

## 1 занятие МЗО

### Дыхательные упражнения

1. *Ходьба по кругу* повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, медленно поднять руки, идти с поднятыми руками, медленно опустить руки в течение 1 м.

2. *Стоя в кругу* смотрят на инструктора и на счет 3:

Поднимают обе руки вверх,  
стоят с поднятыми руками,  
опускают руки вниз,  
стоят с опущенными руками (повтор 3 раза)

3. *Стоя в кругу* смотрят на инструктора и на счет 3:

Поднимают обе руки вверх - вдох  
стоят с поднятыми руками - пауза  
опускают руки вниз - выдох  
стоят с опущенными руками – пауза (повтор 3 раза)

### Стимулирующие упражнения (разогрев по 8 раз)

1. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

2. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

### Массаж и самомассаж

«*Мытье головы*», а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

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

«*Ушки*». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

«*Глазки отдыхают*». Сильно зажмурить глазки. Постоять несколько сек с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать

«*Веселые носики*». Потереть область носа пальцами до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих, вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон.

«*Помыть лицо*». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «*Апппа-па-па*».

«*Гибкая шея, свободные плечи*». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

«*Домик*». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

«*Потягушки*». Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

### Растяжки

«*Качалочка*». И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются

назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

«*Струночка на спине*». Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Повернуться на правый бок. Лечь на спину. Повернуться на левый бок. Вернуться в И.п. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться. Вернуться в И.п.

«*Струночка на животе*». Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Повернуться на правый бок. Полежать. Лечь на живот. Повернуться на левый бок. Вернуться в И.п. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться.

«*Кобра*». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох.

*Ползание*. Поползть на животе так, как это получится у детей. Затем походить на четвереньках (можно изобразить, как двигаются различные животные и какие звуки они издают (змея, собака, кошка, корова и т.д.).

### Упражнения стоя

«*Потягивание*». Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

«*Растяжки для ног*». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх.

а. медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Стараться не сгибать ноги. Вернуться в и.п.

б) То же упражнение – но выдох при опускании рук, вдох при подъеме.

«*Повороты в стороны*». И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

### Релаксация. 3 мин.-?

*Музыка шум прибоя*. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3–4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

*Глазодвигательные упражнения*. И.п. – лежа на спине, ноги и руки лежат прямо, не скрещены, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ребенок вытягивает руку с вытянутым пальцем прямо перед собой и плавно водит руку слева – направо и в обратном направлении, вверх – вниз и к носу. Ребенок должен смотреть на палец обоими глазами, не поворачивая голову, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3–4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (вправо, влево, вверх, вниз), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

### Графические навыки.

Игра с подвешенными шариками. 1 этап.

Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

Реципрокные движения руками:

- «*колечко*» сначала одной рукой в прямом и обратном направлении, затем двумя,
- «*лягушка*» руки перед собой попеременно,
- легкие удары кулаком в ладонь,
- «*ухо – нос*»
- «*повторялки*» встать в пары и играть

### III. Обсуждение занятия. Домашнее задание.

## 2 занятие МЗО

### Дыхательные упражнения

1. Ходьба по кругу повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, медленно поднять руки, идти с поднятыми руками, медленно опустить руки в течение 1 м.

2. Стоя в кругу смотрят на инструктора и на счет 3:

Поднимают обе руки вверх,  
стоят с поднятыми руками,  
опускают руки вниз,  
стоят с опущенными руками (повтор 3 раза)

3. Стоя в кругу смотрят на инструктора и на счет 3:

Поднимают обе руки вверх - вдох  
стоят с поднятыми руками - пауза  
опускают руки вниз - выдох  
стоят с опущенными руками – пауза (повтор 3 раза)

### **Стимулирующие упражнения (разогрев по 8 раз)**

1. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

2. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

3. Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

### **Массаж и самомассаж**

«*Мытье головы*». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

«*Ушки*». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали). Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

«*Глазки отдыхают*». Сильно зажмурить глазки. Постоять несколько сек с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать

«*Помыть лицо*». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «*Апппа-па-па*».

Показать язык – *Во-о-о-т какой длинный!* Быстро втянуть-высунуть несколько раз.

«*Гибкая шея, свободные плечи*». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

«*Домик*». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

«*Потягушки*». Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

### **Растяжки**

«*Качалочка*». И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

«*Струночка на спине*». Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Повернуться на правый бок. Лечь на спину. Повернуться на левый бок. Вернуться в И.п. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться. Вернуться в И.п.

Лежа на спине. Поднять руку и противоположную ногу. Опустить в и.п. Сменить.

Пошагать рука – противоположная нога. 5-6 раз.

«Струночка на животе». Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Повернуться на правый бок. Полежать. Лечь на живот. Повернуться на левый бок. Вернуться в и.п. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться.

«Кобра». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох с произнесением Ш-Ш-Ш.

Ползание. Поползть на животе так, как это получится у детей. Затем походить на четвереньках. Ведущий: какие звуки издают: корова - МУУ, кошка - МЯУ, собака - АВ-ГАВ, лягушки - КВА).

### Упражнения стоя

«Потягивание». Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

«Растяжки для ног». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх.

а). медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Стараться не сгибать ноги. Вернуться в и.п.

б) То же упражнение + вдох при подъеме - выдох при опускании рук.

«Повороты в стороны». И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

### Глазодвигательные упражнения

И.п. – лежа на спине, ноги и руки лежат прямо, не скрещены, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ребенок вытягивает руку с вытянутым пальцем прямо перед собой и плавно водит руку слева – направо и в обратном направлении, вверх – вниз и к носу. Ребенок должен смотреть на палец обоими глазами, не поворачивая голову, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3–4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (вправо, влево, вверх, вниз), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Движение глазами вправо-влево и одновременно:

1. Высунуть язык.
2. Движением языком сначала в одну, затем в противоположную сторону.

### Графические навыки.

Игра с подвешенными шариками. 1 этап.

Игра с каруселями. Соревнование.

Рецепрольные движения руками:

- «колечко» сначала одной рукой в прямом и обратном направлении, затем двумя,
- «лягушка» руки перед собой попеременно,
- легкие удары кулаком в ладонь,
- «ухо – нос»
- «повторялки» встать в пары и играть.

**III. Обсуждение занятия. Домашнее задание.**

### 3 занятие МЗО

#### Дыхательные упражнения

1. *Ходьба по кругу* повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, под счет задающий темп (медленно-быстро) поднять руки, идти с поднятыми руками, опустить руки.

2. *Стоя в кругу* смотрят на инструктора и на счет 3:

Поднимают обе руки вверх - вдох

стоят с поднятыми руками - пауза

опускают руки вниз - выдох

стоят с опущенными руками – пауза (повтор 3 раза)

#### Стимулирующие упражнения (разогрев по 8 раз)

1. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

2. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

3. Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

#### Массаж и самомассаж

«*Мытье головы*». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

«*Ушки*». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали). Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

«*Глазки отдыхают*». Сильно зажмурить глазки. Постоять несколько сек с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать

«*Помыть лицо*». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «Апппа-па-па».

Показать язык. Быстро втянуть-высунуть несколько раз.

Голова прямо. На счет «один» челюсть опускается на расстояние ширины двух пальцев, язык лежит свободно, кончик у нижних резцов; губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются. Все внимание сосредоточено на опускании челюсти. На счет «два» фиксируем открытое положение рта; «три» – рот закрыт.

«*Гибкая шея, свободные плечи*». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

«*Домик*». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

«*Потягушки*». Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

#### На полу

«*Качалочка*». И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

«*Струночка на спине*». Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Повернуться на правый бок. Лечь на спину. Повернуться на левый бок. Вернуться в И.п. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться. Вернуться в И.п.

Лежа на спине. Поднять руку и противоположную ногу. Опустить в и.п. Сменить.

Пошагать рука – противоположная нога. 5-6 раз.

«Струночка на животе». Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться. Перекаты влево-вправо.

«Кобра». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох с произнесением Ш-Ш-Ш.

**Ползание.** Поползть на животе Обязательно следить за «Рука-нога». Затем походить на четвереньках (можно изобразить, как двигаются различные животные и какие звуки они издают (корова МУУ, кошка МЯУ, собака АВ-ГАВ, лягушки: КВА и т.д.).

### **Упражнения стоя**

«Потягивание». Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

«Растяжки для ног». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх.

а). медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Стараться не сгибать ноги. Вернуться в и.п.

б) То же упражнение + вдох при подъеме - выдох при опускании рук.

«Повороты в стороны». И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

«Марионетка» «Ванька-встанька»: шагать в сторону переваливаясь с ноги на ногу одна рука в сторону вверх другая вниз в направлении противоположной ноги.

Движение на счет «рука-рука нога-нога» движение по кругу до исходного места.

Усложнение: «Рука-нога – рука-нога».

### **Релаксация. 3 мин. Игра «Варим суп».**

**Глазодвигательные упражнения.** И.п. – лежа на спине, ноги и руки лежат прямо, не скрещены, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ребенок вытягивает руку с вытянутым пальцем прямо перед собой и плавно водит руку слева – направо и в обратном направлении, вверх – вниз и к носу. Ребенок должен смотреть на палец обоими глазами, не поворачивая голову, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3–4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (вправо, влево, вверх, вниз), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Добавить: открыть рот, высунуть язык и выполнять глазодвигательные упражнения сопряженно с языком.

### **Графические навыки.**

Игра с подвешенными шариками. 1 этап.

Игра с каруселями. Соревнование.

Рецепторные движения руками:

- «колечко» сначала одной рукой в прямом и обратном направлении, затем двумя. Выполнять двумя руками глаза закрыть, язык прикусить.

- «лягушка» руки перед собой попеременно,

- «Лезгинка» – большой палец прижать без усилия,

- «ухо – нос»

- «повторялки» встать в пары и играть.

### **III. Обсуждение занятия. Домашнее задание.**

#### 4 занятие МЗО

##### Дыхательные упражнения+разогрев

*Упражнение «Жуки».* Дети свободно стоят по всей площадке. По сигналу педагога бегут врассыпную: «Жуки летают» - «Ж-Ж-Ж». Затем по сигналу останавливаются, быстро ложатся на спину и болтают в воздухе ногами и руками: «Жуки упали на спинки и не могут перевернуться». По сигналу педагога быстро встают.

1. *Ходьба по кругу* повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, под счет задающий темп (медленно-быстро) поднять руки, идти с поднятыми руками, опустить руки.

2. *Стоя в кругу* смотрят на инструктора и на счет 3:

Поднимают обе руки вверх - вдох

стоят с поднятыми руками - пауза

опускают руки вниз - выдох

стоят с опущенными руками – пауза (повтор 3 раза)

3. Движение на счет «рука-рука нога-нога» движение по кругу до исходного места. Затем «Рука-нога Рука-нога».

##### Стимулирующие упражнения (разогрев по 8 раз)

1. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

2. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

3. Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

##### Самомассаж

*«Мытье головы».* Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

*«Ушки».* Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали). Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

*«Глазки отдыхают».* Сильно зажмурить глазки. Постоять несколько сек с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать

*«Помыть лицо».* Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «Апппа-па-па».

Показать язык. Быстро втянуть-высунуть несколько раз.

Голова прямо. На счет «один» челюсть опускается на расстояние ширины двух пальцев, язык лежит свободно, кончик у нижних резцов; губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются. Все внимание сосредоточено на опускании челюсти. На счет «два» фиксируем открытое положение рта; «три» – рот закрыт.

*«Гибкая шея, свободные плечи».* Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

*«Домик».* Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

*«Потягушки».* Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

##### На полу

*«Качалочка».* И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются

назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

«*Струночка на спине*». Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться. Поднять руку и противоположную ногу. Пошагать рука – противоположная нога. 5-6 раз.

«*Струночка на животе*». Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться. Перекаты влево-вправо.

«*Кобра*». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох с произнесением Ш-Ш-Ш.

*Ползание*. Поползть на животе. Затем походить на четвереньках (можно изобразить, как двигаются различные животные и какие звуки они издадут (корова МУУ, кошка МЯУ, собака АВ-ГАВ, лягушки: КВА и т.д.).

### Упражнения стоя

«*Потягивание*». Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

«*Растяжки для ног*». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх.

а). медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Стараться не сгибать ноги. Вернуться в и.п.

б) То же упражнение + вдох при подъеме - выдох при опускании рук.

«*Повороты в стороны*». И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

Ходьба по кругу с хлопками и движением глаза+язык в сторону топающей ноги, затем маршировать, чередуя шаг и хлопок ладонями. Хлопок производить в промежутках между шагами. голова прямо (1 мин).

**Графические навыки.** Игра с каруселями. Соревнование.

*Глазодвигательные упражнения.* И.п. – лежа на спине, ноги и руки лежат прямо, не скрещены, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ребенок вытягивает руку с вытянутым пальцем прямо перед собой и плавно водит руку слева – направо и в обратном направлении, вверх – вниз и к носу. Ребенок должен смотреть на палец обоими глазами, не поворачивая голову, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3–4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (вправо, влево, вверх, вниз), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Добавить: открыть рот, высунуть язык и выполнять глазодвигательные упражнения сопряженно с языком.

*Лежа на спине руки вдоль туловища* отбивать ритм правой рукой, затем левой рукой, двумя ладошками об пол. Глаза закрыть, повторить.

**Сидя на полу.** Рецепторные движения руками:

- «*колечко*» выполнять двумя руками в прямом и обратном направлении, затем глаза закрыть, язык прикусить.
- «*лягушка*» руки перед собой попеременно,
- «*лезгинка*» большой палец прижать к ладони.
- «*повторялки*» играть в парах. 1 мин + 1 мин ребенок с закрытыми глазами.

### Разогрев+дыхательные упражнения

*Упражнение «Жуки».* Дети свободно стоят по всей площадке. По сигналу педагога бегут врассыпную: «Жуки летают» - «Ж-Ж-Ж». Затем по сигналу останавливаются, быстро ложатся на спину и болтают в воздухе ногами и руками: «Жуки упали на спинки и не могут перевернуться». По сигналу педагога быстро встают.

1. *Ходьба по кругу* повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, под счет задающий темп (медленно-быстро) поднять руки, идти с поднятыми руками, опустить руки.

2. *Стоя в кругу*, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстрый вдох свободные руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз.

3. Дыхание только через левую, потом только через правую ноздрю (при этом для закрывания правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрывания левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

1. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

2. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

3. Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

### Самомассаж

*«Мытье головы».* Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

*«Ушки».* Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали). Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

*«Глазки отдыхают».* Сильно зажмурить глазки. Постоять с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать.

*«Помыть лицо».* Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «Апппа-па-па».

Показать язык. Быстро втянуть-высунуть несколько раз.

Голова прямо. На счет «один» челюсть опускается на расстояние ширины двух пальцев, язык лежит свободно, кончик у нижних резцов; губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются. Все внимание сосредоточено на опускании челюсти. На счет «два» фиксируем открытое положение рта; «три» – рот закрыт.

*«Гибкая шея, свободные плечи».* Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

*«Домик».* Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

«Потягушки». Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

### На полу

«Качалочка». И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

«Струночка на спине». Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться. Поднять руку и противоположную ногу. Пошагать рука – противоположная нога. 5-6 раз. «Велосипед».

«Струночка на животе». Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться. Перекаты влево-вправо.

«Кобра». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох с произнесением Ш-Ш.

*Ползание.* Поползть на животе. Затем походить на четвереньках (можно изобразить, как двигаются различные животные и какие звуки они издают (корова МУУ, кошка МЯУ, собака АВ-ГАВ, лягушки: КВА и т.д.).

Перевернуться и походить крабиком – круг.

### Упражнения стоя

«Потягивание». Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

«Растяжки для ног». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх, медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Вернуться в и.п. (4-6 раз).

«Повороты в стороны». И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

Ходьба по кругу с хлопками и движением глаза+язык в сторону топающей ноги, затем маршировать, чередуя шаг и хлопок ладонями. Хлопок производить в промежутках между шагами. Голова прямо (1 мин).

Движение на счет «рука-рука нога-нога» движение по кругу до исходного места. Затем «Рука-нога Рука-нога».

Стоя проговаривать скороговорки и отстукивать ритм хлопками рук, затем отстукивать ритм по-очереди правой-левой ногами.

### Релаксация под музыку (1-2 мин)

Лежа на спине руки вдоль туловища отбивать ритм правой рукой, затем левой рукой, двумя ладошками об пол. Глаза закрыть, повторить.

### Сидя на полу.

- «колечко» выполнять двумя руками в прямом и обратном направлении, затем глаза закрыть, язык прикусить.

- «кулак-ребро-ладонь», - «лезгинка» большой палец прижать к ладони.

- «повторялки» играть в парах. 1 мин + 1 мин ребенок с закрытыми глазами.

**Графические навыки.** Игра с каруселями. Соревнование.

## 6 занятие МЗО

**Разогрев+дыхательные упражнения**

1. Упражнение «Жуки».

2. Ходьба по кругу повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, под счет задающий темп (медленно-быстро) поднять руки, идти с поднятыми руками, опустить руки.

3. Стоя в кругу, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстрый вдох свободные руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз.

1. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

2. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

3. Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

**Самомассаж**

«*Мытье головы*». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

«*Ушки*». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали). Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

«*Глазки отдыхают*». Сильно зажмурить глазки. Постоять с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать.

«*Помыть лицо*». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «*Аппа-па-па*».

Показать язык. Быстро втянуть-высунуть несколько раз.

«*Гибкая шея, свободные плечи*». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

«*Домик*». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

«*Потягушки*». Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

**На полу**

«*Качалочка*». И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

«*Струночка на спине*». Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться.

Поднять руку и противоположную ногу. Пошагать рука – противоположная нога. 5-6 раз. Одновременно правая рука – правая нога (Унилатеральные движения). Закончить перекрестно.

«Струночка на животе». Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться. Перекаты влево-вправо.

«Кобра». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох с произнесением Ш-Ш.

Походить на четвереньках – круг. Перевернуться и походить крабиком – круг.

### **Упражнения стоя**

«Потягивание». Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

«Растяжки для ног». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх, медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Вернуться в и.п. (4-6 раз).

«Повороты в стороны». И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

Движение на счет «рука-рука нога-нога» движение по кругу до исходного места. Затем «Рука-нога Рука-нога».

Отработка ДП: Два шага вперед, прыжок на месте, хлопок в ладоши, поворот на 360°

Ходьба по кругу с хлопками и движением глаза+язык в сторону топающей ноги, затем маршировать, чередуя шаг и хлопок ладонями. Хлопок производить в промежутках между шагами. Голова прямо (1 мин).

Стоя проговаривать скороговорки шагать и отстукивать ритм хлопками рук, поворачиваясь в сторону шагающей ноги.

### **Развитие самоконтроля (2 минуты)**

Ребенку предлагается сидеть неподвижно в удобной позе, глядя на огонь свечи или часы. Разрешается дышать (желательно животом), моргать и глотать. Остальные движения запрещены. Особое внимание следует уделять контролю над движениями глаз, пальцев рук и ног, лица.

Лежа на спине руки вдоль туловища отбивать ритм правой рукой, затем левой рукой, двумя ладонками об пол. Глаза закрыть, повторить.

#### **Сидя на полу.**

«лезгинка» большой палец прижат к ладони.

- «кулак-ребро-ладонь»,

- «Топор-пила». Ребенку предлагается правой рукой изображать пилящие движения, а левой рукой одновременно – рубящие. Затем поменять движения для рук.

- «повторялки» играть в парах. 1 мин + 1 мин ребенок с закрытыми глазами.

**Графические навыки.** Игра с каруселями. Соревнование.

## 7 занятие МЗО

### Разогрев+дыхательные упражнения

1. *Ходьба по кругу* повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, под счет задающий темп (медленно-быстро) поднять руки, идти с поднятыми руками, опустить руки. Ходьба по кругу - подпрыгивать на хлопок. Прыжки отталкиваясь одновременно двумя ногами по кругу.

2. *Стоя полукругом* смотрят на инструктора и на счет 3: Поднимают обе руки вверх – вдох; стоят с поднятыми руками – пауза; опускают руки вниз – выдох; стоят с опущенными руками – пауза (повтор 3 раза)

3. Делай то, что видишь: Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами (по 6-8 раз):

Ноги вместе – руки врозь,

Ноги врозь – руки вместе,

Ноги вместе – руки вместе,

Ноги врозь – руки врозь.

Ноги вместе – руки вверх

Ноги вместе – прыжок с поворотом на 360°

4. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

5. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

6. Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

### Самомассаж

«*Мытье головы*». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

«*Ушки*». Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

«*Глазки отдыхают*». Сильно зажмурить глазки. Постоять с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать.

«*Помыть лицо*». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «Апппа-па-па».

Показать язык. Быстро втянуть-высунуть несколько раз.

«*Гибкая шея, свободные плечи*». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

«Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

«Потягушки». Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

### На полу

«Качалочка». И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

«Струночка на спине». Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться. Поднять руку и противоположную ногу. Пошагать рука – противоположная нога. Глядеть и показывать язык верхней руке. Одновременно правая рука – правая нога (Унилатеральные движения). Закончить перекрестно.

«Струночка на животе». Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться. Перекаты влево-вправо.

«Кобра». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох с произнесением Ш-Ш.

### Упражнения стоя

«Потягивание». Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

«Растяжки для ног». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх, медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Вернуться в и.п. (4-6 раз).

«Повороты в стороны». И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

Движение на счет «рука-рука нога-нога» движение по кругу до исходного места. Затем «Рука-нога, Рука-нога».

Ходьба по кругу с хлопками и движением глаза+язык в сторону топающей ноги, затем маршировать, чередуя шаг и хлопок ладонями. Хлопок производить в промежутках между шагами. Голова прямо (1 мин).

Стоя проговаривать скороговорки шагать и отстукивать ритм хлопками рук, поворачиваясь в сторону шагающей ноги.

Отработка ДП: Два шага вперед, присесть на корточки, хлопнуть ладошкой правой руки два раза по полу, прыжок на месте, хлопками в ладоши отстучать ритм «1-1-11», поворот на 360°.

### Релаксация под музыку (1-2 мин)

Делай то, что слышишь. Глаза закрыты: *Лежа на спине руки вдоль туловища* отбивать ритм правой рукой, затем левой рукой, двумя ладонками об пол.

### **Сидя на полу:**

- «лезгинка» большой палец прижат к ладони.
  - «кулак-ребро-ладонь»,
  - «Топор-пила».
  - «повторялки» играть в парах, руки перекрестить. 1 мин.
- Игра в парах «Съедобное-несъедобное», «Красное-белое...».

**Графические навыки.** Игра с каруселями. Соревнование.

## **8 занятие МЗО**

### **Разогрев+дыхательные упражнения**

1. *Ходьба по кругу* повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, под счет задающий темп (медленно-быстро) поднять руки, идти с поднятыми руками, опустить руки. Прыжки отталкиваясь одновременно двумя ногами, по кругу

2. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами (по 8-10 раз):

Ноги вместе – руки врозь,

Ноги врозь – руки вместе,

Ноги вместе – руки вместе,

Ноги врозь – руки врозь.

Ноги вместе – руки вверх

Ноги вместе – прыжок с поворотом на 360°

3. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

4. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

5. Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

### **Самомассаж**

«*Мытье головы*». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

«*Ушки*». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали). Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

«*Глазки отдыхают*». Сильно зажмурить глазки. Постоять с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать.

«*Помыть лицо*». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «Апппа-па-па».

Показать язык. Быстро втянуть-высунуть несколько раз.

«*Гибкая шея, свободные плечи*». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

*«Домик»*. Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

*«Потягушки»*. Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

### **На полу**

*«Качалочка»*. И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

*«Струночка на спине»*. Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться. Поднять руку и противоположную ногу. Пошагать рука – противоположная нога. 5-6 раз. Одновременно правая рука – правая нога (Унилатеральные движения). Закончить перекрестно.

*«Струночка на животе»*. Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться. Перекаты влево-вправо.

*«Кобра»*. Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох с произнесением Ш-Ш.

### **Упражнения стоя**

*«Потягивание»*. Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

*«Растяжки для ног»*. Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх, медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Вернуться в и.п. (4-6 раз).

*«Повороты в стороны»*. И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

Движение на счет «рука-рука нога-нога» движение по кругу до исходного места. Затем «Рука-нога, Рука-нога».

Ходьба по кругу с хлопками и движением глаза+язык в сторону топающей ноги, затем маршировать, чередуя шаг и хлопок ладонями. Хлопок производить в промежутках между шагами. Голова прямо (1 мин).

Стоя проговаривать скороговорки шагать и отстукивать ритм хлопками рук, поворачиваясь в сторону шагающей ноги.

Отработка ДП: Два шага вперед, присесть на корточки, хлопнуть ладошкой правой руки два раза по полу, прыжок на месте, хлопками в ладоши отстучать ритм «1-1-11», поворот на 360°.

### **Развитие самоконтроля (1 минута)**

Ребенку предлагается сидеть неподвижно в удобной позе, глядя на огонь свечи или часы. Разрешается дышать (желательно животом), моргать и глотать. Остальные движения запрещены. Особое внимание следует уделять контролю над движениями глаз, пальцев рук и ног, лица.

#### **Сидя на полу:**

- «лезгинка» большой палец прижат к ладони.
- «кулак-ребро-ладонь»,
- «Топор-пила». Ребенку предлагается правой рукой изображать пилящие движения, а левой рукой одновременно – рубящие. Затем поменять движения для рук.
- «повторялки» играть в парах. 1 мин + 1 мин ребенок с закрытыми глазами.

**Графические навыки.** Игра с каруселями. Соревнование.

### **9занятие МЗО**

#### **Разогрев+дыхательные упражнения**

1. *Ходьба по кругу* повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, под счет задающий темп (медленно-быстро) поднять руки, идти с поднятыми руками, опустить руки. Прыжки отталкиваясь одновременно двумя ногами, по кругу

2. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами (по 8-10 раз):

Ноги вместе – руки врозь,

Ноги врозь – руки вместе,

Ноги вместе – руки вместе,

Ноги врозь – руки врозь.

Ноги вместе – руки вверх

Ноги вместе – прыжок с поворотом на 360°

3. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

4. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

5. Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

#### **Самомассаж**

«*Мытье головы*». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

«*Ушки*». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали). Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

«*Глазки отдыхают*». Сильно зажмурить глазки. Постоять с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать.

«*Помыть лицо*». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «Апппа-па-па».

Показать язык. Быстро втянуть-высунуть несколько раз.

«Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

«Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

«Потягушки». Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

### **На полу**

«Качалочка». И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

«Струночка на спине». Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться. Поднять руку и противоположную ногу. Пошагать рука – противоположная нога. 5-6 раз. Одновременно правая рука – правая нога (Унилатеральные движения). Закончить перекрестно.

«Струночка на животе». Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться. Перекаты влево-вправо.

«Кобра». Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох с произнесением Ш-Ш.

### **Упражнения стоя**

«Потягивание». Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

«Растяжки для ног». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх, медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Вернуться в и.п. (4-6 раз).

«Повороты в стороны». И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

Движение на счет «рука-рука нога-нога» движение по кругу до исходного места. Затем «Рука-нога, Рука-нога».

Ходьба по кругу с хлопками и движением глаза+язык в сторону топающей ноги, затем маршировать, чередуя шаг и хлопок ладонями. Хлопок производить в промежутках между шагами. Голова прямо (1 мин).

Стоя проговаривать скороговорки шагать и отстукивать ритм хлопками рук, поворачиваясь в сторону шагающей ноги.

Отработка ДП: Два шага вперед, присесть на корточки, хлопнуть ладошкой правой руки два раза по полу, прыжок на месте, хлопками в ладоши отстучать ритм «1-1-11», поворот на 360°.

### ***Развитие самоконтроля (1 минута)***

Ребенку предлагается сидеть неподвижно в удобной позе, глядя на огонь свечи или часы. Разрешается дышать (желательно животом), моргать и глотать. Остальные движения запрещены. Особое внимание следует уделять контролю над движениями глаз, пальцев рук и ног, лица.

#### **Сидя на полу:**

- «лезгинка» большой палец прижат к ладони.
- «кулак-ребро-ладонь»,
- «Топор-пила». Ребенку предлагается правой рукой изображать пилящие движения, а левой рукой одновременно – рубящие. Затем поменять движения для рук.
- «повторялки» играть в парах. 1 мин + 1 мин ребенок с закрытыми глазами.

**Графические навыки.** Игра с каруселями. Соревнование.

### **10 занятие МЗО**

#### **Разогрев+дыхательные упражнения**

1. *Море волнуется. Жуки*

2. *Ходьба по кругу* повторяя движения инструктора: ходьба с опущенными руками, под счет задающий темп (медленно-быстро) поднять руки, идти с поднятыми руками, опустить руки. Прыжки отталкиваясь одновременно двумя ногами, по кругу.

3. Дыхание под счет с подниманием рук.

4. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и, сначала двумя, затем одной ногой (без счета):

- Правая рука вверх + прыжок на левой ноге,
- Левая рука вверх + прыжок на правой ноге,
- Правая рука вверх + прыжок на правой ноге,
- Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

5. Руки вытянуты вперед, кисти параллельно пола скрещивающие движения руками.

6. Хлопки вытянутыми вперед руками. Кисти параллельны.

7. Стоя: руки-ноги перекрестно-параллельно-перекрестно 8-10 раз

#### **Самомассаж**

«*Мытье головы*». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

«*Ушки*». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали). Размять пальцами ушные раковины и закончить на мочках.

«*Глазки отдыхают*». Сильно зажмурить глазки. Постоять с закрытыми глазами. Открыть и быстро-быстро поморгать.

«*Помыть лицо*». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз).

Вдох. Надуть щеки. Руками схлопнуть - выдох.

Вдох. Интенсивно и быстро «похлопать» губами выдыхаем со звуком «Апппа-па-па».

Показать язык. Быстро втянуть-высунуть несколько раз.

*«Качели».* 1. *«Качели головой»* Наклоны головы влево-вправо. 2. *«Качели языком»*

Движение языка к уголкам рта направо и налево. 3. Затем качели языком с одновременным перемещением рук в ту же сторону, что и язык. 4. Сочетать движения языка с движениями глаз и рук.

*«Гибкая шея, свободные плечи».* Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, растирающие движения; затем одной правой и одной левой рукой.

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

*«Домик».* Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга одновременно.

*«Потягушки».* Подняли руки, потянулись всем телом вверх. Опустили руки, расслабились. 3-5 раз.

### На полу

*«Качалочка».* И.п. – дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в и.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

*«Струночка на спине».* Лечь на спину. Руки вдоль туловища. Полежать как струночка, как палочка. Лежа на спине вытянуть руки за голову. Потянуться. Поднять руку и противоположную ногу. Пошагать рука – противоположная нога. 5-6 раз. Одновременно правая рука – правая нога (Унилатеральные движения). Закончить перекрестно.

Лежа на спине, голова прямо: 1) глазами проследить за движением руки «Вправо-влево, вверх-вниз», 2) глазами проследить и языком показывать; 3) глаза закрыты показывать рукой и языком на звуки в комнате.

Лежа на спине с закрытыми глазами. Отстукивать ритм правой-левой-двумя руками.

*«Струночка на животе».* Лечь на живот руки вдоль тела. Полежать на животе как палочка. Затем вытянуть руки за голову. Потянуться. Перекаты влево-вправо.

*«Кобра».* Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот-вдох, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. расслабление-выдох с произнесением Ш-Ш.

### Упражнения стоя

*«Потягивание».* Ноги на ширине плеч. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

*«Растяжки для ног».* Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх, медленно опустить обе руки вниз. Достать руками до пола. Вернуться в и.п. (4-6 раз).

*«Повороты в стороны».* И.п. – то же. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

Движение на счет «рука-рука, нога-нога» движение по кругу до исходного места. Затем «Рука-нога, Рука-нога».

Ходьба по кругу с хлопками и движением глаза+язык в сторону топающей ноги, затем маршировать, чередуя шаг и хлопок ладонями. Хлопок производить в промежутках между шагами. Голова прямо (1 мин).

Стоя проговаривать скороговорки шагать и отстукивать ритм хлопками рук, поворачиваясь в сторону шагающей ноги.

Отработка ДП: Два шага вперед, присесть на корточки, хлопнуть ладошкой правой руки два раза по полу, прыжок на месте, хлопками в ладоши отстучать ритм «1-1-11», поворот на 360°.

Игра «Варим суп»

### ***Релаксация под музыку – 2 мин.***

**Развитие самоконтроля (1 минута).** Ребенку предлагается сидеть неподвижно в удобной позе, глядя на огонь свечи или часы. Разрешается дышать (желательно животом), моргать и глотать. Остальные движения запрещены. Особое внимание следует уделять контролю над движениями глаз, пальцев рук и ног, лица.

**Сидя на полу повторить все игры:** «Колечко», «лягушка», «лезгинка», «кулак-ребро-ладонь», «ухо-нос», «Топор-пила». «повторялки» играть в парах.

Игры в парах «Съедобное-несъедобное», «Живое – неживое», «Красное – белое» с передачей мяча. «Назвать слово на букву О...».

**Графические навыки.** Игра с каруселями. Соревнование.

### ***Домашнее задание на лето***

Ребенку предлагается за летний период *научиться*:

- прыгать через скакалку;
- кататься на 2-х колесном велосипеде;
- плавать;
- крутить хула-хуп;
- отбивать мяч от пола правой и левой рукой – играть в баскетбол, пионербол, «выжигало» .

*Достаточно времени играть:*

в подвижные эмоционально-окрашенные игры в пространстве (догонялки, салки, «третий лишний» и т.п.),

качаться на качелях (кольцах, трапеции, тарзанке..)

прыгать (на батуте...), съезжать с горки, лазить по шведским стенкам, паутинкам и т.п. устройствах детских городков, кружиться на каруселях

играть в слова «съедобное-не съедобное», «красное-белое», «города»

стоп-игры: «море волнуется», «да-нет не говорить» прятки, «мороженое», квест, эстафеты...

Дидактические игры на развитие зрительного восприятия и фонематического слуха.

*Бимануальная деятельность (рисование, штриховка одновременно двумя руками...)*

*Ограничивать время просмотра телевизора, компьютерные игры (компьютер, сотовые, игровые приставки...)*

*Помните про возрастные особенности:*

«кризис 7 лет»,

первая фиксация физиологических изгибов позвоночника,

биологическая потребность в двигательной деятельности, защите, признании, также в полноценном питании, режиме,... , любви.

