения; - развитие эмоциональной сферы. <p>Обучение различению эмоционального состояния (страх) по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка руки к письму; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Все, кого зовут...» 2. Игра «Составь картинку» 3. Игра «трамвайчик» 4. Задание «Словарик эмоций» 5. Задание «Смешные страхи» 6. Игра «На что похоже настроение» 7. Игра «Бывает, не бывает» 	<p>разрезная картинка радость, страх изображения героев.</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 7 Тема: «Игры в школе» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативных навыков; - развитие умения выступать публично; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие умения устанавливать причинно-следственные связи, построения логической цепи рассуждений - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Незнайка» 2. Игра «Мы играем» 3. Сказка «Игры в школе» 4. Упражнение «Рассказ о своей группе» 5. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь» 6. Задание «Звездный хоровод» 7. Прощание 	<p>Текст, изображения героев.</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 8 Тема: «Игры в школе» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поддерживать мотивацию к учебной деятельности - развитие коммуникативных навыков; - развитие умения выступать публично; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие наблюдательности, логического мышления. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Незнайка» 2. Игра «Мы играем» 3. Задание «Лабиринт» 4. Игра «Времена года» 5. Задание «Азбука игр» 6. Задание «Путаница» 7. Прощание «Солнечный лучик» 	<p>Текст, изображения героев. Д/и «Времена года»</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>

Октябрь	<p>ЗАНЯТИЕ № 9 Тема: «Школьные правила» ч.1 - развитие навыков культурного общения; - развитие внимания, памяти, мышления; - обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию; - развитие мелкой мускулатуры руки, подготовка руки к письму; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Пропой своё имя» 2. Игра «Волшебный сундучок» 3. Сказка «Школьные правила» 4. Упражнение «Правила на занятиях» 5. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка» 6. Задание «Школьные правила» 7. Прощание 	<p>изображения героев, сундучок, карточки с изображением различных поступков</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 10 Тема: «Школьные правила» ч.2 - развитие навыков культурного общения; - обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию; - развитие слухового внимания -развитие умения выполнять инструкцию взрослого; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Пропой своё имя» 2. Задание «Приветливая белочка» 3. Задание «Вежливые слова» 4. Игра «Слушай команду, не запутайся» 5. Задание «Правильно – не правильно»» 7. Прощание «Ромашка» 	<p>изображения героев</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p> <p>Заготовка «Ромашка»</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ №11 Тема: «Собирание портфеля» ч.1 - развитие навыков культурного общения; - учить анализировать и синтезировать объекты с целью выявления математических признаков; - обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Ветерок» 2. Игра «Собери портфель» 3. Сказка «Собирание портфеля» 4. Игра «Доскажи словечко» 5. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка» 6. Задание «Школьные принадлежности» 7. Прощание 	<p>Портфель и различные предметы, и школьные принадлежности.</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>

<p>ЗАНЯТИЕ № 12 Тема: «Собирание портфеля» ч.2 - развитие навыков культурного общения; - обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию; - ориентировка на листе бумаги в клетку; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Ветерок» 2. Задание «Путаница» 3. Игра «Построй колонну, шеренгу, круг» 4. Игра «Школьные принадлежности» 5. Задание «Любимый альбом» 6. Задание «Запоминай-ка» 7. Прощание «Передай улыбку» 	<p>Карточки с изображением школьных принадлежностей Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 13 Тема: «Белочкин сон» ч.1 - развитие эмоциональной сферы; - развитие внимания, способности к длительному сосредоточению; - развитие коммуникативной сферы; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рад вас видеть!» 2. Сказка «Белочкин сон» 3. Игра «Составь картинку» 4. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование» 5. Задание «Лабиринт» 6. Задание «Логический квадрат» 7. Прощание 	<p>изображения героев Разрезная картинка удивление Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 14 Тема: «Белочкин сон» ч.2 - развитие эмоциональной сферы; - развитие внимания, памяти, мышления, восприятия; - развитие коммуникативной сферы; - развитие моторной ловкости; - развитие любознательности; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рад вас видеть!» 2. Игра «Необычные прыжки» 3. Игра «Что спрятано в белочкином рюкзаке?» 4. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование» 5. Задание «Внимание!» 6. Задание «Графический диктант» 7. Прощание «Воздушный шар» 	<p>. Рюкзак и предметы Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 15 Тема: «Госпожа Аккуратность» ч.1 - развитие эмоциональной и коммуникативной сферы; - развитие волевой сферы, внимания, зрительной памяти, мышления; - развитие мелкой мускулатуры руки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Перышко» 2. Сказка «Госпожа Аккуратность» 3. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование» 4. Задание «Наведи порядок» 5. Задание «Цветочки для Зайчонка» 6. Прощание 	<p>изображения героев Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

	<p>ЗАНЯТИЕ №16</p> <p>Тема: «Госпожа Аккуратность» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной и коммуникативной сферы; - расширять кругозор и активный словарный запас; - развитие волевой сферы, внимания, зрительной памяти, мышления; - развитие мелкой мускулатуры руки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Перышко» 2. игра «Кричалки – шепталки - молчалки» 3. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование» 4. Задание «Продолжи узор» 5. Задание «Дорисуй - ка» 6. Прощание «Эстафета дружбы» 	<p>изображения героев</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
Ноябрь	<p>ЗАНЯТИЕ № 17</p> <p>Тема: «Жадность» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной и коммуникативной сферы; - развитие волевой сферы, внимания, зрительной памяти, мышления; - развитие мелкой мускулатуры руки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рад вас видеть» 2. Загадка об эмоции жадность 3. Игра «Поделись с другом» 4. Сказка «Жадность» 5. Упражнение «Мостик дружбы» 6. Задание «Логическая цепочка» 7. Прощание 	<p>Мешочек с игрушечными фруктами и овощами</p> <p>изображения героев</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 18</p> <p>Тема: «Жадность» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной и коммуникативной сферы; - развитие волевой сферы, внимания, зрительной памяти, мышления; - развитие мелкой мускулатуры руки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рад вас видеть» 2. Задание «Жадность» 3. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос» 4. Задание «Лабиринт» 5. Упражнение «Собери картинку» 6. Задание «Найди отличия» 7. Прощание «Костер дружбы» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p> <p>Разрезные картинки</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 19</p> <p>Тема: «Волшебное яблоко» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков общения, умения выступать публично, высказывать своё мнение; - развитие эмоциональной сферы; - развитие механической зрительной памяти; - развитие навыков каллиграфии. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Подари мне свою улыбку» 2. Игра «Конверт» 3 Сказка «Волшебное яблоко (воровство)» 4. Игра «Составь картинку» 5 Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос». 6. Задание «Право - лево» 7. Прощание 	<p>Конверт, разрезная картинка с изображением яблока</p> <p>Разрезная картинка Стыд</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

<p>ЗАНЯТИЕ № 20 Тема: «Волшебное яблоко» ч.2 - развитие навыков общения, умения выступать публично, высказывать своё мнение; - развитие эмоциональной сферы; - развитие внимания, мышления; - развитие мелкой мускулатуры руки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Подари мне свою улыбку» 2. Игра «Передай мяч» 3 Задание «Логический квадрат» 4. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос». 5. Задание «Вкусные яблочки» 6. Задание «Что перепутал художник» 7. Прощание «Летит по небу шар» 	<p>Мяч Разрезная картинка Стыд</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 21 Тема: «Подарки в день рождения» ч.1 - развитие сферы общения, навыков культурного общения; - развитие слухового внимания, умения слушать, быстроту реакции; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Мы здесь!» 2. Игра «Угадай-ка» 3 Сказка «Подарки в день рождения» 4. Игра «Какой игрушки не хватает?» 5 Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Змейка» 6. Задание «Мячик» 7. Прощание 	<p>Игрушки</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 22 Тема: «Подарки в день рождения» ч.2 - развитие сферы общения, навыков культурного общения; -развитие способности переключать внимание, закрепить умение анализировать и видеть закономерности; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Мы здесь!» 2. Игра «Угадай-ка» 3. Игра «Подарки» 4. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Змейка» 5. Задание «Запомянай-ка» 6. Задание «Рыбка» 7. Прощание «Если весело живётся...» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 23 Тема: «Домашнее задание» ч.1 - развитие сферы общения, умения работать в паре; - развитие слухового внимания, мышления, зрительной памяти; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Колокольчик!» 2. Игра «Отгадай предмет по его частям» 3 Сказка «Домашнее задание» 4. Игра «Картинки - загадки» 5 Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Змейка» 6. Задание «Коврики» 7. Прощание 	<p>Коробка с картинками</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

	<p>ЗАНЯТИЕ № 24</p> <p>Тема: «Домашние задание» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие сферы общения, умения работать в паре; - развитие слухового внимания, мышления, зрительной памяти; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Колокольчик!» 2. Игра «Дружные сердца» 3. Задание «Осенние листья» 4. Игра «Картинки - загадки» 5. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Змейка» 6. Задание «Четвертый лишний» 7. Прощание «Молодцы» 	<p>Обручи</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
Декабрь	<p>ЗАНЯТИЕ № 25</p> <p>Тема: «Школьные оценки» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков общения; - развитие мышления (анализ, логическое мышление); - развитие внимания (зрительное внимание, распределение, слуховое); - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Мячик» 2. Игра «Билетики» 3. Игра «Трамвайчик» 4. Сказка «Школьные оценки» 5. Игра «Парные картинки» 6. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Змейка» 7. Задание «Логические цепочки» 8. Прощание 	<p>Мяч</p> <p>Парные картинки</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 26</p> <p>Тема: «Школьные оценки» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков общения; - развитие мышления (анализ, логическое мышление); - развитие внимания (зрительное внимание, распределение, слуховое); - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Мячик» 2. Игра «Музыкальные стулья» 3. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Змейка» 4. Задание «Пятёрочка» 5. Задание «Оценка» 6. Задание «Графический диктант» 7. Прощание «Солнечный лучик» 	<p>Мяч</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ №27</p> <p>Тема: «Ленивец» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков общения; - развитие мышления (анализ, логическое мышление); - развитие внимания (зрительное внимание, распределение, слуховое); - развитие ориентировки в пространстве, слуховой памяти; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Ладочки» 2. Сказка «Ленивец» 3. Массаж ушных раковин 4. Задание «Медвежата» 5. Игра «Кричалки – шепталки - молчалки» 6. Задание «Логический квадрат» 7.Прощание 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

<p>ЗАНЯТИЕ № 28 Тема: «Ленивиц» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков общения; - развитие мышления (анализ, логическое мышление); - развитие внимания (зрительное внимание, распределение, слуховое); - развитие ориентировки в пространстве, слуховой памяти; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Ладочки» 2. Массаж ушных раковин 3. Игра «Кричалки – шепталки - молчалки» 4. Задание «Прятки с картинками» 5. Задание «Право - лево» 6. Прощание «Волшебное кольцо» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 29 Тема: «Списывание» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, логического мышления; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Колокольчики» 2. Путешествие в лес 3. Сказка «Списывание» 4. Игра «Определения» 5. Массаж ушных раковин, перекрестные движения. 6. Задание «Логические цепочки» 7.Прощание 	<p>Карточки с изображением предметов</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 30 Тема: «Списывание» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимание точно и быстро реагировать на сигнал; упражнять в произвольном поведении, умении работать по правилу; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Колокольчики» 2. Игра «Слушай команду» 3. Массаж ушных раковин, перекрестные движения. 4. Задание «Бабочка» 5. Задание «Прятки» 6. Задание «Последовательные картинки» 7.Прощание « Доброе животное» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p> <p>Д/и «Составь рассказ по картинкам»</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 31 Тема: «Подсказка» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, логического мышления; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Хорошие новости» 2. Танец снежинок 3. Сказка «Подсказка» 4. Игра «Противоположности» 5. Массаж ушных раковин, перекрестные движения. 6. Задание «Логический квадрат» 7.Прощание 	<p>Д/и «Противоположности»</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

	<p>ЗАНЯТИЕ № 32 Тема: «Подсказка» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, логического мышления; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Хорошие новости» 2. Игра «Построй шеренгу, колонну, круг» 3. Массаж ушных раковин, перекрестные движения. 4. Задание «Графический диктант» 5. Задание «Найди лишнее» 6. Задание «Азбука эмоций» 7.Прощание «Рукопожатие по кругу» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
Январь	<p>ЗАНЯТИЕ № 33 Тема: «Обманный отдых» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, логического мышления, зрительной памяти, воображения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Поймай взгляд» 2Путешествие в лес 3. Сказка «Обманный отдых» 4. Упражнение «Что сначала, что потом» 5. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой. 6. Задание «Что нового» 7.Прощание 	<p>Д/и «Составь рассказ по картинкам»</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 34 Тема: «Обманный отдых» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, логического мышления, зрительной памяти, воображения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Поймай взгляд» 2.Путешествие в лес 3. Игра «Воздушная кукуруза» 4. Задание «Логический ряд» 5. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой. 6. Задание «Угощение» 7.Прощание «Шар по небу летит» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 35 Тема: «Бабушкин помощник» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; -закрепление умения давать описательное определение, умение сравнивать предметы, находя похожие; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Здравствуйте» 2. Путешествие в лесную школу 3. Сказка «Бабушкин помощник» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой. 5. Задание «Внимание!» 6. Прощание 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>

<p>ЗАНЯТИЕ № 36 Тема: «Бабушкин помощник» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, мышления; - развитие умения ориентироваться на листе бумаги; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Здравствуйте» 2. Игра «Зеваки» 3. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой. 4. Задание «Лабиринт» 5. Задание «Логический квадрат» 6. Прощание «Эстафета дружбы» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 37 Тема: «Прививка» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, мышления, зрительной памяти, воображения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рад вас видеть» 2. Появление персонажа Филин 3. Сказка «Прививка» 4. Игра «Составь картинку» 5. Игра «Замри» 6. Задание «Говорящие рисунки» 7. Прощание 	<p>Игрушка</p> <p>Разрезная картинка Робость</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 38 Тема: «Прививка» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, мышления, зрительной памяти, воображения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рад вас видеть» 2. Задание «Путаница» 3. Задание «Хитрые квадраты» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка. 5. Игра «Лесная больница» 6. Задание «Истории в картинках» 7. Прощание «Солнечный лучик» 	<p>Разрезная картинка Робость</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 39 Тема: «Больной друг» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, мышления, воображения; - развитие навыков вербального и невербального общения; - подготовка руки к письму; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Давайте поздороваемся» 2. Беседа «настоящий друг» 3. Сказка «Больной друг» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка. 5. Задание «Снежинки» 6. Прощание 	<p>Фонограмма песни «Настоящий друг»</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

	<p>ЗАНЯТИЕ №40 Тема: «Больной друг» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной и эмоциональной сферы; - развитие внимания, мышления, воображения; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Давайте поздороваемся» 2. Задание «Азбука эмоций» 3. Игра «Снежинки, сугробы, сосульки» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка. 5. Задание «Найди группы» 6. Игра «Подарки» 7. Прощание «Моё настроение» 	<p>Пиктограммы Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
Февраль	<p>ЗАНЯТИЕ № 41 Тема: «Ябеда» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы, эмпатии; - развитие зрительного внимания, логического мышления; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Доброе утро» 2. Беседа «Ябеда» 3. Сказка «Ябеда» 4.Игра «Составь картинку» 5. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки. 6. Задание «Логический квадрат» 7. Прощание 	<p>Разрезные картинка Брезгливость</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 42 Тема: «Ябеда» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы, эмпатии; - развитие зрительного внимания, логического мышления; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Доброе утро» 2. Игра «Летает – не летает» 3. Задание «Прятки» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки 5.Задание «Рыбки» 6. Задание «Противоположности» 7. Прощание «Комплименты» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши Д/и «Противоположности»</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 43 Тема: «Шапка -невидимка» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы, эмпатии; - развитие зрительного внимания, логического мышления; - развитие навыков вербального и невербального общения; - подготовка руки к письму; - развитие умения контролировать свои действия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Ладочки» 2. Игра «Мышиный хор» 3. Сказка «Шапка - невидимка» 4.Игра «Составь картинку» 5. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки. 6. Задание «Волшебная шляпа» 7. Прощание 	<p>Разрезные картинка Самодовольство</p> <p>Шляпа</p>

ф е р а л ь	<p>ЗАНЯТИЕ № 44</p> <p>Тема: «Шапка -невидимка» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы, эмпатии; - развитие зрительного внимания, логического мышления; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Ладочки» 2. Игра «Мышинный хор» 3. Задание «Логическая загадка» 4.Игра «Удивительный лес» 5. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки. 6. Задание «Мячики» 7. Прощание «Костер дружбы» 	<p>Разрезные картинка</p> <p>Самодовольство</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ №45</p> <p>Тема: «Задача для Лисёнка» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие зрительного внимания, логического мышления, воображения; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Здравствуйте» 2. Путешествие в лес 3. Сказка «Задача для Лисёнка (ложь)» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежьё покачивания. 5. Задание «Логический ряд» 6. Прощание 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 46</p> <p>Тема: «Задача для Лисёнка» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие зрительного внимания, логического мышления, воображения; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Здравствуйте» 2. Задание «Внимание!» 3. Игра «Запрещённое движение» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежьё покачивания. 5. Задание «Логическая цепочка» 6.Задание «Фантазёры» 7. Прощание «Доброе животное» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>

	<p>ЗАНЯТИЕ № 47 Тема: «Спорщик» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; -воспитывать чувство сплочения группы, умение прислушиваться к друг другу; - развитие зрительного внимания, логического мышления, зрительной памяти; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Наши помощники» 2. Появление книги с загадками 3. Сказка «Спорщик» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежьи покачивания. 5. Задание «Логический квадрат» 6. Прощание 	<p>Книга</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
февраль	<p>ЗАНЯТИЕ №48 Тема: «Спорщик» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие зрительного внимания, логического мышления, зрительной памяти; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Наши помощники» 2. Задание «Футбол» 3. Игра «Топ – хлопок» 4. Задание «Азбука эмоций» 5. Задание «Внимание» 6. Прощание «Если весело живётся» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ №49 Тема: «Обида» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие умения решать предметно-практические задачи, ориентируясь на образец; - развитие навыков вербального и невербального общения; - подготовка руки к письму; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рад вас видеть» 2. Появление тайного послания 3. Сказка «Обида» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежьи покачивания, поза скручивания. 5. Задание «Парные фигуры» 6. Прощание 	<p>Послание</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

м а р т	<p>ЗАНЯТИЕ № 50 Тема: «Обида» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие зрительного внимания, логического мышления, воображения; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рад вас видеть» 2. Задание «Найди лишнее» 3. Игра «Слушай хлопки» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежьих покачивания, поза скручивания. 5. Задание «Аналогии» 6.Игра «На что похоже настроение» 7. Прощание «Комплименты» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 51 Тема: «Хвосты» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - способствовать опосредованному запоминанию информации на основе ассоциативных связей и отсроченному воспроизведению; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Наши помощники» 2. Вводная беседа 3. Сказка «Хвосты» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежьих покачивания, поза скручивания. 5. Задание «Мальчики и девочки» 6. Прощание 	<p>Ширма для сказки, персонажи сказки.</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 52 Тема: «Хвосты» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - способствовать опосредованному запоминанию информации на основе ассоциативных связей и отсроченному воспроизведению; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Наши помощники» 2.Задание «Дорисуй-ка» 3. Игра «5 имен» 4.Задание «Домики» 5.Графический диктант. 6. Рефлексия «Волшебное кольцо» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши. Лист бумаги в клетку. Кольцо.</p>

	<p>ЗАНЯТИЕ № 53 Тема: «Драки» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие зрительного внимания, логического мышления, зрительной памяти; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Здравствуйте» 2. Сказка «Драки» 3. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежья покачивания, поза скручивания, дыхательная гимнастика. 4.Задание «Умозаключение» 5.Задание «Двойняшки» 6.Прощание. 	<p>Ширма для сказки, персонажи сказки</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
<p>м а р т</p>	<p>ЗАНЯТИЕ № 54 Тема: «Драки» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие зрительного внимания, логического мышления, зрительной памяти; - развитие навыков вербального и невербального общения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Здравствуйте» 2. Задание «Двойняшки» 3. Игра «Дотронься до...» 4. Задание «Рабочие инструменты» 5. Задание «Кораблики» 6. Прощание «Волшебный шар» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши. Аудиозапись релаксации.</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 55 Тема: «Грубые слова» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков вербального и невербального общения, навыков культурного общения; - развитие эмоциональной сферы детей; - развитие зрительного внимания, памяти; -развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Я рад вас видеть!» 2. Вводная беседа 3. Сказка Грубые слова» 4.Упражнение «Ругаемся овощами» 5. Задание «Запоминай-ка» 6. Игра «Подарки» 	<p>Ширма для сказки, персонажи сказки</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши.</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 56 Тема: «Грубые слова» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> развитие навыков вербального и невербального общения, навыков культурного общения; - развитие эмоциональной сферы детей; - развитие зрительного внимания, памяти; -развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие «Я рад вас видеть!» 2. Задание «Путаница» 3. Упражнение «Мимика и жесты» 4. Массаж ушных раковин, перекрестные движения, качание головой, горизонтальная восьмерка, симметричные рисунки, медвежья покачивания, поза скручивания, дыхательная гимнастика. 5. Задание «Бабочки» 6.Задание «Тайное послание» 7. Рефлексия «Подарки» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

	<p>ЗАНЯТИЕ № 57 Тема: «Дружная страна» ч.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие навыков вербального и невербального общения, навыков культурного общения; - развитие зрительно- моторной регуляции действий, моторной координации, ловкости; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Давайте поздороваемся» 2. Путешествие в Лесную школу. 3. Сказка «Дружная страна» 4. Задание «Коврик» 5. Подвижная игра «Вспомни имена своих друзей» 6. Прощание «Дружный паровозик» 	<p>Ширма для сказки, персонажи сказки</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 58 Тема: «Дружная страна» ч.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной сферы; - развитие навыков вербального и невербального общения, навыков культурного общения; - развитие зрительно- моторной регуляции действий, моторной координации, ловкости; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Давайте поздороваемся» 2. Задание «Четвертый лишний» 3. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование» 4. Задание «Парочки» 5. Задание «Азбука эмоций» 6. Рефлексия «Эстафета дружбы» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
а п р е л ь	<p>ЗАНЯТИЕ № 59 Тема: «В гостях у сказки» ч 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие вербального и невербального общения, навыков работы в паре; - развитие эмоциональной сферы; - развитие внимания, мышления, воображения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Давайте поздороваемся» 2. Подвижная игра «Паровозик дружбы» 3. Сказка «В гостях у сказки» 4. Задание «Дорисуй-ка» 5. Игра «Запрещенное движение» 6. Рефлексия «Если весело живется» 	<p>Ширма для сказки, персонажи сказки</p> <p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 60 Тема: «В гостях у сказки» ч 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие вербального и невербального общения, навыков работы в паре; - развитие эмоциональной сферы; - развитие внимания, мышления, воображения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Давайте поздороваемся» 2. Задание «Лабиринт» 3. Упражнение «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование». 4. Задание «Кроссворд» 5. Игра «Молодцы» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>

	<p>ЗАНЯТИЕ № 61 Тема: «В гостях у сказки» ч 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие вербального и невербального общения, навыков работы в паре; - развитие эмоциональной сферы; - развитие внимания, мышления, воображения; - развитие мелкой мускулатуры руки; - развитие произвольности психических процессов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рад вас видеть!» 2. Задание «Фантазеры» 3. Беседа «Наши отношения» 4. Упражнение «Дуэт» 5. Рефлексия «Молодцы» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
а п р е	<p>ЗАНЯТИЕ № 62 Тема: Контрольно-диагностический срез. ч 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительная память; - слуховая инструкция; - распределение внимания; - установление причинно-следственных связей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Запомянай-ка» 2. «Елочные игрушки» 3. «Снежинки» 4. «Новогодняя гирлянда» 5. «Последовательные картинки» 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
л ь	<p>ЗАНЯТИЕ № 63 Тема: Контрольно-диагностический срез. ч 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - слуховая память; - зрительное внимание; - концентрация внимания; - устойчивость внимания; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Запомянай-ка 2» 2. «Корректирующая проба» 3. «Белочки» 4. «Медвежонок» 5. Лабиринт 	<p>Бланки с заданиями, цветные карандаши</p>
	<p>ЗАНЯТИЕ № 64 Тема: «До свидания, Лесная школа!»</p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщение и систематизация полученных знаний; - развитие совместной деятельности детей, навыков партнерского общения; - способствовать развитию внутренней позиции ученика. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Совместное сочинение сказки «Друзья» 3. Совместный рисунок по сюжету придуманной сказки. 4. Рефлексия «Награждение дипломами» 	<p>Бумага, карандаши, краски, фломастеры</p>

Методическое обеспечение:

1. Ветрова Т.Н. «Гриз в изодетельности», Набережные Челны, 2007
2. Галкина Г.Г., Дубинина Т.И. «Пальцы помогают говорить? Коррекционные занятия по развитию мелкой моторики у детей» - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007
3. Куражева Н.Ю. «Цветик – семицветик» Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 6-7 лет «Приключения будущих первоклассников» - СПб.: Речь, 2014
4. Ананьева Т.В. Программа психологического сопровождения дошкольника при подготовке школьному обучению»- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
5. Рябцева С.В., Спиридонова И.В. «Формирование психологической готовности к школе. Тренинговые занятия для детей старшего дошкольного возраста- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2011

**Годовой календарно - образовательный график
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 88»
на 2020-2021 учебный год**

Годовой календарно - образовательный график составлен в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», М., 15.05.2013г.
3. Уставом ДОУ.
4. На основании приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта

МАДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 88 функционирует при пятидневной рабочей неделе (выходные: суббота, воскресенье), время работы - с 06.00 ч. до 18.00 ч. В учреждении функционируют 13 групп.

содержание	Возрастные группы				
	Первая младшая группа (2-3 года)	Вторая младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп в каждой параллели	3	3	2	2	3
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая
Каникулярное время	-	01.01.2021-10.01.2021, 22.03.2021-28.03.2021, 01.06.2021-31.08.2021	01.01.2021-10.01.2021, 22.03.2021-28.03.2021, 01.06.2021-31.08.2021	01.01.2021-10.01.2021, 22.03.2021-28.03.2021, 01.06.2021-31.08.2021	01.01.2021-10.01.2021, 22.03.2021-28.03.2021, 01.06.2021-31.08.2021
Продолжительность учебного года всего, в том числе:	37 недель	37 недель	37 недель	37 недель	37 недель
I полугодие	18	18	18	18	18
II полугодие	19	19	19	19	19
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Недельная образовательная нагрузка (ООД)	10 (1 час 30 минут)	10 (2 часа 30 минут)	11 (3 часа 40 минут)	13 (5 часов 25 минут)	14 (7 часов)
Недельная	-	1	2	2	2

дополнительная нагрузка (занятий)		(15 минут)	(40 минут)	(50 минут)	(1 час)
Длительность одного занятия	8-10 мин.	15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
Регламентирование образовательного процесса, половина дня	1,2 половина дня	1,2 половина дня	1,2 половина дня	1,2 половина дня	1,2 половина дня
Сроки проведения мониторинга:	05.10.2020-16.10.2020	05.10.2020-16.10.2020	05.10.2020-16.10.2020	05.10.2020-16.10.2020	05.10.2020-16.10.2020
На начало учебного года					
Итоговый	12.04.2021-23.04.2021	12.04.2021-23.04.2021	12.04.2021-23.04.2021	12.04.2021-23.04.2021	12.04.2021-23.04.2021
Летний - оздоровительный период	01.06.2021-31.08.2021	01.06.2021-31.08.2021	01.06.2021-31.08.2021	01.06.2021-31.08.2021	01.06.2021-31.08.2021

Приложение №2

**Учебный план
МАДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 88»
на 2020-2021 учебный год**

Учебный план платных развивающих занятий составлен с учетом Инструктивно-методического письма №65/23-16 от 14.03.2000г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения».

Дополнительная образовательная деятельность проводится с октября по май месяц включительно два раза в неделю но не более 8 раз в месяц. 1-2 неделя января время зимних каникул занятия, за исключением физкультурно-оздоровительных, не проводятся.

кружок	Количество занятий в неделю / в год				Примечание
	Вторые младшие	Средние	Старшие	Подготовительные к школе	
«Здоровый малыш»	2/72	2/72	2/72	2/72	с сентября по май
«Познавай -ка»	-	-	2/64	-	с октября по май
«Хочу все знать»	-	-	-	2-64	с октября по май

Приложение №3

**График организации дополнительных платных образовательных услуг
в МАДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 88» на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Название кружка	Руководитель	Возрастные группы	№ группы	График работы	Место проведения
1	«Здоровый малыш»	Гафиятуллина Эндже Имановна	2 младшие, средние, старшие, подготовительные к школе группы	№ 1,2,3,5,7,8,9,10,11,12	Понедельник-пятница	Физкультурный зал
2	«Познавай-А»	Замаева Елена Шагитовна	старшая группа	№ 12	Вторник, четверг	Кабинет педагога-

						психолога
3	«Хочу все знать»	Замаева Елена Шагитовна	подготовительные к школе группы	№1,2,3	Понедельник, среда	Кабинет педагога- психолога