C=RU, OU=директор, O=ГБОУ СОШ с.Утевка, CN=Лобачева Е.В., E=uv.ut_sch@63edu.ru
00924aaeca648ea6e2
2025.09.10 21:13:01+04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Утевка

_____Е.В. Лобачева
Приказ № 161-од от 29.08.2025г.

План работы
педагога – психолога в сенсорной комнате с детьми с ОВЗ по развитию внимания и памяти
«Волшебный мир сенсорной комнаты»
на 2025-2026 учебный год

Программа предназначена для занятий в сенсорной комнате как средство психологического оздоровления и развития детей младшего школьного возраста. Занятия проводятся 1 раз в неделю с подгруппой детей.

Цель занятий: стимулирование сенсорного развития детей, компенсация сенсорных впечатлений, сохранение и поддержка индивидуальности ребенка через гармонизацию его внутреннего мира.

Задачи:

1. Расширить свой жизненный опыт;
2. Обогатить эмоциональный фон;
3. Пробудить познавательную и исследовательскую активность.

Методы работы в сенсорной комнате:

- игры и игровые упражнения;
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- беседы, наблюдения;
- подвижные игры;
- сказкотерапия;
- музыкотерапия.

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие психоэмоционального напряжения;

- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

Развитие коммуникативной сферы детей:
- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

Развитие психических процессов и моторики детей:
- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Оборудование сенсорной комнаты:

1. Мягкий музыкальный, развивающий комплекс. Светозвуковая панель «Классики»
2. Тактильный комплекс. Фиброоптическая занавесь «Душ».
3. Мягкий комплекс. Терапевтическое кресло-кубик.
4. Спортивный комплекс. Мягкий игровой набор «Городок».
5. Интерактивный комплекс. Интерактивная воздушно пузырьковая трубка «Ручеек». Мягкий комплекс. Мягкая платформа для воздушно пузырьковой трубки «Ручеек».
6. Интерактивный комплекс. Сухой бассейн.
7. Стол для рисования песком.

Сенсорное развитие играет важную роль в психологическом и социальном становлении личности ребѐнка. Психическое развитие, развитие интеллектуально – познавательной сферы и речи ребенка происходит в процессе интеграции внешнего мира во внутренний. Сенсорная комната для ребенка – это идеальная обстановка, в которой он не только расслабляется, но и получает новые представления о мире, новые ощущения, заряжается энергией для активной деятельности.

Ребята, приходящие на занятия в нашу «волшебную комнату», это дети 7-11 лет с трудностями речевого и психического развития. Таким детям трудно адаптироваться к условиям, сложности вызывает общение со взрослыми и сверстниками, развивающие занятия не заинтересовывают и быстро утомляют

ребенка. В отличие от традиционных методов педагогической коррекции, для которых характерно однообразие материала, в оборудование сенсорной комнаты заложено разнообразие стимулов, различные мягкие модули.

Внимание ребенка привлекают различные вращающиеся, изменяющие цвет панели и приспособления для активного освоения новых ощущений, что стимулирует его познавательную деятельность и мотивацию, а также эмоциональное и речевое общение, мелкую и общую моторику и двигательные навыки. Дети младшего и старшего школьного возраста нуждаются в занятиях в сенсорной комнате, в основном, в связи с трудностями поведения и общения. Для этого возраста характерными трудностями являются: страхи, тревожность, агрессивность которые часто не поддаются педагогическим и воспитательным воздействиям педагогов и родителей. В работе с такими детьми сенсорная комната является незаменимым местом. В процессе занятий, при использовании различных световых и шумовых эффектов (пузырьковая колонна), ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, снижаются проблемы эмоционально волевой сферы. Нахождение в сенсорной комнате восстанавливает и сохраняет психоэмоциональное равновесие ребенка, стимулирует психическое развитие.

Особое место в программе занимают игры и упражнения, направленные на обучение приемам саморегуляциии самоконтроля, развития эмоционально волевой сферы, произвольности внимания, его устойчивости и переключаемости, развития координации, в том числе зрительно-моторной, а так же память, мышление, воображения и различных видов восприятие (зрительное, тактильное, слуховое). Эти занятия, прежде всего, рассчитаны на детей старшего дошкольного возраста. Пространство сенсорной комнаты также используется при проведении диагностических бесед на первичном приеме. Мягкая, успокаивающая обстановка сенсорной комнаты бывает не заменимы для снятия психоэмоционального напряжения и восстановления душевного равновесия у родителей находящихся в трудной жизненной ситуации. Ощущение безопасности и принятия способствуют созданию положительного эмоционального фона и повышают мотивацию родителей.

Оборудование сенсорной комнаты открывает возможность работать с детьми с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья). Лежа в «сухом бассейне» или на мягких пуфиках, в атмосфере медленно плывущего света, под успокаивающую музыку, ребенок словно попадает в сказку. В такой сенсорной комнате создается ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности, что наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между ребенком и специалистом. Самым важным является то, что независимо от направлений работы и планируемых результатов, сложности нарушения развития или поведения, наши занятия позволяют повысить функциональные и адаптивные возможности

организма и активизировать индивидуальный ресурс каждого ребенка, создавая тем самым возможность успешной интеграции в социум.

Все занятия имеют следующую структуру:

- Вводная часть.
- Игры на снятие психоэмоционального напряжения.
- Элементы дыхательной гимнастики.
- Сюрпризный момент.
- Упражнения на расслабление.
- Дополнительные упражнения.
- Подвижная игра.
- Пальчиковая гимнастика.
- Релаксация.
- Рефлексия.

Планирование и содержание занятий

Содержание	Дети УО	Дети ЗПР	Дети ЗРР
Занятие №1 «Знакомство с сенсорной комнатой»			
Вводная часть	Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате и предлагает сесть на мат, кубы. **«Давайте поздороваемся» (игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя		
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Психолог объясняет детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.		
Элементы дыхательной гимнастики	**Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У». **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У». **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Качели».** Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись. **«Каша кипит».** Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.
Упражнения на расслабление	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.
Дополнительные упражнения	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1 ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**

Подвижная игра	«Карусели»	«Карусели»	Шел король по лесу»
Пальчиковая гимнастика	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**Кого встретили в лесу?** Раз, два, три, четыре, пять. Дети в лес пошли гулять. "Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук. Там живет лиса. Рукой показать хвост за спиной. Там живет олень. Пальцы рук разведены в стороны. Там живет барсук. Кулачки прижать к подбородку. Там живет медведь. Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя. **«Замок»** **«Мы капусту рубим-рубим»**
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		

Занятие №2

Содержание	Дети УО	Дети ЗПР	Дети ЗРР
Вводная часть	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	**«Здравствуйте!»** Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем, гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету»

Элементы дыхательной гимнастики	**«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Скафандр»** Психолог объясняет детям, что они приземлились на Луну. Все они одеты в тяжелые скафандры и путешествовать по луне будет тяжело. Поэтому обязательно надо научиться правильно дышать, чтобы не устать. 1. Сделать глубокий вдох через нос, мед- ленно поднимаясь на носки-руки через стороны вверх, ладони сомкнуть. 2. Задержать дыхание, потянуться с силой в небо, поднимаясь на носки. 3. Медленно выдохнуть с открытым свободным длительным звуком АААААА, опуская руки через стороны вниз, одновременно опускаясь на полную ступню.
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог предлагает немного отдохнуть. Присесть и закрыть глаза. В это время включаются световые эффекты.
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, насплочение и т.д.)	**Игра «Собери цветные шарики»** Психолог обращает внимание на сухой бассейн, где появилось много цветных шариков. Задача детей – собрать все цветные шарики в корзинку. **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Собери цветные шарики»** Психолог обращает внимание на сухой бассейн, где появилось много цветных шариков. Задача детей – собрать все цветные шарики в корзинку. **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**«Эхо»** Психолог говорит детям, что на этой планете сильное эхо. Спрашивает у детей: знают ли они, что такое эхо. Слышали ли они когда-нибудь эхо в лесу? Эхо –это когда звук повторяется несколько раз. Причем каждый раз все тише и тише. Предлагает детям послушать эхо. Каждый из детей громко свое имя, его сосед повторяет его чуть тише, следующий еще тише.
Подвижная игра	**«Музыка стоп»** Под ритмичную музыку дети двигаются по комнате. Как только музыка останавливается – дети тоже должны остановиться (замереть)	**«Музыка стоп»** Под ритмичную музыку дети двигаются по комнате. Как только музыка останавливается – дети тоже должны остановиться (замереть)	**Бокс»** Психолог говорит детям, что своими криками они случайно разбудили космического пришельца. И он очень-очень разозлился. Психолог спрашивает детей как можно научить человека избавиться от злости? (дети со всей силы стучат кулачками по мягкому креслу (потом топают ногами))
Пальчиковая гимна-стика	**«Замок»** На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук!	**«Замок»** На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук!	**«Космическая зарядка»** Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку. Упражнение 1 «Лимон»

	Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимайте руку в кулак, как можно сильнее. Почувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте руку
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №3			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками
Игры на снятие психо-эмоционального на-пряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила по-ведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».
Элементы	**Большой и маленький**	**Большой и маленький**	**Невесомость»**

дыхательной гимнастики	Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	Психолог объясняет детям что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую» музыку дети свободно передвигаются покомнате в «состоянии невесомости».
Сюрпризный момент	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	**Игра «Шарик»** (по игре Железновых, но без музыкального сопровождения) Вот он шарик маленький, смешной, Хочет этот шарик поиграть с тобой. Он летел, летел на твою макушку (носик, ротик, ушки и др.) сел(игра повторяется 2 раза. **«Самый смелый пришелец»** Детям предлагается пройти полосу препятствий, чтобы стать самым смелым пришельцем. 1 – подняться по горке и прыгнуть в бассейн с шариками; 2 – встать на бортик бассейна, громко крикнуть «Я самый смелый» и прыгнуть на мягкое кресло; 3 – по мату перекатиться; 4 – пройти по мягкому оборудованию «Кушель-мушель» и не упасть.	**Игра «Шарик» Железновых** Психолог раздает детям звучащие шарики. Под песню Железновых дети выполняют движения Наши шарики берем И трясем, трясем, трясем, Ведь каждый шарик не простой - С горохом, рисом и крупой. Поднимите шарик свой Высоко над головой, На носик можно положить, Но только, чур, не уронить. Шар перед собой кладем, И вокруг него идем И даже можно проскакать, Но только шар не задевать. Прыгай, прыгай высоко, Прыгать с шариком легко, Так прыгай, прыгай веселей И даже ножек не жалей. На ладошке шар несем И другой ладошкой бьем, И дружно говорим слова «И раз и два и раз и два».	**«Космический цветок»** Психолог показывает детям цветок, объясняет, что этот цветок растет очень мед- ленно. Предлагает детям «помочь» цветку вырасти. Дети сидят на корточках вокруг цветка, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Психолог говорит: «Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: "один" – медленно выпрямляются ноги; "два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки"; "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. **«Самый смелый пришелец»**

			Детям предлагается пройти полосу препятствий, чтобы стать самым смелым пришельцем. 1 – подняться по горке и прыгнуть в бассейн с шариками; 2 – встать на бортик бассейна, громко крикнуть «Я самый смелый» и прыгнуть на мягкое кресло; 3 – по мату перекатиться; 4 – пройти по мягкому оборудованию «Кушель-мушель» и не упасть.
Подвижная игра	**«Мыши и кот»** Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснѐтся Васька кот Разобьѐт наш хоровод. Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.	**«Мыши и кот»** Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснется Васька кот Разобьет наш хоровод. Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.	**«Дождь-холод-ветер»** Психолог объясняет правила игры. «метеоритный дождь» - дети хлопают ладошками по полу; «ветер» - раскачиваются с поднятыми вверх руками; «холод» - садятся на корточки, с силой обхватывая себя руками.
Пальчиковая гимнастика	**«Замок»** На двери весит замок Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**«Замок»** На двери весит замок Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**«Космическая зарядка»** Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку. Упражнение 1 «Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимайте руку в кулак, как можно сильнее. Почувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте рук
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

		лежать спокойно и слушают музыку.	
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
	Занятие №4		
Вводная часть	**«Здравствуйте ладошки»** - Здравствуйте, ладошки (*вращают ладошками)* хлоп-хлоп-хлоп (*3 раза хлопнуть)* -Здравствуйте, ножки (*«пружинка»)* топ-топ-топ *(3 раза топнуть)* -Здравствуйте, щечки (*гладить щ. ладошками)* плюх-плюх-плюх (*3раза хлопнуть ладошками)* - Пухленькие щѐчки (*гладить кулачками)* плюх-плюх-плюх (*3 раза хлопнуть кулачками)* -Здравствуйте, ушки (*гладим ушки)* ух-ух-ух *(3 раза потянуть мочки ушей вниз)* -Ушки на макушке *(показать ушки-зайчики)* ух-ух-ух *(3 раза потянуть мочки ушей вниз)* - Здравствуйте, губки *(покачать головой)* чмок-чмок-чмок *(3 «поцелуйчика»)* - Здравствуйте, зубки *(покачать головой)* щелк-щелк-щелк (*постучать зубами)* - Здравствуй, мой носик (*погладить нос)* бип-бип-бип *(3 раза нажать на кончик носа)* -Носик курносик (*погладить нос)* бип-бип-бип *(3 раза нажать на кончик носа)*		**«Здравствуйте!»** Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок)
Элементы дыхательной гимнастики	**«Мыльные пузыри»** Педагог предлагает детям надуть как можно больше мыльных пузырей. Следит за правильным дыханием – вдох через нос, выдох через рот. **«Паровозик»** Педагог предлагает детям прокатиться на паровозике. На вдохе дети начинают движение, выдыхая, останавливаются, произнося звук «шшшшшшш».		Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).
Сюрпризный момент	**«Здравствуй, я мышка»** Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.		Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты
Основная часть: упражнения (на расслабление,	**«Два жука»** На полянке два жука Танцевали гопака: *(танцуем, ручки на поясе)*		**Радость/грусть (2-е занятие)** **«Волшебная паутинка»** Дети сидят в кругу. Педагог предлагает им взять волшебный клубочек. Дети, наматывая

на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	Правой ножкой топ-топ! *(топаем правой ножкой)* Левой ножкой топ-топ! *(топаем левой ногой)* Ручки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? *(встаем на носочки, тянемся вверх)* **Комарик** Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, комарик!» Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, сне- жинкой и др. **Карандаши** Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!» **«Нарисуй чувство»** Педагог предлагает детям нарисовать радостное и грустное лицо (в ящике с песком). Дети сравнивают рисунки грустных и радостных людей, обращая внимание на мимические проявления эмоций.		нить на палец, отвечают на вопрос «Я радуюсь, когда…». По второму кругу, наматывая нить на палец, продолжают предложение «Я грущу, когда…» **«Спаси птенца».** Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам. **«Нарисуй чувство»** Педагог предлагает детям нарисовать радостное и грустное лицо (в ящике с песком). Дети сравнивают рисунки грустных и радостных людей, обращая внимание на мимические проявления эмоций.
Подвижная игра	**«Мы ходим, ходим, ходим»** Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание. Описание: Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: «Мы ходим, ходим, ходим…» Через определенные отрезки времени педагог дает команды: «Копна» – дети соединяют руки над головой; «Кочка» – дети приседают, положив руки на голову; для детей ср. д.в. и ст.д.в. - «Тропинка» – выстраиваются по ходу движения друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего.		
Пальчиковая гимнастика	**Веселая мышка перчатку нашла,** *Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.* Гнездо в ней устроив, *Складываем ладошки "ковшом"* Мышат позвала. *Сгибаем и разгибаем пальцы ("зовущий"жест)* Им корочку хлеба дала покусать, *Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков* Погладила (отшлепала) всех *Большим пальцем гладим ("шлепаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному)* И отправила спать. *Ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку (спим)*	**Этот толстый поросенок** (*показываем мизинцы)* целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок *(показываем безымянные пальцы)* спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, *(сжимаем и разжимаем кулачки)* Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (*показываем средние пальцы)* носом землю ковырял, Этот толстый поросенок *(показываем указательные пальцы)* что-то сам нарисовал. Ля-ля-ля, лю-лю-лю, *(сжимаем и*	**«Космическая зарядка»** **«Штанга»** Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает. **«Холодно-жарко»** Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер

		разжимаем кулачки) поросяток я люблю. Этот толстый поросенок *(показываем большие пальцы)* лежебока и нахал, Захотел спать в серединке *(руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь)* и все братьев растолкал	
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №5			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Здравствуйте!»** Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	**«Здравствуйте**!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	
Элементы дыхательной гимнастики	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).	
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения Элементы дыхательной гимнастики	**Упражнение** «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	**Упражнение** «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	**Упражнение** «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.
Сюрпризный момент	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.

Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	**Упражнение** «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	**Упражнение** «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	**Упражнение «Побежали-**побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.
Игра на развитие воображения, образное мышление	«**Морское Дно»** Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет. «Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.		**«Морское Дно»** Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №6			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	**«Здравствуйте!»** Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас** ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»),		**Упражнение «Моя команда».** Психолог обсуждает с детьми какими качествами должен обладать настоящий моряк, кладоискатель. Например, смелость, а что значит «смелость»? Какими качествами обладают сами участники? Чему бы хотели научиться? На плакат с названием корабля вписываем сильные качества членов нашей команды.

	зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!».		
Элементы дыхательной гимнастики	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Невесомость»** Психолог объясняет детям, что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую» музыку дети свободно передвигаются по комнате в «состоянии невесомости».
Сюрпризный момент	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение	**Упражнение «Побежали-побежали».** Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	**Упражнение «Побежали-побежали».** Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	**Упражнение «Побежали-побежали».** Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.
Подвижная игра	**Упражнение «Дружеский обед».** Психолог: «Какое хорошее и важное дело мы с вами сделали сейчас! Не пора ли подкрепиться? Давайте разведем костер и сварим настоящую морскую походную похлебку!». Оборудование: лампа «Вулканическая лава». Психолог предлагает участникам мешок с овощами и фруктами, которые, прежде чем достать из мешка, необходимо тактильно узнать, не подгладывая. Овощи складываем в котел (шифоновый шарф, сложенный в круг на полу), беремся за руки, «варим» и приговариваем: «Варись для	**Упражнение «Дружеский обед».** Психолог: «Какое хорошее и важное дело мы с вами сделали сейчас! Не пора ли подкрепиться? Давайте разведем костер и сварим настоящую морскую походную похлебку!». Оборудование: лампа «Вулканическая лава». Психолог предлагает участникам мешок с овощами и фруктами, которые, прежде чем достать из мешка, необходимо тактильно узнать, не подгладывая. Овощи складываем в котел (шифоновый шарф, сложенный в круг на полу), беремся за руки, «варим» и приговариваем: «Варись для друзей, Варись поскорей, Всех друзей угощу! Никого не пропущу!».	

	друзей, Варись поскорей, Всех друзей угощу! Никого не пропущу!».		
Пальчиковая гимна-стика	**Психолог: «У Веселого краба есть своя песенка. Давайте разучим ее, порадуем его, и гостеприимный краб подскажет нам где часть шифра!».** Песня «А под пальмой краб сидит». Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Дети раскачивают руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти). Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ладони лежат на коленях, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелят ими. А под пальмой краб сидит и клешнями шевелит, А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. Чайка над водой летает Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья). Дети "машут" ими в воздухе. И за рыбками ныряет, Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняют волнообразные движения. Чайка над водой летает И за рыбками ныряет. А под пальмой... Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы). Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открывают и закрывают рот" крокодила Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. Перевернув руки на другую сторону, повторяют движения. А под пальмой… Участники находят часть шифра под клешнями краба. Соединяют найденные части, пытаются разгадать послание пирата. Психолог: «Еще одна часть шифра у нас! Новые приключения впереди, пора возвращаться домой		**Этот толстый поросенок** (показываем мизинцы) целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок (показываем безымянные пальцы) спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем средние пальцы) носом землю ковырял, Этот толстый поросенок (показываем указательные пальцы) что-то сам нарисовал. Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем большие пальцы) лежебока и нахал, Захотел спать в серединке (руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь) и все братьев растолкал
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
	Занятие №7		
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**

Вводная часть	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем, гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем Здоровья пожелаем! «Здравствуйте». На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Игры на снятие психо-эмоционального на-пряжения	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!».		Упражнение «Моя команда». Психолог обсуждает с детьми какими качествами должен обладать настоящий моряк, кладоискатель. Например, смелость, а что значит «смелость»? Какими качествами обладают сами участники? Чему бы хотели научиться? На плакат с названием корабля вписываем сильные качества членов нашей команды.
Элементы дыхательной гимнастики	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.
Сюрпризный момент	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.
Основная часть: упражнения (на	Упражнение «Послание». На бланке предлагаем участникам написать послание тем, кто еще не умеет дружить. На бланке пишем, что же нужно делать, чтобы	Упражнение «Послание». На бланке предлагаем участникам написать послание тем, кто еще не умеет	Упражнение «Послание». На бланке предлагаем участникам написать послание тем, кто еще не умеет дружить. На бланке

расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	подружиться? После заполнения участники читают по желанию написанное, все вместе помещаем в стилизованный сосуд и отправляем в море (Оборудование: фонтан водный с подсветкой, зеркальный уголок с пузырьковой колонной, профессиональные генератор со звуками природы – шум моря).	дружить. На бланке пишем, что же нужно делать, чтобы подружиться? После заполнения участники читают по желанию написанное, все вместе помещаем в стилизованный сосуд и отправляем в море (Оборудование: фонтан водный с подсветкой, зеркальный уголок с пузырьковой колонной, профессиональные генератор со звуками природы – шум моря).	пишем, что же нужно делать, чтобы подружиться? После заполнения участники читают по желанию написанное, все вместе помещаем в стилизованный сосуд и отправляем в море (Оборудование: фонтан водный с подсветкой, зеркальный уголок с пузырьковой колонной, профессиональные генератор со звуками природы – шум моря).
Подвижная игра	**«Карусели»**	**«Карусели»**	**Шел король по лесу»**
Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №8			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**Давайте поздороваемся» (игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	**Давайте поздороваемся» (игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем, гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету»
Элементы дыхательной	**Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше	**«Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие	**«Качели».** Ребенку, находящемуся в положении

гимнастики	воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У». **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У» **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись. **«Каша кипит».** Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.
Упражнения на расслабление	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.
Дополнительные упражнения	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**
Подвижная игра	**«Карусели»**	**«Карусели»**	**Шел король по лесу»**
Пальчиковая гимнастика	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим,	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.	**Кого встретили в лесу?** Раз, два, три, четыре, пять. Дети в лес пошли гулять. "Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук. Там живет лиса. Рукой показать хвост за спиной. Там живет олень. Пальцы рук разведены в стороны. Там живет барсук. Кулачки прижать к подбородку. Там живет медведь. Руки опустить вниз, имитировать покачивания

	Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	медведя. **«Замок»** **«Мы капусту рубим-рубим»**
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №9			
Содержание	**Дети УО**	**Дети ЗПР**	**Дети ЗРР**
Вводная часть	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем, гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем Здоровья пожелаем! «Здравствуйте». На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету»
Элементы дыхательной гимнастики	**«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Скафандр»** Психолог объясняет детям, что они приземлились на Луну. Все они одеты в тяжелые скафандры и путешествовать по луне будет тяжело. Поэтому обязательно надо научиться правильно дышать, чтобы не устать. 1. Сделать глубокий вдох через нос, мед ленно поднимаясь на носки-руки через стороны вверх, ладони сомкнуть. 2. Задержать дыхание, потянуться с силой в небо, поднимаясь на носки. 3. Медленно выдохнуть с открытым

			свободным длительным звуком АААААА, опуская руки через стороны вниз, одновременно опускаясь на полную ступню.
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог предлагает немного отдохнуть. Присесть и закрыть глаза. В это время включаются световые эффекты.
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	**Игра «Собери цветные шарики»** Психолог обращает внимание на сухой бассейн, где появилось много цветных шариков. Задача детей – собрать все цветные шарики в корзинку. **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Собери цветные шарики»** Психолог обращает внимание на сухой бассейн, где появилось много цветных шариков. Задача детей – собрать все цветные шарики в корзинку. **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**«Эхо»** Психолог говорит детям, что на этой планете сильное эхо. Спрашивает у детей: знают ли они, что такое эхо. Слышали ли они когда-нибудь эхо в лесу? Эхо –это когда звук повторяется несколько раз. Причем каждый раз все тише и тише. Предлагает детям послушать эхо. Каждый из детей громко свое имя, его сосед повторяет его чуть тише, следующий еще тише.
Подвижная игра	**«Музыка стоп»** Под ритмичную музыку дети двигаются по комнате. Как только музыка останавливается – дети тоже должны остановиться (замереть)	**«Музыка стоп»** Под ритмичную музыку дети двигаются по комнате. Как только музыка останавливается – дети тоже должны остановиться (замереть)	**Бокс»** Психолог говорит детям, что своими криками они случайно разбудили космического пришельца. И он очень-очень разозлился. Психолог спрашивает детей как можно научить человека избавиться от злости? (дети со всей силы стучат кулачками по мягкому креслу (потом топают ногами))
Пальчиковая гимна-стика	**«Замок»** На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**«Замок»** На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**«Космическая зарядка»** Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку. Упражнение 1 «Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимайте руку в кулак, как можно сильнее. Почувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте руку

Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №10			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте». На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила по-ведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».
Элементы дыхательной гимнастики	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Невесомость»** Психолог объясняет детям, что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую» музыку дети свободно передвигаются по комнате в «состоянии невесомости».
Сюрпризный момент	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев

Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	**Игра «Шарик»** (по игре Железновых, но без музыкального сопровождения) Вот он шарик маленький, смешной, Хочет этот шарик поиграть с тобой. Он летел, летел на твою макушку (носик, ротик, ушки и др.) сел (игра повторяется 2 раза	**Игра «Шарик» Железновых** Психолог раздает детям звучащие шарики. Под песню Железновых дети выполняют движения Наши шарики берем И трясем, трясем, трясем, Ведь каждый шарик не простой - С горохом, рисом и крупой. Поднимите шарик свой Высоко над головой, На носик можно положить, Но только, чур, не уронить. Шар перед собой кладем, И вокруг него идем И даже можно проскакать, Но только шар не задевать. Прыгай, прыгай высоко, Прыгать с шариком легко, Так прыгай, прыгай веселей И даже ножек не жалей. На ладошке шар несем И другой ладошкой бьем, И дружно говорим слова «И раз и два и раз и два».	**«Космический цветок»** Психолог показывает детям цветок, объясняет, что этот цветок растет очень медленно. Предлагает детям «помочь» цветку вырасти. Дети сидят на корточках вокруг цветка, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Психолог говорит: «Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: "один" – медленно выпрямляются ноги; "два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки"; "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. **«Самый смелый пришелец»** Детям предлагается пройти полосу препятствий, чтобы стать самым смелым пришельцем. 1 – подняться по горке и прыгнуть в бассейн с шариками; 2 – встать на бортик бассейна, громко крикнуть «Я самый смелый» и прыгнуть на мягкое кресло; 3 – по мату перекатиться; 4 – пройти по мягкому оборудованию «Кушель-мушель» и не упасть.
Подвижная игра	**«Мыши и кот»** Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснѐтся Васька кот	**«Мыши и кот»** Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснется Васька кот	**«Дождь-холод-ветер»** Психолог объясняет правила игры. «метеоритный дождь» - дети хлопают ладошками по полу; «ветер» - раскачиваются с поднятыми вверх руками;

	Разобьѐт наш хоровод. Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.	Разобьет наш хоровод. Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.	«холод» - садятся на корточки, с силой обхватывая себя руками.
Пальчиковая гимнастика	**«Замок»** На двери весит замок Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**«Замок»** На двери весит замок Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**«Космическая зарядка»** Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку. Упражнение 1 «Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимайте руку в кулак, как можно сильнее. Почувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте рук
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
	Занятие №11		
Вводная часть	**«Здравствуйте ладошки»** - Здравствуйте, ладошки (вращают ладошками) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть) -Здравствуйте, ножки («пружинка») топ-топ-топ (3 раза топнуть) -Здравствуйте, щечки (гладить щ. ладошками) плюх-плюх-плюх (3раза хлопнуть ладошками) - Пухленькие щѐчки (гладить кулачками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками) -Здравствуйте, ушки (гладим ушки) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) -Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Здравствуйте, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика») - Здравствуйте, зубки (покачать головой) щелк-щелк-	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом

	щелк (постучать зубами) - Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) -Носик курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)		
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок)
Элементы дыхательной гимнастики	**«Мыльные пузыри»** Педагог предлагает детям надуть как можно больше мыльных пузырей. Следит за правильным дыханием – вдох через нос, выдох через рот. **«Паровозик»** Педагог предлагает детям прокатиться на паровозике. На вдохе дети начинают движение, выдыхая, останавливаются, произнося звук «шшшшшшш».	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).	
Сюрпризный момент	**«Здравствуй, я мышка»** Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.	Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты	Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	**«Два жука»** На полянке два жука Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе) Правой ножкой топ-топ! (топаем правой ножкой) Левой ножкой топ-топ! (топаем левой ногой) Ручки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки, тянемся вверх) **Комарик** Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит.	**Радость/грусть (2-е занятие)** **«Волшебная паутинка»** Дети сидят в кругу. Педагог предлагает им взять волшебный клубочек. Дети, наматывая нить на палец, отвечают на вопрос «Я радуюсь, когда…». По второму кругу, наматывая нить на палец, продолжают предложение «Я грущу, когда…» **«Спаси птенца».** Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями	**«Спаси птенца».** Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам. **Карандаши** Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок.

	Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, комарик!» Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, сне- жинкой и др. **Карандаши** Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!»	вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам. **«Нарисуй чувство»** Педагог предлагает детям нарисовать радостное и грустное лицо (в ящике с песком). Дети сравнивают рисунки грустных и радостных людей, обращая внимание на мимические проявления эмоций.	Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!»
Подвижная игра	**«Мы ходим, ходим, ходим»** Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание. Описание: Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: «Мы ходим, ходим, ходим…» Через определенные отрезки времени педагог дает команды: «Копна» – дети соединяют руки над головой; «Кочка» – дети приседают, положив руки на голову; для детей ср. д.в. и ст.д.в. - «Тропинка» – выстраиваются по ходу движения друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего.	**Мы ходим, ходим, ходим»** Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание. Описание Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: «Мы ходим, ходим, ходим…» Через определенные отрезки времени педагог дает команды: «Копна» – дети соединяют руки над головой; «Кочка» – дети приседают, положив руки на голову; для детей ср. д.в. и ст.д.в. - «Тропинка» – выстраиваются по ходу движения друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего.	
Пальчиковая гимнастика	Веселая мышка перчатку нашла, Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх. Гнездо в ней устроив, Складываем ладошки "ковшом" Мышат позвала. Сгибаем и разгибаем пальцы ("зовущий"жест) Им корочку хлеба дала покусать, Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков Погладила (отшлепала) всех Большим пальцем гладим ("шлепаем") остальные (скользящим движением от мизинца к	Этот толстый поросенок (показываем мизинцы) целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок (показываем безымянные пальцы) спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем средние пальцы) носом землю ковырял, Этот толстый поросенок	**«Космическая зарядка»** **«Штанга»** Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает. **«Холодно-жарко»** Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер

	указательному) И отправила спать. Ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку (спим)	(показываем указательные пальцы) что-то сам нарисовал. Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем большие пальцы) лежебока и нахал, Захотел спать в серединке (руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь) и все братьев растолкал	
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №12			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Элементы дыхательной гимнастики	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе). Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).		Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения Элементы	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох

дыхательной гимнастики		пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	и выдох.
Сюрпризный момент	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение)	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.
Игра на развитие воображения, образное мышление	«Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.	«Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.	«Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №13			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Давайте поздороваемся» (игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	**«Давайте поздороваемся» (игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте». На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со		

	звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!». Упражнение «Моя команда». Психолог обсуждает с детьми какими качествами должен обладать настоящий моряк, кладоискатель. Например, смелость, а что значит «смелость»? Какими качествами обладают сами участники? Чему бы хотели научиться? На плакат с названием корабля вписываем сильные качества членов нашей команды.		
Элементы дыхательной гимнастики	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Невесомость»** Психолог объясняет детям что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую» музыку дети свободно передвигаются по комнате в «состоянии невесомости».
Сюрпризный момент	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.
Подвижная игра	Упражнение «Дружеский обед». Психолог: «Какое хорошее и важное дело мы с вами сделали сейчас! Не пора ли подкрепиться? Давайте разведем костер и сварим настоящую морскую походную похлебку!». Оборудование: лампа «Вулканическая лава». Психолог предлагает участникам мешок с овощами и фруктами, которые, прежде чем достать из мешка, необходимо тактильно узнать, не подгладывая. Овощи складываем в котел (шифоновый шарф, сложенный в круг на полу),	Упражнение «Дружеский обед». Психолог: «Какое хорошее и важное дело мы с вами сделали сейчас! Не пора ли подкрепиться? Давайте разведем костер и сварим настоящую морскую походную похлебку!». Оборудование: лампа «Вулканическая лава». Психолог предлагает участникам мешок с овощами и фруктами, которые, прежде чем достать из мешка, необходимо тактильно узнать, не подгладывая. Овощи складываем в котел (шифоновый шарф, сложенный в круг на полу), беремся за руки, «варим» и приговариваем: «Варись для друзей, Варись поскорей, Всех друзей угощу! Никого не пропущу!».	

	беремся за руки, «варим» и приговариваем: «Варись для друзей, Варись поскорей, Всех друзей угощу! Никого не пропущу!».	
Пальчиковая гимна-стика	Психолог: «У Веселого краба есть своя песенка. Давайте разучим ее, порадуем его, и гостеприимный краб подскажет нам где часть шифра!». Песня «А под пальмой краб сидит». Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Дети раскачивают руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти). Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ладони лежат на коленях, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелят ими. А под пальмой краб сидит и клешнями шевелит, А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. Чайка над водой летает Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья). Дети "машут" ими в воздухе. И за рыбками ныряет, Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняют волнообразные движения. Чайка над водой летает И за рыбками ныряет. А под пальмой... Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы). Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открывают и закрывают рот" крокодила Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. Перевернув руки на другую сторону, повторяют движения. А под пальмой… Участники находят часть шифра под клешнями краба. Соединяют найденные части, пытаются разгадать послание пирата. Психолог: «Еще одна часть шифра у нас! Новые приключения впереди, пора возвращаться домой	Этот толстый поросенок (показываем мизинцы) целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок (показываем безымянные пальцы) спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем средние пальцы) носом землю ковырял, Этот толстый поросенок (показываем указательные пальцы) что-то сам нарисовал. Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем большие пальцы) лежебока и нахал, Захотел спать в серединке (руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь) и все братьев растолкал
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.	
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?	
Занятие №14		

Содержание	дети УО	дети ЗПР	дети ЗРР
Вводная часть	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем, гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Игры на снятие психо-эмоционального на-пряжения	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!».	Упражнение «Моя команда». Психолог обсуждает с детьми какими качествами должен обладать настоящий моряк, кладоискатель. Например, смелость, а что значит «смелость»? Какими качествами обладают сами участники? Чему бы хотели научиться? На плакат с названием корабля вписываем сильные качества членов нашей команды.	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад

			находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!».
Элементы дыхательной гимнастики	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.
Сюрпризный момент	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение)	Упражнение «Послание». На бланке предлагаем участникам написать послание тем, кто еще не умеет дружить. На бланке пишем, что же нужно делать, чтобы подружиться? После заполнения участники читают по желанию написанное, все вместе помещаем в стилизованный сосуд и отправляем в море (Оборудование: фонтан водный с подсветкой, зеркальный уголок с пузырьковой колонной, профессиональные генератор со звуками природы – шум моря).		
Подвижная игра	**«Карусели»**	**«Карусели»**	**Шел король по лесу»**
Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика Дождик поливай»	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №15			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Все встают в шахматном порядке. А сейчас давайте поиграем с вами в игру «Пожалуйста». В этой игре вы будете выполнять мои просьбы, если я скажу слово «пожалуйста». Будьте внимательны. Итак, начинаем. Руки вверх. Пожалуйста, руки вниз. Руки назад. Присесть. Пожалуйста, руки вперед. Отлично…... Поделитесь своими ощущениями. Как вы себя чувствовали, когда я вам говорила слово «пожалуйста»? (Обсуждение вопроса, обобщение) Конечно, всегда приятнее, когда к тебе обращаются вежливо.		Я думаю, вам интересно будет посмотреть мультфильм о том как «вежливые слова» помогают в жизни. Садитесь поудобнее, киносеанс начинается…. Мультфильм называется «Невежи». Понравился мультфильм? О чем он? Вспомните персонажей, какие они по характеру? Почему гусениц не хотели приглашать? Каким вежливым словам пытались их научить?

			Чем закончился мультфильм? (обсуждение вопросов, обобщение) Да, ребята, «говорить вежливые слова, не так уж трудно, зато окружающим делается очень приятно».
Элементы дыхательной гимнастики	**Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У». **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У». **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Качели».** Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись. **«Каша кипит».** Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.
Упражнения на расслабление	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.
Дополнительные упражнения	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1 ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**
Подвижная игра	**«Карусели»**	**«Карусели»**	**Шел король по лесу»**
Пальчиковая гимнастика	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили,	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили,	**Кого встретили в лесу?** Раз, два, три, четыре, пять. Дети в лес пошли гулять. "Шагать" по столу средним и указательным

	Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	пальцами обеих рук. Там живет лиса. Рукой показать хвост за спиной. Там живет олень. Пальцы рук разведены в стороны. Там живет барсук. Кулачки прижать к подбородку. Там живет медведь. Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя. **«Замок» «Мы капусту рубим-рубим»**
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие 16			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Дети встают полукругом напротив педагога. А сейчас поиграем в игру «Как работают машины». Взрослый просит изобразить работу самосвала, экскаватора, крана под текст стихотворения. Самосвал ссыпает кучу Щебень и песок сыпучий. Экскаватор – там, где строят, Экскаватор яму роет. Мощью кран своей гордится, Поломаться не боится, Грузы поднимает он, Как могучий умный слон.	**Игра "Кот и мыши"** Существует множество игр для детей с участниками котами и мышами. Вот одна из них. Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям. Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.	• **Игра "Бездомный заяц"** Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость. Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убегать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его. Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.
Элементы дыхательной гимнастики	укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох),	формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.	**Дыхательная гимнастика «Дровосек»** **Цель:** развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите

	Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держис	Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.	их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.
Сюрпризный момент	**Цирковая школа** Для выполнения этого задания ребята снимают обувь и выполняют задание на газете или листе картона. Все задания выполняются сидя. Учащиеся должны представить себя учениками в цирковой школе. Они должны: активно пошевелить пальцами ног; поочередно «покатать» карандаш каждой ступней; пальцами каждой ноги попеременно поднять карандаш с пола; положить на пол газету и пальцами обеих ног смять и разгладить ее; под партой поднять ноги как можно выше и несколько минут подержать их на весу; поставить ноги на пальчики и максимально прогнуть их; поставить ноги на пятки и максимально подтянуть их к себе, пальцами левой ноги пощекотать себе ступню правой нога и наоборот.		**Игра «Море шариков».** Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай
Упражнения на расслабление	**Зеркало** Ребята стоят на своих местах и выполняют те движения, которые им показывает взрослый, четко копируя их. Учитель играет роль зеркала, в которое смотрят учащиеся. Они должны: замереть на месте; повернуться вправо, влево; постоять на пальчиках; постоять на пальчиках с закрытыми глазами; постоять на пальчиках и поморгать глазами; покивать головой, как будто соглашаются или несоглашаются с чем-то; постоять, попеременно поднимая над головойлевую и правую руку с разомкнутыми пальцаи; постоять, обнимая себя за шею то левой, то правой рукой.		Шумовой эффект Вариант первый Ребята сидят за партами с закрытыми глазами, опустив голову на руки. Учитель подходит к любому из учащихся и «будит» его. Ученик должен показать, что он проснулся. Он подает голос или создает шумовой эффект: стучит по столу, шелестит бумагой, топает ногами и т. д. Остальные учащиеся, продолжая «спать», должны назвать имя того ученика, который «проснулся», и повторить еще раз звуки создаваемого им шума Вариант второй Учащиеся стоят с закрытыми глазами у своих парт. Ученик, стоящий за первой партой, по команде учителя открывает глаза. Он должен выполнить команду как можно тише. Затем он поворачивается к ученику, стоящему за ним, «будит» его как можно тише и садится на свое место. Следующий ученик выполняет то же самое, пока не выполнят задание все ученики класса. Главное условие этого упражнения — четкость, аккуратность и быстрота выполнения при соблюдении максимальной тишины.
Дополнительные упражнения	Послушайте, о чем хочу я рассказать: Без труда не вынешь и рыбку из пруда.		Я думаю, вам интересно будет посмотреть мультфильм, который называется «Семечко»

	Землю красит солнце, а человека труд. Кто любит трудиться, тому без дела не сидится. Тяжело тому жить, кто от работы бежит. Что я вам прочитала? О чем пословицы? Что такое «трудолюбие»? Какие дела вы любите делать больше всего? Почему нужно стараться быть трудолюбивым? (обсуждение вопросов, обобщение) Молодцы. Трудолюбивый человек может многому научиться.		Садитесь поудобнее, киносеанс начинается…. Понравился мультфильм? О чем он? Вспомните персонажей? Чем они занимались? Что из этого получилось? Что они делали, чтобы вырастить свое семечко? Чем закончился мультфильм? (обсуждение вопросов, обобщение) Да, ребята, «всякое дело нужно доводить до конца». Любое, даже маленькое дело, выполненное с любовью, приносит радость и пользу.
Подвижная игра	Дети встают в шеренгу. А сейчас давайте с вами поиграем в игру «Передай орешки». Выбирается водящий – «белочка», которая пришла в гости. Водящий встает в конце шеренги, а взрослый дает впереди стоящему ребенку горсть орехов. Задача участников – «угостить белочку орешками», передавая их друг другу одной рукой. Затем водящий меняется, игра возобновляется..	**Волшебники:** Упражнение выполняется во время перемены. Участники игры пытаются переносить книгу с помощью различных частей тела. Например, дети переносят книгу: - в ладонях, на ладонях, между рук, при этом ладони остаются свободными; - на локтях; - на плечах, прижимая головой, справа и слева; - под подбородком; Защемляя между бедер.	**Ловкачи:** Участники упражнения используют ластик для того, чтобы, перебрасывать его друг другу: - сидя, стоя, при ходьбе; - держа руки над головой; - передавать ластик, заложив руки за спину. **Стрелки:** Участники упражнения учатся бросать ластик в цель. Для этого дети выстраиваются в две шеренги лицом к доске или стене. Каждый по очереди бросает ластик в отмеченный на доске (стене) круг. Для того, чтобы избежать несчастных случаев, ребята должны быстро поднимать ластик и становиться в коней шеренги.
Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения.	**Игра «Море шариков».** Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай»	**Пузырьковые колонны** Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		

Занятие №17			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Игра с песком (крупой) «Археология».** Цель: развитие мышечного контроля, успокоение, снятие возбуждения у ребенка. Описание игры: Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.	**Игра «Клубочек».** Цель: концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения. Описание игры: Ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для детей привычной, они сами обязательно будут просить взрослого дать им «волшебные нитки» всякий раз, как почувствуют: огорчение, усталость или «возбуждение».	**Игра «Ласковые лапки»** Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым. Описание игры: Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.
Элементы дыхательной гимнастики	**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»** **Цель:** развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.	**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»** **Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.	**Дыхательная гимнастика «Гуси летят»** **Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.

Упражнения на расслабление	Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискотека»	**Пузырьковые колонны** Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов
Дополнительные упражнения	**Пузырьковые колонны** Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	
Подвижная игра	**Игра "Поезд"** Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом. Описание: Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем — быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.	**Игра "День и ночь"** Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу. Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.
Пальчиковая гимнастика	**Пальчиковая гимнастика «Капели»** Вот уж две недели Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе. Капают капели. Снег на солнце тает Руки ладонями вниз разведены в стороны. И ручьём стекает. Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону. **Пальчиковая гимнастика «Весна»** К нам Весна лишь заглянула - Протягивают руки вперед В снег ладошку окунула Руки внизу, перпендикулярно корпусу И расцвел там нежный, Руки соединяют в бутон на уровне глаз Маленький подснежник Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)	**Тема: «Времена года. Весна»** **Цель:** координация речи с движением. Развитие тонкой моторики. Работа над темпом и ритмом речи **Пальчиковая гимнастика «Сосульки»** Шаловливые сосульки Собрать пальчики вместе (щепоткой) Сели на карниз. Положить руки на колени. Шаловливые сосульки Покрутить кистями рук. Посмотрели вниз. Опустить голову вниз. Посмотрели, чем заняться? Пожать плечами. Стали каплями кидаться. Руками соответствующие движения. Две сосульки вниз смотрели И на солнышке звенели: Кап-кап, дзинь-дзинь, В такт наклонять голову вправо – влево. Кап-кап, дзинь – дзинь. Ю. Клюшников
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться.	

	Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №18			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Описание игры: Скажите ребенку: “Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме.	Описание игры: Скажите ребенку: “Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме.	**Упражнение «Спящий котенок"** Цель: снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Описание: Представь себе, что ты веселый, озорной котенок. Котенок ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот он устал, начал зевать, ложится на коврик и засыпает. У котенка равномерно поднимается и опускается животик, он спокойно дышит (повторить 2-3 раза).
Элементы дыхательной гимнастики	**Упражнение КОСИМ ТРАВУ .** Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох. Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу, И налево взмахну. Зу-зу, зу-зу, Вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу. Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза. Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.	**Упражнение ПЧЁЛКА.** Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...) Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.	**Упражнение ВЕТЕРОК .** Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.
Сюрпризный момент	**Спящий котёнок”** Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и	**“Шишки”** Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их	**“Холодно – жарко”** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли,

	засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).	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)	обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза). **“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.
Упражнения на расслабление	**“Облака”** Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, 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 счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.	**Лентяи”** Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.	**“Водопад”** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.
Дополнительные упражнения	**"Хватай, убегай"** Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.		**Игра "Поезд"** Задачи: Развивать у детей умение выполнять

	Описание: Воспитатель находится в центре круга. Кидает мяч ребенку и называет его имя. Этот малыш ловит мяч и кидает его обратно взрослому. Когда же взрослый кидает мяч вверх, все дети должны убежать в «свое» место. Задача взрослого — попытаться попасть в убегающих детей. В этой статье мы привели 29 подвижных игр с подробным описанием правил игр. Надеемся, что данный материал поможет организовать игры детей в школе на переменах и уроках физической культуры, на прогулке в ДОУ и ГПД. *Составитель*: Оксана Геннадьевна Борщ, учитель начальных классов, заместитель директора по воспитательной работе.	движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом. Описание: Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем — быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.
Подвижная игра	**Игра "Воробушки и кот"** Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убегать, находить свое место. Описание: На земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.	**Игра "Снежинки и ветер"** Задачи: Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Описание: По сигналу «Ветер!» дети — «снежинки» — бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»). По сигналу «Нет ветра!» — приседают («снежинки упали на землю»).
Пальчиковая гимнастика	**Овощи»** **Цель:** координация речи с движением. Развитие тонкой моторики. Работа над темпом и ритмом речи. **Пальчиковая гимнастика «Капуста** Мы капусту рубим, Ритмичные удары ребром ладоней по столу. Мы морковку трем, Трут ладони друг об друга. Мы капусту солим, Указательный и средний палец трутся о большой. Мы капусту жмем. Хватательные движения обеими руками. Мы капусту нарубили, Ритмичные удары ребром ладоней по столу. Перетерли, Трут ладони друг об друга. Посолили, Указательный и средний палец трутся о большой. И набили плотно в кадку Удары обеими руками по столу. Все теперь у нас в порядке. Отряхивают руками.	**Пальчиковая гимнастика «Овощи»** Хозяйка однажды с базара Сжимают и разжимают пальцы. Пришла, Хозяйка с базара домой принесла: Картошку, Загибают поочерёдно пальцы. Капусту, Морковку, Горох, Петрушку и свёклу. Ох!..
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.	
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?	
Занятие №19		

Содержание			
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Описание игры: Скажите ребенку: “Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме.	**Упражнение «Спящий котенок"** Цель: снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Описание: Представь себе, что ты веселый, озорной котенок. Котенок ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот он устал, начал зевать, ложится на коврик и засыпает. У котенка равномерно поднимается и опускается животик, он спокойно дышит (повторить 2-3 раза).	**Описание игры: Скажите ребенку:** “Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме.
Элементы дыхательной гимнастики	- стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.	Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи: Каждый бутончик склониться бы рад Направо, налево, вперёд и назад. От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой). По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз.	**«Косарь».** Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза: Косарь идёт косить жнивьё: Зу-зу, зу-зу, зу-зу. Идём со мной косить вдвоём: Замах направо, а потом Налево мы махнём. И так мы справимся с жнивьём. Зу-зу, зу-зу вдвоём
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.
Упражнения на расслабление	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга,

	шарики **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок)	друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок)	нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики **«Ракета»** **Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок)**
Дополнительные упражнения	**“Облака”** Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, 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 счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.	**Лентяи”** Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.	**“Водопад”** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.
Подвижная игра	**Подвижная игра «На лужайке по утру»** На лужайке по утру Мы затеяли игру. Я – подснежник, ты – вьюнок Становитесь в наш венок		**Подвижная игра "Два мороза"** Известная многим игра для дошкольников с простыми правилами. Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

	(Дети становятся в круг, берутся за руки) Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире (Делают 4 шага назад, расширяя круг) А теперь мы ручейки, Побежим вперегонки (Бегут по кругу) Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим (Раздвигают круг) Становитесь в круг опять (Смыкают круг) Буде в солнышко играть (Бегут по кругу) Мы веселые лучи (Тянутся на носочках, руки вверх) Мы – резвы и горячи. (Прыгают на носочках, руки на поясе)		Описание: На противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.
Пальчиковая гимнастика	**Пальчиковая гимнастика «Тюльпанчик»** Тюльпанчик в бутончик собрал лепестки. Собрать пальцы руки в горсть. Солнце свои посылает лучи. Пальцы разжать. Утром под солнцем цветы раскрываются. Сделать «фонарики». Солнышко село, и сумрак сгустился, Идо утра мой тюльпанчик закрылся. Пальцы собрать в щепоть.	**Пальчиковая гимнастика «Цветок»** Вырос высокий цветок на поляне, Руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их. Утром весенним раскрыл лепестки. На вторую строчку развести пальчики. Всем лепесткам красоту и питанье Ритмичное движение пальцами вместе-врозь. Дружно дают корешкам лепестки. Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.	**Пальчиковая гимнастика «Бабочка»** Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Имитировать полёт «бабочки». Бабочка-коробочка, Улетай под облачко. Там твои детки На берёзовой ветке.
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	**Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?**		

Занятие №20			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте». На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила по-ведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».
Элементы дыхательной гимнастики	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Невесомость»** Психолог объясняет детям что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую» музыку дети свободно передвигаются по комнате в «состоянии невесомости».
Сюрпризный момент	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев
Основная часть: упражнения (на	**Игра «Шарик»** (по игре Железновых, но без музыкального сопровождения)	**Игра «Шарик» Железновых** Психолог раздает детям звучащие шарики. Под песню Железновых дети	**«Космический цветок»** Психолог показывает детям цветок, объясняет, что этот цветок растет очень мед-

расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	Вот он шарик маленький, смешной, Хочет этот шарик поиграть с тобой. Он летел, летел на твою макушку (носик, ротик, ушки и др.) сел(игра повторяется 2 раза	выполняют движения Наши шарики берем И трясем, трясем, трясем, Ведь каждый шарик не простой - С горохом, рисом и крупой. Поднимите шарик свой Высоко над головой, На носик можно положить, Но только, чур, не уронить. Шар перед собой кладем, И вокруг него идем И даже можно проскакать, Но только шар не задевать. Прыгай, прыгай высоко, Прыгать с шариком легко, Так прыгай, прыгай веселей И даже ножек не жалей. На ладошке шар несем И другой ладошкой бьем, И дружно говорим слова «И раз и два и раз и два».	ленно. Предлагает детям «помочь» цветку вырасти. Дети сидят на корточках вокруг цветка, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Психолог говорит: «Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: "один" – медленно выпрямляются ноги; "два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки"; "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. **«Самый смелый пришелец»** Детям предлагается пройти полосу препятствий, чтобы стать самым смелым пришельцем. 1 – подняться по горке и прыгнуть в бассейн с шариками; 2 – встать на бортик бассейна, громко крикнуть «Я самый смелый» и прыгнуть на мягкое кресло; 3 – по мату перекатиться; 4 – пройти по мягкому оборудованию «Кушель-мушель» и не упасть.
Подвижная игра	**«Мыши и кот»** Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснѐтся Васька кот Разобьѐт наш хоровод.	**«Мыши и кот»** Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснется Васька кот Разобьет наш хоровод.	**«Дождь-холод-ветер»** Психолог объясняет правила игры. «метеоритный дождь» - дети хлопают ладошками по полу; «ветер» - раскачиваются с поднятыми вверх руками; «холод» - садятся на корточки, с силой

	Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.	Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.	обхватывая себя руками.
Пальчиковая гимнастика	**«Замок»** На двери весит замок Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**«Замок»** На двери весит замок Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**«Космическая зарядка»** Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку. Упражнение 1 «Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимайте руку в кулак, как можно сильнее. Почувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте рук
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №21			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Здравствуйте ладошки»** - Здравствуйте, ладошки (вращают ладошками) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть) -Здравствуйте, ножки («пружинка») топ-топ-топ (3 раза топнуть) -Здравствуйте, щечки (гладить щ. ладошками) плюх-плюх-плюх (3раза хлопнуть ладошками) - Пухленькие щечки (гладить кулачками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками) -Здравствуйте, ушки (гладим ушки) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) -Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Здравствуйте, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика») - Здравствуйте, зубки (покачать головой) щелк-щелк-щелк (постучать зубами)	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом

	- Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) -Носик курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)		
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок)
Элементы дыхательной гимнастики	**«Мыльные пузыри»** Педагог предлагает детям надуть как можно больше мыльных пузырей. Следит за правильным дыханием – вдох через нос, выдох через рот. **«Паровозик»** Педагог предлагает детям прокатиться на паровозике. На вдохе дети начинают движение, выдыхая, останавливаются, произнося звук «шшшшшшш».	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).	
Сюрпризный момент	**«Здравствуй, я мышка»** Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.	Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты	Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	**«Два жука»** На полянке два жука Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе) Правой ножкой топ-топ! (топаем правой ножкой) Левой ножкой топ-топ! (топаем левой ногой) Ручки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки, тянемся вверх) **Комарик** Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям	**Радость/грусть (2-е занятие)** **«Волшебная паутинка»** Дети сидят в кругу. Педагог предлагает им взять волшебный клубочек. Дети, наматывая нить на палец, отвечают на вопрос «Я радуюсь, когда…». По второму кругу, наматывая нить на палец, продолжают предложение «Я грущу, когда…» **«Спаси птенца».** Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе.	**«Спаси птенца».** Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам. **Карандаши** Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши

	отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, комарик!» Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, сне- жинкой и др. **Карандаши** Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!»	Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам. **«Нарисуй чувство»** Педагог предлагает детям нарисовать радостное и грустное лицо (в ящике с песком). Дети сравнивают рисунки грустных и радостных людей, обращая внимание на мимические проявления эмоций.	упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!»
Подвижная игра	**«Мы ходим, ходим, ходим»** Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание. Описание Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: «Мы ходим, ходим, ходим…» Через определенные отрезки времени педагог дает команды: «Копна» – дети соединяют руки над головой; «Кочка» – дети приседают, положив руки на голову; для детей ср. д.в. и ст.д.в. - «Тропинка» – выстраиваются по ходу движения друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего.	**Мы ходим, ходим, ходим»** Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание. Описание Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: «Мы ходим, ходим, ходим…» Через определенные отрезки времени педагог дает команды: «Копна» – дети соединяют руки над головой; «Кочка» – дети приседают, положив руки на голову; для детей ср. д.в. и ст.д.в. - «Тропинка» – выстраиваются по ходу движения друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего.	
Пальчиковая гимнастика	Веселая мышка перчатку нашла, Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх. Гнездо в ней устроив, Складываем ладошки "ковшом" Мышат позвала. Сгибаем и разгибаем пальцы ("зовущий"жест) Им корочку хлеба дала покусать, Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков Погладила (отшлепала) всех Большим пальцем гладим ("шлепаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному) И отправила спать.	Этот толстый поросенок (показываем мизинцы) целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок (показываем безымянные пальцы) спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем средние пальцы) носом землю ковырял, Этот толстый поросенок (показываем указательные пальцы) что-то сам нарисовал.	**«Космическая зарядка»** **«Штанга»** Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает. **«Холодно-жарко»** Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер

	Ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку (спим)	Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем большие пальцы) лежебока и нахал, Захотел спать в серединке (руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь) и все братьев растолкал	
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №22			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Элементы дыхательной гимнастики	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе). Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).	
Игры на снятие	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то	Упражнение «Веселые медузы».	Упражнение «Веселые медузы». Исходное

психо-эмоционального напряжения Элементы дыхательной гимнастики	же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.
Сюрпризный момент	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение)	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.
Игра на развитие воображения, образное мышление	«Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.	«Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.	«Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №23			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох		

	На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!». Упражнение «Моя команда». Психолог обсуждает с детьми какими качествами должен обладать настоящий моряк, кладоискатель. Например, смелость, а что значит «смелость»? Какими качествами обладают сами участники? Чему бы хотели научиться? На плакат с названием корабля вписываем сильные качества членов нашей команды.		
Элементы дыхательной гимнастики	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Невесомость»** Психолог объясняет детям, что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую» музыку дети свободно передвигаются по комнате в «состоянии невесомости».
Сюрпризный момент	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение.)	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.
Подвижная игра	Упражнение «Дружеский обед». Психолог: «Какое хорошее и важное дело мы с вами сделали сейчас! Не пора ли подкрепиться? Давайте разведем костер и сварим настоящую морскую походную похлебку!». Оборудование: лампа «Вулканическая лава». Психолог предлагает участникам мешок с овощами и фруктами,	Упражнение «Дружеский обед». Психолог: «Какое хорошее и важное дело мы с вами сделали сейчас! Не пора ли подкрепиться? Давайте разведем костер и сварим настоящую морскую походную похлебку!». Оборудование: лампа «Вулканическая лава». Психолог предлагает участникам мешок с овощами и фруктами, которые, прежде чем достать из мешка, необходимо тактильно узнать, не подгладывая. Овощи складываем в котел (шифоновый шарф, сложенный в круг на полу), беремся	

	которые, прежде чем достать из мешка, необходимо тактильно узнать, не подгладывая. Овощи складываем в котел (шифоновый шарф, сложенный в круг на полу), беремся за руки, «варим» и приговариваем: «Варись для друзей, Варись поскорей, Всех друзей угощу! Никого не пропущу!».	за руки, «варим» и приговариваем: «Варись для друзей, Варись поскорей, Всех друзей угощу! Никого не пропущу!».
Пальчиковая гимна-стика	Психолог: «У Веселого краба есть своя песенка. Давайте разучим ее, порадуем его, и гостеприимный краб подскажет нам где часть шифра!». Песня «А под пальмой краб сидит». Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Дети раскачивают руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти). Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ладони лежат на коленях, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелят ими. А под пальмой краб сидит и клешнями шевелит, А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. Чайка над водой летает Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья). Дети "машут" ими в воздухе. И за рыбками ныряет, Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняют волнообразные движения. Чайка над водой летает И за рыбками ныряет. А под пальмой... Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы). Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открывают и закрывают рот" крокодила Под водой на глубине Крокодил лежит на дне.	Этот толстый поросенок (показываем мизинцы) целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок (показываем безымянные пальцы) спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем средние пальцы) носом землю ковырял, Этот толстый поросенок (показываем указательные пальцы) что-то сам нарисовал. Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем большие пальцы) лежебока и нахал, Захотел спать в серединке (руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь) и все братьев растолкал.

	Перевернув руки на другую сторону, повторяют движения. А под пальмой… Участники находят часть шифра под клешнями краба. Соединяют найденные части, пытаются разгадать послание пирата. Психолог: «Еще одна часть шифра у нас! Новые приключения впереди, пора возвращаться домой		
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №24			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем, гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Игры на снятие психо-эмоционального на-пряжения	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы	Упражнение «Моя команда». Психолог обсуждает с детьми какими качествами должен обладать настоящий моряк, кладоискатель. Например, смелость, а что значит «смелость»? Какими качествами обладают сами участники? Чему бы хотели научиться? На плакат с названием корабля вписываем сильные качества членов нашей команды.	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный

	плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!».		уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!».
Элементы дыхательной гимнастики	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.
Сюрпризный момент	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	Упражнение «Послание». На бланке предлагаем участникам написать послание тем, кто еще не умеет дружить. На бланке пишем, что же нужно делать, чтобы подружиться? После заполнения участники читают по желанию написанное, все вместе помещаем в стилизованный сосуд и отправляем в море (Оборудование: фонтан водный с подсветкой, зеркальный уголок с пузырьковой колонной, профессиональные генератор со звуками природы – шум моря).		
Подвижная игра	**«Карусели»**	**«Карусели»**	**Шел король по лесу»**
Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться.		

	Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
	Занятие №25		
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Все встают в шахматном порядке. А сейчас давайте поиграем с вами в игру «Пожалуйста». В этой игре вы будете выполнять мои просьбы, если я скажу слово «пожалуйста». Будьте внимательны. Итак, начинаем. Руки вверх. Пожалуйста, руки вниз. Руки назад. Присесть. Пожалуйста, руки вперед. Отлично…... Поделитесь своими ощущениями. Как вы себя чувствовали, когда я вам говорила слово «пожалуйста»? (Обсуждение вопроса, обобщение) Конечно, всегда приятнее, когда к тебе обращаются вежливо.	Я думаю, вам интересно будет посмотреть мультфильм о том как «вежливые слова» помогают в жизни. Садитесь поудобнее, киносеанс начинается…. Мультфильм называется «Невежи». Понравился мультфильм? О чем он? Вспомните персонажей, какие они по характеру? Почему гусениц не хотели приглашать? Каким вежливым словам пытались их научить? Чем закончился мультфильм? (обсуждение вопросов, обобщение) Да, ребята, «говорить вежливые слова, не так уж трудно, зато окружающим делается очень приятно».	
Элементы дыхательной гимнастики	**Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У». **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У». **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	**«Качели».** Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись. **«Каша кипит».** Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся

	за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.
Упражнения на расслабление	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.
Дополнительные упражнения	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1 ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**
Подвижная игра	**«Карусели»**	**«Карусели»**	**Шел король по лесу»**
Пальчиковая гимнастика	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	**Кого встретили в лесу?** Раз, два, три, четыре, пять. Дети в лес пошли гулять. "Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук. Там живет лиса. Рукой показать хвост за спиной. Там живет олень. Пальцы рук разведены в стороны. Там живет барсук. Кулачки прижать к подбородку. Там живет медведь. Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя. **«Замок»** **«Мы капусту рубим-рубим»**
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №26			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие	Дети встают полукругом напротив педагога.	**Игра "Кот и мыши"**	• **Игра "Бездомный заяц"**

психо-эмоционального напряжения	А сейчас поиграем в игру «Как работают машины». Взрослый просит изобразить работу самосвала, экскаватора, крана под текст стихотворения. Самосвал ссыпает кучу Щебень и песок сыпучий. Экскаватор – там, где строят, Экскаватор яму роет. Мощью кран своей гордится, Поломаться не боится, Грузы поднимает он, Как могучий умный слон.	Существует множество игр для детей с участниками котами и мышами. Вот одна из них. Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям. Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.	Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость. Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убегать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его. Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.
Элементы дыхательной гимнастики	укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.	формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.	**Дыхательная гимнастика «Дровосек»** **Цель:** развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.
Сюрпризный момент	**Цирковая школа** Для выполнения этого задания ребята снимают обувь и выполняют задание на газете или листе картона. Все задания выполняются сидя. Учащиеся должны представить себя учениками в цирковой школе. Они должны: активно пошевелить пальцами ног; поочередно «покатать» карандаш каждой ступней; пальцами каждой ноги попеременно поднять карандаш с пола; положить на пол газету и пальцами обеих ног смять и разгладить ее; под партой поднять ноги как можно выше и несколько минут подержать их на весу; поставить ноги на пальчики и максимально прогнуть их; поставить ноги на пятки и максимально подтянуть их к себе, пальцами левой ноги пощекотать себе ступню правой нога и наоборот.		• **Игра "Поезд"** Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом. Описание: Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем — быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно

			замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.
Упражнения на расслабление	**Зеркало** Ребята стоят на своих местах и выполняют те движения, которые им показывает взрослый, четко копируя их. Учитель играет роль зеркала, в которое смотрят учащиеся. Они должны: замереть на месте; повернуться вправо, влево; постоять на пальчиках; постоять на пальчиках с закрытыми глазами; постоять на пальчиках и поморгать глазами; покивать головой, как будто соглашаются или несоглашаются с чем-то; постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку с разомкнутыми пальцами; постоять, обнимая себя за шею то левой, то правой рукой.	**Шумовой эффект** **Вариант первый.** Ребята сидят за партами с закрытыми глазами, опустив голову на руки. Учитель подходит к любому из учащихся и «будит» его. Ученик должен показать, что он проснулся. Он подает голос или создает шумовой эффект: стучит по столу, шелестит бумагой, топает ногами и т. д. Остальные учащиеся, продолжая «спать», должны назвать имя того ученика, который «проснулся», и повторить еще раз звуки создаваемого им шума. **Вариант второй.** Учащиеся стоят с закрытыми глазами у своих парт. Ученик, стоящий за первой партой, по команде учителя открывает глаза. Он должен выполнить команду как можно тише. Затем он поворачивается к ученику, стоящему за ним, «будит» его как можно тише и садится на свое место. Следующий ученик выполняет то же самое, пока не выполнят задание все ученики класса. Главное условие этого упражнения - четкость, аккуратность и быстрота выполнения при соблюдении максимальной тишины.	
Дополнительные упражнения	Послушайте, о чем хочу я рассказать: Без труда не вынешь и рыбку из пруда. Землю красит солнце, а человека труд. Кто любит трудиться, тому без дела не сидится. Тяжело тому жить, кто от работы бежит. Что я вам прочитала? О чем пословицы? Что такое «трудолюбие»? Какие дела вы любите делать больше всего? Почему нужно стараться быть трудолюбивым? (обсуждение вопросов, обобщение) Молодцы. Трудолюбивый человек может многому научиться.	Я думаю, вам интересно будет посмотреть мультфильм, который называется «Семечко» Садитесь поудобнее, киносеанс начинается…. Понравился мультфильм? О чем он? Вспомните персонажей? Чем они занимались? Что из этого получилось? Что они делали, чтобы вырастить свое семечко? Чем закончился мультфильм? (обсуждение вопросов, обобщение) Да, ребята, «всякое дело нужно доводить до конца». Любое, даже маленькое дело, выполненное с любовью, приносит радость и пользу.	
Подвижная игра	Дети встают в шеренгу. А сейчас давайте с вами поиграем в игру «Передай орешки». Выбирается водящий – «белочка», которая пришла в гости. Водящий встает в конце шеренги, а взрослый дает впереди стоящему ребенку горсть орехов. Задача участников – «угостить белочку орешками», передавая их друг другу одной рукой. Затем водящий меняется, игра возобновляется..	**Волшебники:** Упражнение выполняется во время перемены. Участники игры пытаются переносить книгу с помощью различных частей тела. Например, дети переносят книгу: - в ладонях, на ладонях, между рук, при этом ладони остаются свободными; - на локтях; - на плечах, прижимая головой, справа и слева; - под подбородком;	**Ловкачи:** Участники упражнения используют ластик для того, чтобы, перебрасывать его друг другу: - сидя, стоя, при ходьбе; - держа руки над головой; - передавать ластик, заложив руки за спину. **Стрелки:** Участники упражнения учатся бросать ластик в цель. Для этого дети выстраиваются в две шеренги лицом к доске или стене. Каждый по очереди бросает ластик в

		Защемляя между бедер.	отмеченный на доске (стене) круг. Для того, чтобы избежать несчастных случаев, ребята должны быстро поднимать ластик и становиться в коней шеренги.
Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения.	**Игра «Море шариков».** Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай	**Пузырьковые колонны** Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №27			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Игра с песком (крупой) «Археология».** Цель: развитие мышечного контроля, успокоение, снятие возбуждения у ребенка. Описание игры: Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.	**Игра «Клубочек».** Цель: концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения. Описание игры: Ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для детей привычной, они сами обязательно будут просить взрослого дать им «волшебные нитки» всякий раз, как почувствуют: огорчение, усталость или «возбуждение».	**Игра «Ласковые лапки»** Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым. Описание игры: Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.
Элементы дыхательной гимнастики	**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»** **Цель:** развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как	**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»** **Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.	**Дыхательная гимнастика «Гуси летят»** **Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в

	можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.	ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.	стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.
Упражнения на расслабление	Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискотека»	**Пузырьковые колонны** Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	
Дополнительные упражнения	**Пузырьковые колонны** Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов		
Подвижная игра	**Игра "Поезд"** Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом. Описание: Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем — быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.	• **Игра "День и ночь"** Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу. Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.	
Пальчиковая гимнастика	**Пальчиковая гимнастика «Капели»** Вот уж две недели Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.	**Тема: «Времена года. Весна»** **Цель:** координация речи с движением. Развитие тонкой моторики. Работа над темпом и ритмом речи	

	Капают капели. Снег на солнце тает Руки ладонями вниз разведены в стороны. И ручьём стекает. Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону. **Пальчиковая гимнастика «Весна»** К нам Весна лишь заглянула - Протягивают руки вперед В снег ладошку окунула Руки внизу, перпендикулярно корпусу И расцвел там нежный, Руки соединяют в бутон на уровне глаз Маленький подснежник Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)	**Пальчиковая гимнастика «Сосульки»** Шаловливые сосульки Собрать пальчики вместе (щепоткой) Сели на карниз. Положить руки на колени. Шаловливые сосульки Покрутить кистями рук. Посмотрели вниз. Опустить голову вниз. Посмотрели, чем заняться? Пожать плечами. Стали каплями кидаться. Руками соответствующие движения. Две сосульки вниз смотрели И на солнышке звенели: Кап-кап, дзинь-дзинь, В такт наклонять голову вправо – влево. Кап-кап, дзинь – дзинь. Ю. Клюшников
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.	
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?	

Занятие №28

Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Описание игры: Скажите ребенку: “Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме.		**Упражнение «Спящий котенок"** Цель: снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Описание: Представь себе, что ты веселый, озорной котенок. Котенок ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот он устал, начал зевать, ложится на коврик и засыпает. У котенка равномерно поднимается и опускается животик, он спокойно дышит (повторить 2-3 раза).
Элементы дыхательной гимнастики	**Упражнение КОСИМ ТРАВУ.** Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох. Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу, И налево взмахну. Зу-зу, зу-зу, Вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу. Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками,	**Упражнение ПЧЁЛКА.** Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...) Полечу и пожужжу, детям мёда	**Упражнение ВЕТЕРОК .** Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через

	повторить с начала 3 – 4 раза. Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.	принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.	губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.
Сюрпризный момент	**Спящий котёнок”** Представьте себе, что вы весёлые, 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 замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза). **“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.
Упражнения на расслабление	**“Облака”** Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, 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 счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.	**Лентяи”** Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет	**“Водопад”** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света

		вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.	обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.
Дополнительные упражнения	Послушайте, о чем хочу я рассказать: Без труда не вынешь и рыбку из пруда. Землю красит солнце, а человека труд. Кто любит трудиться, тому без дела не сидится. Тяжело тому жить, кто от работы бежит. Что я вам прочитала? О чем пословицы? Что такое «трудолюбие»? Какие дела вы любите делать больше всего? Почему нужно стараться быть трудолюбивым? (обсуждение вопросов, обобщение) Молодцы. Трудолюбивый человек может многому научиться.	Я думаю, вам интересно будет посмотреть мультфильм, который называется «Семечко» Садитесь поудобнее, киносеанс начинается…. Понравился мультфильм? О чем он? Вспомните персонажей? Чем они занимались? Что из этого получилось? Что они делали, чтобы вырастить свое семечко? Чем закончился мультфильм? (обсуждение вопросов, обобщение) Да, ребята, «всякое дело нужно доводить до конца». Любое, даже маленькое дело, выполненное с любовью, приносит радость и пользу.	Я думаю, вам интересно будет посмотреть мультфильм, который называется «Семечко» Садитесь поудобнее, киносеанс начинается…. Понравился мультфильм? О чем он? Вспомните персонажей? Чем они занимались? Что из этого получилось? Что они делали, чтобы вырастить свое семечко? Чем закончился мультфильм? (обсуждение вопросов, обобщение) Да, ребята, «всякое дело нужно доводить до конца». Любое, даже маленькое дело, выполненное с любовью, приносит радость и пользу.
Подвижная игра	**Игра "Воробушки и кот"** Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убегать, находить свое место. Описание: На земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.	**Игра "Снежинки и ветер"** Задачи: Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Описание: По сигналу «Ветер!» дети — «снежинки» — бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»). По сигналу «Нет ветра!» — приседают («снежинки упали на землю»).	
Пальчиковая гимнастика	**Овощи»** **Цель:** координация речи с движением. Развитие тонкой моторики. Работа над темпом и ритмом речи. **Пальчиковая гимнастика «Капуста** Мы капусту рубим, Ритмичные удары ребром	**Пальчиковая гимнастика «Овощи»** Хозяйка однажды с базара Сжимают и разжимают пальцы. Пришла,	**Пальчиковая гимнастика «Апельсин»** Мы делили апельсин, Идут по кругу, взявшись за руки. Много нас, а он один. Эта долька – для ежа. Останавливаются

	ладоней по столу. Мы морковку трем, Трут ладони друг об друга. Мы капусту солим, Указательный и средний палец трутся о большой. Мы капусту жмем. Хватательные движения обеими руками. Мы капусту нарубили, Ритмичные удары ребром ладоней по столу. Перетерли, Трут ладони друг об друга. Посолили, Указательный и средний палец трутся о большой. И набили плотно в кадку Удары обеими руками по столу. Все теперь у нас в порядке. Отряхивают руками.	Хозяйка с базара домой принесла: Картошку, Загибают поочерёдно пальцы. Капусту, Морковку, Горох, Петрушку и свёклу. Ох!..	лицом в круг. Эта долька – для стрижа. Загибают по одному пальцу на обеих руках. Эта долька – для утят. Эта долька – для котят. Эта долька – для бобра. А для волка – кожура. Изображают пасть волка двумя руками. Он сердит на нас – Беда!!! Приседают. Закрывают голову руками. Разбегайтесь, кто куда! Разбегаются.
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	**Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?**		

Занятие №29

Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками
Игры на снятие психо-эмоционального на-пряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила по-ведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. **«Ракета»**

			Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».
Элементы дыхательной гимнастики	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	**Невесомость»** Психолог объясняет детям, что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую» музыку дети свободно передвигаются по комнате в «состоянии невесомости».
Сюрпризный момент	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	**Игра «Шарик»** (по игре Железновых, но без музыкального сопровождения) Вот он шарик маленький, смешной, Хочет этот шарик поиграть с тобой. Он летел, летел на твою макушку (носик, ротик, ушки и др.) сел (игра повторяется 2 раза	**Игра «Шарик» Железновых** Психолог раздает детям звучащие шарики. Под песню Железновых дети выполняют движения Наши шарики берем И трясем, трясем, трясем, Ведь каждый шарик не простой - С горохом, рисом и крупой. Поднимите шарик свой Высоко над головой, На носик можно положить, Но только, чур, не уронить. Шар перед собой кладем, И вокруг него идем И даже можно проскакать, Но только шар не задевать. Прыгай, прыгай высоко, Прыгать с шариком легко, Так прыгай, прыгай веселей И даже ножек не жалей. На ладошке шар несем И другой ладошкой бьем,	**«Космический цветок»** Психолог показывает детям цветок, объясняет, что этот цветок растет очень медленно. Предлагает детям «помочь» цветку вырасти. Дети сидят на корточках вокруг цветка, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Психолог говорит: «Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: "один" – медленно выпрямляются ноги; "два" –

		И дружно говорим слова «И раз и два и раз и два».	ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки"; "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. **«Самый смелый пришелец»** Детям предлагается пройти полосу препятствий, чтобы стать самым смелым пришельцем. 1 – подняться по горке и прыгнуть в бассейн с шариками; 2 – встать на бортик бассейна, громко крикнуть «Я самый смелый» и прыгнуть на мягкое кресло; 3 – по мату перекатиться; 4 – пройти по мягкому оборудованию «Кушель-мушель» и не упасть.
Подвижная игра	**«Мыши и кот»** Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснется Васька кот Разобьет наш хоровод. Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.	**«Мыши и кот»** Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснется Васька кот Разобьет наш хоровод. Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.	**«Дождь-холод-ветер»** Психолог объясняет правила игры. «метеоритный дождь» - дети хлопают ладошками по полу; «ветер» - раскачиваются с поднятыми вверх руками; «холод» - садятся на корточки, с силой обхватывая себя руками.
Пальчиковая гимнастика	**«Замок»** На двери весит замок Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки.	**«Замок»** На двери весит замок Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.	**«Космическая зарядка»** Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку. Упражнение 1 «Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимай- те руку в кулак, как можно сильнее. По- чувствуйте, как напряглась рука. Теперь

	Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	бросьте лимон и расслабьте рук
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №30			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Здравствуйте ладошки»** - Здравствуйте, ладошки (вращают ладошками) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть) -Здравствуйте, ножки («пружинка») топ-топ-топ (3 раза топнуть) -Здравствуйте, щечки (гладить щ. ладошками) плюх-плюх-плюх (3раза хлопнуть ладошками) - Пухленькие щѐчки (гладить кулачками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками) -Здравствуйте, ушки (гладим ушки) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) -Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Здравствуйте, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика») - Здравствуйте, зубки (покачать головой) щелк-щелк-щелк (постучать зубами) - Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) -Носик курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики	**Свободные игры в сухом бассейне.** Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики **«Ракета»** Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».

			(«ракетой» руководит ребенок)
Элементы дыхательной гимнастики	**«Мыльные пузыри»** Педагог предлагает детям надуть как можно больше мыльных пузырей. Следит за правильным дыханием – вдох через нос, выдох через рот. **«Паровозик»** Педагог предлагает детям прокатиться на паровозике. На вдохе дети начинают движение, выдыхая, останавливаются, произнося звук «шшшшшшш».	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).	
Сюрпризный момент	**«Здравствуй, я мышка»** Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.	Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты	Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)	**«Два жука»** На полянке два жука Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе) Правой ножкой топ-топ! (топаем правой ножкой) Левой ножкой топ-топ! (топаем левой ногой) Ручки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки, тянемся вверх) **Комарик** Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, комарик!» Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, сне- жинкой и др. **Карандаши** Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!»	**Радость/грусть (2-е занятие)** **«Волшебная паутинка»** Дети сидят в кругу. Педагог предлагает им взять волшебный клубочек. Дети, наматывая нить на палец, отвечают на вопрос «Я радуюсь, когда…». По второму кругу, наматывая нить на палец, продолжают предложение «Я грущу, когда…» **«Спаси птенца».** Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам. **«Нарисуй чувство»** Педагог предлагает детям нарисовать радостное и грустное лицо (в ящике с песком). Дети сравнивают рисунки грустных и радостных людей, обращая внимание на мимические	**«Спаси птенца».** Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам. **Карандаши** Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!»

		проявления эмоций.	
Подвижная игра	**«Мы ходим, ходим, ходим»** Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание. Описание Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: «Мы ходим, ходим, ходим…» Через определенные отрезки времени педагог дает команды: «Копна» – дети соединяют руки над головой; «Кочка» – дети приседают, положив руки на голову; для детей ср. д.в. и ст.д.в. - «Тропинка» – выстраиваются по ходу движения друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего.	**Мы ходим, ходим, ходим»** Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание. Описание Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: «Мы ходим, ходим, ходим…» Через определенные отрезки времени педагог дает команды: «Копна» – дети соединяют руки над головой; «Кочка» – дети приседают, положив руки на голову; для детей ср. д.в. и ст.д.в. - «Тропинка» – выстраиваются по ходу движения друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего.	
Пальчиковая гимнастика	Веселая мышка перчатку нашла, Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх. Гнездо в ней устроив, Складываем ладошки "ковшом" Мышат позвала. Сгибаем и разгибаем пальцы ("зовущий"жест) Им корочку хлеба дала покусать, Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков Погладила (отшлепала) всех Большим пальцем гладим ("шлепаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному) И отправила спать. Ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку (спим)	Этот толстый поросенок (показываем мизинцы) целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок (показываем безымянные пальцы) спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем средние пальцы) носом землю ковырял, Этот толстый поросенок (показываем указательные пальцы) что-то сам нарисовал. Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем большие пальцы) лежебока и нахал, Захотел спать в серединке (руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь) и все братьев растолкал.	**«Космическая зарядка»** **«Штанга»** Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает. **«Холодно-жарко»** Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №31			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	«Здравствуйте!»	«Здравствуйте!»	«Здравствуйте!»

	Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)	Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Элементы дыхательной гимнастики	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе). Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).	
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения Элементы дыхательной гимнастики	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.
Сюрпризный момент	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.	Игра «Море шариков»: сухой бассейн.
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение)	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.
Игра на развитие воображения,	«Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.	«Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают	«Морское Дно» Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый

образное мышление		воображаемый сюжет.	сюжет.
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №32			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	**«Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!». Упражнение «Моя команда». Психолог обсуждает с детьми какими качествами должен обладать настоящий моряк, кладоискатель. Например, смелость, а что значит «смелость»? Какими качествами обладают сами участники? Чему бы хотели научиться? На плакат с названием корабля вписываем сильные качества членов нашей команды.		
Элементы дыхательной гимнастики	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок	**Большой и маленький** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой.	**Невесомость»** Психолог объясняет детям что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую»

	должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.	музыку дети свободно передвигаются по комнате в «состоянии невесомости».
Сюрпризный момент	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	**Мышка** В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение)	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.	Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.
Подвижная игра	Упражнение «Дружеский обед». Психолог: «Какое хорошее и важное дело мы с вами сделали сейчас! Не пора ли подкрепиться? Давайте разведем костер и сварим настоящую морскую походную похлебку!». Оборудование: лампа «Вулканическая лава». Психолог предлагает участникам мешок с овощами и фруктами, которые, прежде чем достать из мешка, необходимо тактильно узнать, не подгладывая. Овощи складываем в котел (шифоновый шарф, сложенный в круг на полу), беремся за руки, «варим» и приговариваем: «Варись для друзей, Варись поскорей, Всех друзей угощу! Никого не пропущу!».	Упражнение «Дружеский обед». Психолог: «Какое хорошее и важное дело мы с вами сделали сейчас! Не пора ли подкрепиться? Давайте разведем костер и сварим настоящую морскую походную похлебку!». Оборудование: лампа «Вулканическая лава». Психолог предлагает участникам мешок с овощами и фруктами, которые, прежде чем достать из мешка, необходимо тактильно узнать, не подгладывая. Овощи складываем в котел (шифоновый шарф, сложенный в круг на полу), беремся за руки, «варим» и приговариваем: «Варись для друзей, Варись поскорей, Всех друзей угощу! Никого не пропущу!».	
Пальчиковая гимна-стика	Психолог: «У Веселого краба есть своя песенка. Давайте разучим ее, порадуем его, и гостеприимный краб подскажет нам где часть шифра!». Песня «А под пальмой краб сидит». Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Дети раскачивают руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти). Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ладони лежат на коленях, прижаты друг к другу боковыми	Этот толстый поросенок (показываем мизинцы) целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок (показываем безымянные пальцы) спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем средние пальцы) носом землю ковырял, Этот толстый поросенок (показываем указательные пальцы) что-то сам нарисовал. Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) поросяток я люблю. Этот толстый поросенок (показываем большие пальцы) лежебока и нахал, Захотел спать в серединке (руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь) и	

	частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелят ими. А под пальмой краб сидит и клешнями шевелит, А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. Чайка над водой летает Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья). Дети "машут" ими в воздухе. И за рыбками ныряет, Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняют волнообразные движения. Чайка над водой летает И за рыбками ныряет. А под пальмой... Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы). Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открывают и закрывают рот" крокодила Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. Перевернув руки на другую сторону, повторяют движения. А под пальмой… Участники находят часть шифра под клешнями краба. Соединяют найденные части, пытаются разгадать послание пирата. Психолог: «Еще одна часть шифра у нас! Новые приключения впереди, пора возвращаться домой	все братьев растолкал
Релаксация	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.	
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?	

Занятие №33

Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Вводная часть	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	**Давайте поздороваемся»** **(игра с мячом)** Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом	«Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем, гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем Здоровья пожелаем! «Здравствуйте»

			На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)
Игры на снятие психо-эмоционального на-пряжения	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!».	Упражнение «Моя команда». Психолог обсуждает с детьми какими качествами должен обладать настоящий моряк, кладоискатель. Например, смелость, а что значит «смелость»? Какими качествами обладают сами участники? Чему бы хотели научиться? На плакат с названием корабля вписываем сильные качества членов нашей команды.	Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например: Искры небо зажигают, А до нас не долетают… Рассыпался горох На семьдесят дорог, Никто его не подберет Солнце взойдет – Все наоборот. Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие. (Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро (Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц), и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием (Приложение 2). На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите

			все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!».
Элементы дыхательной гимнастики	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.	Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде на вздох и выдох.
Сюрпризный момент	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.	Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.
Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение.)	Упражнение «Послание». На бланке предлагаем участникам написать послание тем, кто еще не умеет дружить. На бланке пишем, что же нужно делать, чтобы подружиться? После заполнения участники читают по желанию написанное, все вместе помещаем в стилизованный сосуд и отправляем в море (Оборудование: фонтан водный с подсветкой, зеркальный уголок с пузырьковой колонной, профессиональные генератор со звуками природы – шум моря).		
Подвижная игра	**«Карусели»**	**«Карусели»**	**Шел король по лесу»**
Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай»
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №34			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Все встают в шахматном порядке. А сейчас давайте поиграем с вами в игру «Пожалуйста». В этой игре вы будете выполнять мои просьбы, если я скажу слово «пожалуйста». Будьте внимательны. Итак, начинаем. Руки вверх. Пожалуйста, руки вниз. Руки назад. Присесть. Пожалуйста, руки вперед. Отлично…... Поделитесь своими ощущениями. Как вы себя чувствовали, когда я вам говорила слово «пожалуйста»? (Обсуждение вопроса, обобщение) Конечно, всегда приятнее, когда к тебе обращаются вежливо.	Я думаю, вам интересно будет посмотреть мультфильм о том как «вежливые слова» помогают в жизни. Садитесь поудобнее, киносеанс начинается…. Мультфильм называется «Невежи». Понравился мультфильм? О чем он? Вспомните персонажей, какие они по характеру? Почему гусениц не хотели приглашать? Каким вежливым словам пытались их научить? Чем закончился мультфильм? (обсуждение вопросов, обобщение) Да, ребята, «говорить вежливые слова, не так уж трудно, зато окружающим делается очень приятно».	
Элементы дыхательной	**Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше	**«Задувание свечи»** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие	**«Качели».** Ребенку, находящемуся в положении

гимнастики	воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У». **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У». **«Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись. **«Каша кипит».** Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
Сюрпризный момент	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.
Упражнения на расслабление	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.	Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.
Дополнительные упражнения	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1 ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**	**Игра «Хлопки»** Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1ноге), на два хлопка – лягушку (садятся на корточки). **Музыкальная игра Железновых «Лягушата»**
Подвижная игра	**«Карусели»**	**«Карусели»**	**Шел король по лесу»**
Пальчиковая гимнастика	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем,	На двери весит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! **«Мы капусту рубим-рубим»** Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз.	**Кого встретили в лесу?** Раз, два, три, четыре, пять. Дети в лес пошли гулять. "Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук. Там живет лиса. Рукой показать хвост за спиной. Там живет олень. Пальцы рук разведены в стороны. Там живет барсук.

	Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жмем. Сжимать и разжимать пальцы.	Кулачки прижать к подбородку. Там живет медведь. Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя. **«Замок»** **«Мы капусту рубим-рубим»**
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Занятие №35			
Содержание	**дети УО**	**дети ЗПР**	**дети ЗРР**
Игры на снятие психо-эмоционального напряжения	Дети встают полукругом напротив педагога. А сейчас поиграем в игру «Как работают машины». Взрослый просит изобразить работу самосвала, экскаватора, крана под текст стихотворения. Самосвал ссыпает кучу Щебень и песок сыпучий. Экскаватор – там, где строят, Экскаватор яму роет. Мощью кран своей гордится, Поломаться не боится, Грузы поднимает он, Как могучий умный слон.	**Игра "Кот и мыши"** Существует множество игр для детей с участниками котами и мышами. Вот одна из них. Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям. Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает	• **Игра "Бездомный заяц"** Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость. Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убегать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его. Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.
Элементы дыхательной гимнастики	укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держис	формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется	**Дыхательная гимнастика «Дровосек»** **Цель:** развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус

		дерево.	наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.
Сюрпризный момент	**Цирковая школа** Для выполнения этого задания ребята снимают обувь и выполняют задание на газете или листе картона. Все задания выполняются сидя. Учащиеся должны представить себя учениками в цирковой школе. Они должны: активно пошевелить пальцами ног; поочередно «покатать» карандаш каждой ступней; пальцами каждой ноги попеременно поднять карандаш с пола; положить на пол газету и пальцами обеих ног смять и разгладить ее; под партой поднять ноги как можно выше и несколько минут подержать их на весу; поставить ноги на пальчики и максимально прогнуть их; поставить ноги на пятки и максимально подтянуть их к себе, пальцами левой ноги пощекотать себе ступню правой нога и наоборот.	**Игра «Море шариков».** Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай	
Упражнения на расслабление	**Зеркало** Ребята стоят на своих местах и выполняют те движения, которые им показывает взрослый, четко копируя их. Учитель играет роль зеркала, в которое смотрят учащиеся. Они должны: замереть на месте; повернуться вправо, влево; постоять на пальчиках; постоять на пальчиках с закрытыми глазами; постоять на пальчиках и поморгать глазами; покивать головой, как будто соглашаются или несоглашаются с чем-то; постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку с разомкнутыми пальцами; постоять, обнимая себя за шею то левой, то правой рукой.	**Шумовой эффект** **Вариант первый** Ребята сидят за партами с закрытыми глазами, опустив голову на руки. Учитель подходит к любому из учащихся и «будит» его. Ученик должен показать, что он проснулся. Он подает голос или создает шумовой эффект: стучит по столу, шелестит бумагой, топает ногами и т. д. Остальные учащиеся, продолжая «спать», должны назвать имя того ученика, который «проснулся», и повторить еще раз звуки создаваемого им шума **Вариант второй** Учащиеся стоят с закрытыми глазами у своих парт. Ученик, стоящий за первой партой, по команде учителя открывает глаза. Он должен выполнить команду как можно тише. Затем он поворачивается к ученику, стоящему за ним, «будит» его как можно тише и садится на свое место. Следующий ученик выполняет то же самое, пока не выполнят задание все ученики класса. Главное условие этого упражнения — четкость, аккуратность и быстрота выполнения при соблюдении максимальной тишины.	
Дополнительные упражнения	Послушайте, о чем хочу я рассказать: Без труда не вынешь и рыбку из пруда. Землю красит солнце, а человека труд. Кто любит трудиться, тому без дела не сидится. Тяжело тому жить, кто от работы бежит. Что я вам прочитала? О чем пословицы? Что такое «трудолюбие»? Какие дела вы любите делать больше всего? Почему нужно стараться быть трудолюбивым? (обсуждение	Я думаю, вам интересно будет посмотреть мультфильм, который называется «Семечко» Садитесь поудобнее, киносеанс начинается…. Понравился мультфильм? О чем он? Вспомните персонажей? Чем они занимались? Что из этого получилось? Что они делали, чтобы вырастить свое семечко? Чем закончился мультфильм? (обсуждение вопросов, обобщение) Да, ребята, «всякое дело нужно доводить до конца». Любое, даже маленькое дело, выполненное с любовью, приносит радость и пользу.	

	вопросов, обобщение) Молодцы. Трудолюбивый человек может многому научиться.		
Подвижная игра	Дети встают в шеренгу. А сейчас давайте с вами поиграем в игру «Передай орешки». Выбирается водящий – «белочка», которая пришла в гости. Водящий встает в конце шеренги, а взрослый дает впереди стоящему ребенку горсть орехов. Задача участников – «угостить белочку орешками», передавая их друг другу одной рукой. Затем водящий меняется, игра возобновляется..	**Волшебники:** Упражнение выполняется во время перемены. Участники игры пытаются переносить книгу с помощью различных частей тела. Например, дети переносят книгу: - в ладонях, на ладонях, между рук, при этом ладони остаются свободными; - на локтях; - на плечах, прижимая головой, справа и слева; - под подбородком; Защемляя между бедер.	**Ловкачи:** Участники упражнения используют ластик для того, чтобы, перебрасывать его друг другу: - сидя, стоя, при ходьбе; - держа руки над головой; - передавать ластик, заложив руки за спину. **Стрелки:** Участники упражнения учатся бросать ластик в цель. Для этого дети выстраиваются в две шеренги лицом к доске или стене. Каждый по очереди бросает ластик в отмеченный на доске (стене) круг. Для того, чтобы избежать несчастных случаев, ребята должны быстро поднимать ластик и становиться в коней шеренги.
Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения.	**Игра «Море шариков».** Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай»	**Пузырьковые колонны** Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	
Релаксация	Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
Рефлексия	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		
Подведение итогов			