

бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
«Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Ладушки»

Рассмотрено
на педагогическом совете
№ 3
от 30.08. 2024 года



Утверждено
Заведующим БДОУ №4
Л.В. Ерыкалова
Приказ № 1370/9
от 30.08. 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования социально-гуманитарной направленности
«Умняша»
возрастной состав обучающихся 5-7 лет.
срок реализации 9 месяцев.**

Автор-составитель:
Мавричева Елена Александровна
педагог-психолог,
педагог дополнительного образования

г.Кадников

2024 г.

Содержание программы:

Пояснительная записка

- 1.1. Направленность
 - 1.2. Актуальность
 - 1.3. Педагогическая целесообразность
 - 1.4. Новизна
 - 1.5. Цели и задачи
 - 1.6. Отличительные особенности
 - 1.7. Основные методы работы
 - 1.8. Возраст обучающихся
 - 1.9. Сроки реализации
 - 1.10. Формы и режим занятий
 - 1.11. Планируемый результат
 - 1.12 Контроль и оценка результата
 2. Организационно-педагогические условия
 - 2.1. Материально-технические условия
 - 2.2. Требования к педагогическим работникам
 3. Учебно-тематическое планирование
 - 3.1. Учебный план
 - 3.2. Календарный учебный график
 - 3.3 Структура занятия
 - 3.4. Содержание учебного плана
 - 4.Оценочные и методические материалы
 - 4.1. Методические материалы
 - 4.2. Методы и приемы оценивания
 5. Воспитательный компонент
 - 5.1 Задачи
 - 5.2 Календарный план воспитательной работы
- Методическое обеспечение

1. Пояснительная записка

Данная программа имеет социально-гуманитарную направленность в рамках дополнительного образования детей.

Программа разработана для эффективной адаптации и социализации ребенка в условиях дошкольного и школьного образования.

Нормативно-правовое обеспечение

1. Конституция Российской Федерации (12.12.1993)
2. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
3. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» 1998 г.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минобрнауки России от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 г. Москва «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

11. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г., дата введения – 20 июня 2003 г.

12. ФГОС ДО N1155 от 17 октября 2013 г., 12. Письмом МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

13. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей"

14. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н "Об утверждении профессионального стандарта» (с поправками 2019 г)

1.1 Направленность: Социально-гуманитарная

1.2 Актуальность

В настоящее время обозначилась тенденция рассматривать образовательный процесс через призму сохранения психического здоровья детей. Это связано с тем, что наблюдается увеличение числа детей с отклонениями в психическом развитии среди обучающихся общеобразовательных школ. Объективные клинические обследования, как правило, не выявляют у этих детей патологии, но уровень развития ниже возрастного.

Наряду с этим наблюдаются отклонения в развитии двигательной сферы: нарушение произвольной регуляции движений, недостаточная координированность, и наиболее страдает моторика кистей и пальцев рук. При умственных нагрузках у таких детей отмечается повышенная утомляемость и

истощаемость центральной нервной системы, которая приводит не только к неустойчивости внимания, но и к раздражительности, беспокойству и негативному поведению. У большинства детей отмечается несформированность межполушарного взаимодействия от глубинных уровней и до мозолистого тела. Наличие данных характеристик способствует возникновению трудностей в воспитании и обучении детей с проблемами в развитии.

1.3 Педагогическая целесообразность

Обусловлена тем, что использование нейропсихологического подхода в подготовке ребенка к школе позволяет на ранних этапах нормализовать процессы психического онтогенеза и скомпенсировать дисгенетический синдром. В совокупности это приводит к эмоционально-личностному и когнитивному развитию, что способствует обучению, и адекватной адаптации к процессу школьного обучения и социуму.

1.4 Новизна

Использование нейропсихологического подхода при подготовке ребенка к школе.

1.5 Цель и задачи

Цель: целостное развитие когнитивных процессов, способствующих повышению успешности в освоении новых учебных знаний и школьной адаптации.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Учить рационально организовывать свою деятельность.

Развивающие:

1. Развивать психические процессы память, внимание, мышление, речь, восприятие;

2. Способствовать развитию творческих способностей и воображения.

Психологические:

1. Формировать адекватную самооценку, потенциальные возможности;

2. Способствовать развитию самосознания и саморегуляции.

1.6 Отличительные особенности

Заключаются в том, что данная программа позволяет через игровые упражнения нормализовать психические процессы и способствует формированию сбалансированной работы головного мозга.

1.7 Основные методы обучения

Технология нейропсихологической коррекции связана с мозговой организацией психических процессов. Нейропсихологическая коррекция включает когнитивные и двигательные методы, которые применяются в комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния.

Коррекция с применением нейропсихологических методов всегда должна начинаться с двигательных методов, так как закрепление телесных навыков предполагает извне таких психических функций, как эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции.

Эти методы являются базальными для развития ВПФ и создают базовые предпосылки для полноценного участия этих психических процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

1.8 Возраст обучающихся

Дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет

1.9 Сроки реализации программы 1 год

1.10 Формы и режим занятий

Для эффективной работы группы формируются по количеству до 7 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в сенсорной комнате или физкультурном зале за одно занятие реализуются все три направления работы.

1.11 Планируемый результат

В результате реализации программы планируется достижение следующих результатов:

Личностные результаты: развитие адаптационных возможностей ребенка, формирование коммуникативных навыков, способностей саморегуляции. Развитие памяти, внимания, мышления, речи, восприятия.

Метапредметные результаты: умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; развитие творческого подхода к решению задач.

1.12 Контроль и оценка результата:

Этот вид работы включает в себя входную (в начале года) и итоговую (в конце года) нейродиагностику в результате которой оценивается уровень развития психических процессов и её результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях и в консультировании родителей и педагогов.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Материально-технические условия

1. Сенсорная комната
2. Физкультурный зал
3. Индивидуальные коврики
4. Парты 4 шт.
5. Стулья 8 шт.
6. Мячики Су-Джок по количеству детей

- 7.Интерактивная доска
- 8.Бланки с заданиями и упражнениями
- 9.Диагностический инструментарий
- 10.Компьютер
- 11.Картотека кинезиологических упражнений
- 12.Световые песочные столы
- 13.Воздушно-пузырьковые колонны
- 14.Камни Марблс
- 15 Нейротетради

2.2 Требования к педагогическим работникам:

Педагог-психолог, педагог дополнительного образования

3.Учебно-тематическое планирование

3.1. Учебный план

№	Направление	Количество занятий
1	Диагностика	3
2	Упражнения на развитие соматогностических, тактильных, кинестетических, динамических, пространственных функций	7
3	Упражнения на развитие внимания, памяти, функций программирования и контроля	7
4	Телесные упражнения	6
7	Развитие коммуникативных навыков, эмоционально – волевой сферы	7
Всего часов		30

3.2 Календарный учебный график

Кол-во групп	2
Начало учебного года	2 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность уч. года	35 недель
I полугодие	13 недель
II полугодие	22 недели
Продолжительность учебной недели	5 дней
Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки	20 минут
Сроки проведения диагностики	1 неделя октября; 4 неделя января; 4 неделя мая.
Праздничные дни	4 ноября, 1-10 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

3.2. Структура занятия

1. Психологический настрой, «вход» в занятие 1-2 минуты

2. Дыхательное упражнение - 2-3 минуты;
3. Массаж и самомассаж/растяжка; 3-4 минуты;
4. Глазодвигательное упражнение - 2-3 минуты;
5. Телесные упражнения – 10- минут/ упражнения на развитие соматогностических, тактильных, кинестетических, динамических, пространственных функций – 10 минут/ упражнения на развитие внимания, памяти, функций программирования и контроля, коммуникативные и эмоциональные упражнения – 10 минут.
6. Рефлексия 1-2 минуты

3.3 Содержание учебного плана

Диагностика

- Психодиагностика развития психологических процессов, эмоционального состояния, нейропсихологических показателей:
- «Внимание» по методике В.М.Когана;
- «Запоминание 10 картинок» по методике А.Р.Лурия;
- «Развитие речи» по методике Е.А. Стребелевой;
- «Восприятие» по методике С.Д.Замбравной;
- «Особенности эмоционального состояния» по методике С.В.Велиева «Паровозик»;
- Индивидуальные беседы, опросы, диагностика нейропсихологических показателей.

Упражнения на развитие соматогностических, тактильных, кинестетических, динамических, пространственных функций:

- упражнения с использованием карточек и камней Марблс: «Цветные дорожки», «Найди и разложи», «Две руки», «Право-лево», «Повтори рисунок»;

-Кинезиологические упражнения «Брюшное дыхание», «Кнопки баланса», «Вращение шеи», «Слон» «Послушные пальцы» «кулак-ребро-ладонь», «Ухонос», «Слон» «Растяжечки-Колечки».

Упражнения на развитие внимания, памяти, функций программирования и контроля

-работа в нейротетради

-упражнения «Запретное движение» Когнитивные игры: «остановись», «фокус»;

-работа за столами с карточками по развитию межполушарного взаимодействия;

- игры: «Сим-сим», «Кинестетический праксис», «Данетка», «Запрещенное движение с усложнением», «Кто найдет больше...», «Шишки для мишки» «Метафорические фигуры», «Слово», «Первая буква», «Отгадай действие» «Право-лево», «Назови одним словом», «Скажи наоборот», «Скажи наоборот» «Почему так называется?».

Телесные упражнения

-растяжки «Вырасту большой», «Растяжки», «Пальчики здороваются», «Растяжечки-колечки»;

-массаж с мячиком Су-Джок;

-глазодвигательные упражнения «Ежик», «Бабочка», «Лучик», «Волшебный сон», «восьмерки», «Глаз – путешественник»

-телесные упражнения «Перекрестные шаги», «Активизация рук», «Гравитационное скольжение», «Крюки».

-Дыхательные упражнения «Снежинки», «Снегопад», «Ушки», «Часики» «Носик», «Бабочка».

Развитие коммуникативных навыков:

-психокоррекционные игры: «За что ты можешь себя поблагодарить?», «Похвали друга – чем мы похожи», «Волшебный стул», «я знаю 5 имен...»;

-рефлексия «Мое настроение», «Дорогие мне люди», «Лучи света», «Мое настроение», «Символ слова».

4. Оценочные и методические материалы

4.1. Методы и приемы оценивания

Психолог использует наблюдение за детьми в процессе деятельности, в условиях выполнения заданий, в процессе общения с другими детьми и педагогами. Результаты работы по программе отслеживаются в течение учебного года – текущий контроль. Контроль осуществляется в ситуации: воспитанник-педагог, воспитанник-воспитанник. Показателем результативности, являются итоги внешней оценки поведения и деятельности ребят, отзывы родителей. В качестве доказательства результативности подготовки воспитанников могут быть использованы фотоматериалы по результатам занятий и видеоматериалы открытых занятий. Анализ уровня освоения ребенком программы можно провести через итоговые мероприятия в зале, кабинете психолога, с присутствием родителей, педагогов ДОУ, которые позволят оценить динамику развития, способности и возможности психолога и воспитанников.

4.2. Методические материалы

Кинезиологические упражнения:

Нейропсихологические задачи: нормализация работы всех блоков головного мозга, формирование целостного восприятия информации.

Практика:

1. Упражнения развивающие межполушарное взаимодействие,

2. Упражнения нормализующие мышечный тонус,
3. Упражнения углубляющие позитивное отношение,
4. Упражнения повышающие энергетические возможности ребенка.

Когнитивные игры:

Психологические задачи: развитие умения анализировать информацию, быстро думать в условиях ограничения времени. Практика:

1. Математические игры;
2. Речевые игры;
3. Игры на развитие внимания;
4. Игры на развитие пространственных представлений.

Психологический настрой, рефлексия:

Психологические задачи: Привлечение внимания к эмоциональному миру человека. Формирование представлений о себе, социальных отношениях, развитие уверенности в себе. Формирование адекватной самооценки, позитивного самосознания.

В начале, середине и конце года проводится психологическая диагностика состояния детей. Изучение динамики преимущественно направлено на изучение ребенка для познания его индивидуальности, эмоционального состояния и оценки его развития как субъекта общения и деятельности; на уровень развития психических процессов, положительной мотивации к занятиям. (Приложение 1)

5. Воспитательный компонент

5.1 Работа с родителями

В рамках этой формы работы с родителями предполагается предварительно провести собрание, цель которого рассказать о нейропсихологическом подходе к такому процессу, как подготовка к школе. В одноименной группе ВК будет работать форма обратной связи, где будет выкладываться необходимая информация для закрепления достигнутых ребенком результатов, у родителей будет возможность задать вопросы педагогу – психологу и оперативно получить на них ответы.

5.2 Календарный план воспитательной работы

Месяц	Организационно-образовательная деятельность	Работа с родителями
Сентябрь	Написание программы, подбор техническо-материальной базы. Обучение на КПК по кинезиологии	1. Информационное сообщение о проведении занятий дополнительного образования. 2. Заполнение договоров на дополнительные услуги.
Октябрь	1. Диагностика состояния психических процессов у детей. 2. Проведение занятий	Выступление на родительском собрании «Нейропсихология, как форма позитивной

	дополнительного образования	мотивации»
Ноябрь	1.Проведение занятий дополнительного образования	1.Памятки «Играем дома»
Декабрь	1.Проведение занятий дополнительного образования 2. Подготовка необходимых пособий	Обновление информации в уголке для родителей «Гимнастика для мозга»
Январь	1. Проведение занятий дополнительного образования 2.Диагностика динамики развития психических процессов	1. Открытое занятие для родителей.
Февраль	1.Проведение занятий дополнительного образования.	1.Индивидуальные консультации по результатам диагностики.

Март	1.Проведение занятий дополнительного образования. 2.Пополнение материально-технической базы пособиями для занятий.	1.Разработка папки-передвижки «Телесно-ориентированный подход в развитии детей дошкольного возраста»
Апрель	1.Проведение занятий дополнительного образования 2.Изготовление Леп-бука «Умняша»	Индивидуальные консультации.
Май	1.Проведение занятий дополнительного образования 2.Итоговое мероприятие 3.Диагностика развития психических процессов	1.Итоговое мероприятие с участием родителей.

Список литературы

1. П. Денинсон. «Гимнастика мозга» - 2015г.
2. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников-СПб. 2008г.
- 3.Сполдинг Дж. Обучение через движение- М., 1992г.
4. Лопухина К.С. Логопедия. Речь. Ритм. Движение – СПб. 1997г.

5. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3 -9 лет – М.,2003г;

6. Краткий психологический словарь /Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М.,1985г.

Приложение 1.

Правила диагностики:

Дружелюбная среда (однако, ребенку можно напомнить, что это про школу и поэтому есть свои правила. Например, «я спрашиваю, ты отвечаешь, почти как в школе»)

Уважение к ребенку (Я – взрослый, который готов тебе помочь, для этого хочу понимать, как ты развиваешься). Чем младше ребенок, тем больше игровых элементов.

Корректная обратная связь (учитывает возрастные потребности, родители получают обратную связь либо в нейтральной форме, либо в позитивной, с позиции, что надо делать, на что обратить внимание, где произвести изменения)

Нейтральность (не слишком хвалим ребенка, не ругаем и не оцениваем. Можно немного подбадривать, если видим, что ребенок тревожится за результат, или переживания неудачи разрушает способность отвечать)

Знакомство.

На что обращаем внимание:

Как ребенок владеет речью? Какие речевые конструкции использует? Все ли буквы выговаривает? Окончания? Как переключается от вопроса к вопросу? На сколько ему легко дается общение с посторонним взрослым? Какие эмоции у него вызывает школа? Есть ли признаки учебной мотивации?

Общая осведомленность

Общая осведомленность: На что обращать внимание

Опросы

1. Как тебя зовут? Имя, фамилия. Использует ли отчество (или знает, что есть, но не использует)
2. Сколько тебе лет? А сколько будет через год? А через два? На сколько легко и точно дается ответ
3. Где ты живешь? Есть ли понятие адрес? Есть ли последовательность Город, улица, дом, квартира. Обращает ли внимание ребенок на такие категории.
4. Как зовут твоих родителей? Где и кем они работают? Использование ФИО. Разбирается ли в профессиях, есть ли категория профессии.
5. Какое сейчас время года? Ориентировка во временах года. Обращает ли внимание на то, что происходит вокруг. На сколько легко? Имеет ли для ребенка это какой-то смысл или он заучено это говорит.
6. Сколько глаз у куклы? Как быстро отвечает?
7. Сколько пальцев на руке? Есть ли затруднения при ответе?
8. Сколько ног у собаки? А у петуха? У кого больше?
9. Напиши свое имя.

Межполушарная асимметрия.

На что обращаем внимание:

1. Как принимает инструкцию
2. Есть ли четкое предпочтение или ребенок пытается менять глаза.

Комбинации глаз, рука и ухо могут быть любимыми. Важно! К 7 годам у большинства детей латеральный профиль полностью сформирован и уже не будет меняться. В более раннем возрасте подвижки возможны.

Дополнительные пробы:

Неврологическая зрелость На что обратить внимание

1. Дотянуться рукой, которой пишешь, до противоположного уха Какую руку использует, легко ли выполняет инструкцию
2. Сесть на пол без помощи рук. Как выполняет инструкцию, как двигается. Скорость выполнения.

Межполушарное взаимодействие.

Обратите внимание на:

- Легко ли ребенок понял инструкцию
- Как зрение помогает выполнять пробу
- Ошибки
- Скорость (быстро, медленно)

Произвольные движения и действия.

Обратите внимание и отметьте для себя:

1. Контроль выполнения за ходом выполнения (от начала к концу)
2. критичность по отношению к ошибкам
3. запоминание положения руки
4. утомление (способность выполнять задание более 30 сек без потери темпа и ошибок).

Графическая проба

На что обратить внимание:

1. Проба выполняется карандашом, а не ручкой и фломастером.
2. Как меняется нажим при выполнении
3. Какой темп
4. Какие ошибки при выполнении, есть ли критичность, как реагирует на критику
5. Легко ли переключается от забора к забору
6. Есть ли укрупнения букв
7. Удерживает ли горизонтальную линию.
8. Как помогает себе Копирование по образцу

На что обратить внимание:

1. Перед выполнением уточните, знает ли ребенок прописные буквы. Он не должен их знать. Если ребенок знает прописные буквы, то пропустите это задание или дайте написание на иностранном языке.
2. Сохраняет ли ребенок строку
3. На сколько точно копирует, все ли элементы точно повторяет
4. Критичность (замечает ли свои ошибки и пытается исправить)
5. Темп (на сколько быстро справляется)
6. Утомляемость (вызывает ли задание утомление от начала к концу)
7. Тонус в руке (легко ли писать, есть ли особенности нажима).

Фонематический слух. Запишите ошибки Память.

- Обратите внимание, как ребенок запоминал, использовал какие-то средства и придумывал себе помощь?
- Были ли трудности? Особенности? Восприятие пространства

На что обратить внимание:

1. Как ребенок использует предлоги. Легко ли он находит и называет отношения между предметами.
2. В какой последовательности ребенок выбирает картинки. Есть ли последовательность или выбор осуществляется хаотично.

Приложение 2

Глазодвигательные упражнения

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И рассла-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)

Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх.)

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,

Тяжелых три тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрывают глаза ладонями)

Солнце на небе всю засияло. (Поморгать глазками)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.)

Капай, капель не желей. (Смотрят вниз.)

Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрывают глаза ладошками.)

В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)
«Ёжик»

Ходил ежик по полянке (Ходьба на месте)
Он искал грибы – опятки (Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)
Глазки щурил и моргал, (Сильно прищуриться)
Но грибов не увидел. (широко открыть глаза, развести руки в стороны)
Вверх смотрел он, (посмотреть вверх голова неподвижна)
Вниз глядел, (посмотреть вниз)
Сам тихонечко пытел. (Произнести «пых», «пых», «пых».)
Смотрел влево, (Посмотреть влево, не поворачивая головы)
Смотрел вправо, (Посмотреть вправо , не поворачивая головы)
Вдруг увидел гриб на славу! (Плотно закрыть и широко открыть глаза.)
Оглянулся он еще (Движения по тексту)
Через левое плечо,
Через правое еще.
Еж затопал по тропинке
И грибок унес на спинке. (Ходьба на месте, топающим шагом.)

«Глазки»
Чтобы зоркими нам быть- (Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)
Нужно глазками крутить
Зорче глазки, чтоб глядели, (В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)
Разотрем их еле – еле.
Нарисуем большой круг (Глазами рисовать круг)
И осмотрим все вокруг (влево, вправо)
Чтобы зоркими нам стать, (Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)

Нужно на глаза нажать.

Глазки влево, глазки вправо, (Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)

Вверх и вниз и все сначала.

Быстро, быстро поморгать, (Моргать в течение минуты)

Отдых глазкам потом дай.

Нужно глазки открывать, (Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)

Чудо, чтоб не прозевать.

Треугольник, круг, квадрат, (Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)

Нарисуем мы подряд.

«Елка»

Вот стоит большая елка, (Выполняют круговые движения глазами.)

Вот такой высоты.(Посмотреть снизу вверх.)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. (Посмотреть слева направо.)

Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх.)

А внизу – берлога мишки. (Посмотреть вниз.)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса(Закрывают оба глаза,)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (Продолжают стоять с закрытыми глазами.)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву о, получается легко (Глазами рисуют букву о.)

Вверх поднимем, глянем вниз, (Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)

Вправо, влево повернем, (Глаза смотрят вправо-влево.)

Заниматься вновь начнем.

«Снежинки»

Мы снежинку увидели, -

со снежинкою играли.

(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)

Снежинки вправо полетели, (Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели (Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... (Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.)

Все! На землю улеглись. (присесть, опустив снежинку на пол.)

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. (Закрывать ладошками глаза.)

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево (Резко переместить взгляд вправо и влево.)

Смотрит носик вверх и вниз (Резко перенести взгляд вверх и вниз.)

Что увидел хитрый носик? (Мягко провести указательными пальцами по векам.)

Ну, куда мы забрались?

«Подснежник»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

«Жук»

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, (Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел(тоже влево)

Жук на нос к нам хочет сесть, (Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, (Направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. (Делать вращательные движения руками и встать)

Жук, вот правая ладошка, (Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)

Жук наверх полетел,

И на потолок присел (Поднять руки вверх, посмотреть вверх)

На носочки мы привстали, (Поднять руки вверх, посмотреть вверх)

Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. (Хлопки в ладоши)

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. (Моргают глазами.)

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись (Делают круговые движения глазами.)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду. (Отводят взгляд влево.)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду. (Отводят взгляд вправо.)

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайнька, (Дети вытягивают руку вперед)

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнька, (Ставят на ладонь указательный палец.)

Маленький, как крошка.

Прыгни на носик, на плечо (Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать. (Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)

Вот закрыли мы глаза, (Закрывают глаза ладонями.)

А солнышко играет,

Щёчки теплыми лучами

«Бабочка»

Спал цветок

(Закрывают глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

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

«Взгляд влево вверх»

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

«Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Слон»

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

«Глазки»

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

«Глазки»

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

“Глазки”

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

«Лицо»

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

«Лицо 1»

И.п. – лёжа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырём основным направлениям и четырём вспомогательным; сведение глаз к центру.

«Лицо 2»

И.п. – лёжа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырём основным направлениям и

четырёх вспомогательным; сведение глаз к центру. Упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

«Лицо 3»

И. п. – лёжа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырём основным направлениям и четырём вспомогательным; сведение глаз к центру. Движения глаз совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем положении на фазе задержки дыхания. Возврат в и.п. сопровождается пассивным выдохом. Упражнения выполняют с легко прикушенным языком.

«Лицо 4»

И. п. – лёжа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырём основным направлениям и четырём вспомогательным; сведение глаз к центру. С подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо и т.д.).

«Лицо 5»

И.п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмёрки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка: - глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмёрки: вдох - пауза – и.п. – выдох – пауза; - глаза и язык влево по траектории лежащей восьмёрки: вдох - пауза – и.п. – выдох – пауза; - глаза вправо по траектории лежащей восьмёрки, язык влево: вдох - пауза – и.п. – выдох – пауза; - глаза влево по траектории лежащей восьмёрки, язык вправо: вдох - пауза – и.п. – выдох – пауза.

«Солнышко и тучки»

При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.

Тучки по небу ходили,

Красно солнышко дразнили.

Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.

А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем.

Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.

Солнышко услышало, красное поскакало.

Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки.

Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут прослеживать взглядом его движение.

«Айболит»

Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.

Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.

Фиксируют взгляд на докторе Айболите.

Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,

И жучок, и червячок, и медведица

Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.

Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!

Поморгать глазами и расслабиться.

«Шофёр»

Качу, лечу во весь опор.

Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы.

Я сам – шофёр и сам – мотор.

То же против часовой стрелки.

Нажимаю на педаль,

Указательный палец подносим к носу и послеживаем за ним взглядом.

И машина мчится вдаль.

Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.

