



**Луцький район
Луцька міська територіальна громада**

**Департамент освіти Луцької міської ради
Центр професійного розвитку педагогічних працівників
Луцької міської ради**

**Комунальний заклад «Дошкільний навчальний
заклад (ясла-садок) №40
Луцької міської ради Волинської області»**

НЕЙРОЛОГОПЕДІЯ: СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО СУЧАСНИХ ДІТЕЙ

Методичні рекомендації

Вітковська Наталія Валеріївна

Луцьк 2022

Вітковська Н.В. Нейрологопедія: сучасний підхід до сучасних дітей / Наталія Вітковська // Методичні рекомендації. Луцьк, 2022. 61 с.

Автор, укладач: **Вітковська Наталія Валеріївна**, вчитель-логопед КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №40 Луцької міської ради Волинської області»

В методичних рекомендаціях вміщено цикл занять, створених на основі нейропсихологічної корекції по А.В. Семенович «Сенсомоторний розвиток» та орієнтований на 1-ий функціональний блок мозку.

Сенсомоторний рівень є базовим для подальшого розвитку вищих психічних функцій. Тому, на початку корекційної роботи потрібно віддати перевагу саме руховим методам, які відновлюють, активізують, вибудовують зв'язки та взаємодію різних відділів кори головного мозку.

Призначений вчителям-логопедам, психологам, вчителям-дефектологам, інструкторам з фізичної культури, педагогам, які працюють з дітьми, що мають труднощі у навчанні.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Брушневська Ірина Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки

Борбюк Тетяна Богданівна - практичний психолог вищої категорії, педагогічне звання «психолог-методист» КЗ «ДНЗ №28 компенсуючого типу (спеціальний) для дітей з вадами розвитку»

Схвалено рішенням педагогічної ради КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №40 Луцької міської ради Волинської області» (протокол №2 від 30.11.2021)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I. Актуальність застосування методів нейропсихологічної корекції в роботі вчителя-логопеда	5
II. Структура занять по сенсомоторному розвитку	7
III. Орієнтовний перспективний план корекційної роботи по сенсомоторному розвитку	10
IV. Глосарій	59
V. Список використаних джерел	60

*«Звичайна логопедія вже виживає себе.
Людина, яка працює з вищими функціями,
повинна усвідомлювати, як вони організовані мозком.
Коли ми намагаємося проникнути за черепні склепіння,
починаємо розуміти, що ми робимо і для чого».*

Т. В. Візель

ВСТУП

В сучасному світі завдяки «партнерству» нейронаук з'явилась нейрологопедія, яка є містком від медицини до педагогіки. Складна структура мовленнєвих порушень потребує психолого-медико-педагогічного підходу до їх подолання. Розширення знань про нейропсихологічні методи роботи дає можливість спеціалістам ефективно вирішувати корекційні завдання та оптимізувати корекційно-розвиткову роботу.

Перед вчителем-логопедом постає завдання надання корекційної допомоги не лише стандартними логопедичними прийомами, а й вміти застосовувати методи нейропсихологічного обстеження та корекції у своїй роботі.

Сучасна логопедична практика має в своєму арсеналі традиційні та нетрадиційні технології, які спрямовані не лише на максимальну мовленнєву корекцію, а й на когнітивний, моторний розвиток дитини. Логопедія, знаходячись на межі лінгвістики, психології та медицини, все більше адаптує досягнення цих галузей до своїх потреб, які допомагають оптимізувати роботу вчителя-логопеда.

Нові прийоми взаємодії логопеда з дитиною, нові стимули слугують створенню сприятливого емоційного фону, сприяють включенню в роботу збережених та активізації порушених психічних функцій.

Використання у логокорекційній роботі нейрокорекційних технологій є новою сходинкою в оптимізації процесу корекції мовлення дітей, передумовою для подальшого використання класичних прийомів логопедичної допомоги та кроками у досягненні максимально можливих результатів у подоланні мовленнєвих порушень.

I. АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА



Традиційні методи логопедичної допомоги дітям зі складними випадками мовленнєвих порушень не дають очікуваних результатів і постає завдання необхідної стимуляції відповідних ділянок мозку з метою активізації їх функціонування для формування пізнавальних та вербальних функцій дитини.

У значній кількості дітей дошкільного віку вищі психічні функції формуються та

розвиваються нерівномірно, що може вплинути на гармонійний розвиток особистості дошкільника. Емоційно-вольові проблеми, швидка втомлюваність, незрілість моторних навичок (рухова розгальмованість або загальмованість, нездатність утримувати рівновагу, труднощі формування просторових уявлень, загальна моторна незграбність тощо) перешкоджають формуванню пізнавальних та вербальних функцій дитини

Діти можуть мати труднощі у засвоєнні знань через незрілість деяких відділів мозку, що відповідають за рухові функції рук, мовлення, увагу, зорово-просторову орієнтацію тощо. Нейропсихологічна корекція спрямована на стимуляцію розвитку і формування злагодженої, скоординованої діяльності різних структур мозку. За допомогою спеціально розроблених рухових вправ і розвиваючих ігор стимулюється формування певних компонентів психічної діяльності: регуляція і контроль психічної діяльності, моторні навички, зорове, слухове, просторове сприйняття та ін.

Всі труднощі мовленнєвого розвитку виникають із проблем в управлінні рухами вцілому, а також порушеннями обробки сигналів

вестибулярної системи та пропріоцептивної чутливості. І першим етапом роботи є розвиток пропріоцептивної чутливості, загальної координації рухів та моторного планування.

Моторне планування - місток між сенсомоторною та інтелектуальною функціями мозку! Воно залежить від сенсорної інтеграції, що здійснюється стовбуром мозку та іншими нервовими структурами. Мозок «каже» м'язам, що треба робити, а відчуття від рецепторів тіла (зворотній зв'язок) роблять мозок здатним робити це. Діти з мовленнєвими порушеннями мають дефіцит моторного планування.

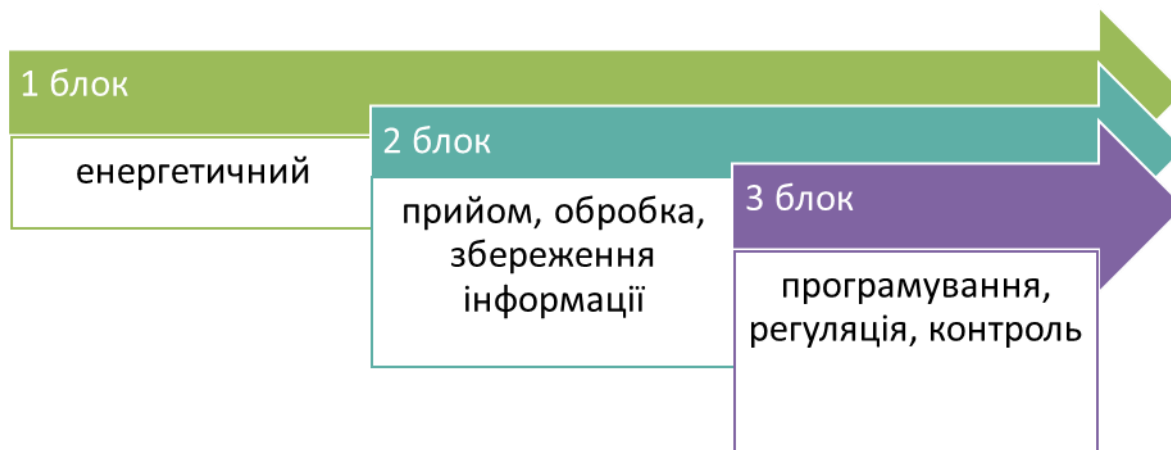
Дефіцитарний сенсомоторний базис дитини буде негативно впливати на розвиток мовлення, пізнавальні процеси, графомоторні навички, читання, письмо, просторові поняття тощо. Саме автоматизовані навички з тілом допоможуть активізувати, створювати заміщуючі механізми нейрокорекції відхиленого розвитку.

Словами авторів Програми по сенсомоторній корекції (А. В. Семенович, Є. А. Воробйова, Б. А. Архіпов, Є. В. Сафронова, Н. А. Іванова, В. М. Шегай, Т. М. Ланіна): «Вплив на сенсомоторний рівень з урахуванням загальних закономірностей онтогенезу викликає активізацію у розвитку всіх вищих психічних функцій. Так як він є базальним для подальшого розвитку вищих психічних функцій, логічно на початку корекційного процесу віддати перевагу саме руховим методам, які не тільки створюють певний потенціал для майбутньої роботи, а й активізують, що відновлює і побудує взаємодії між різними рівнями та аспектами психічної діяльності. Адже очевидно, що актуалізація та закріплення будь-яких тілесних навичок передбачає затребуваність ззовні до таких психічних функцій, як, наприклад, емоції, сприйняття, пам'ять, процеси саморегуляції.

Отже, створюється базова передумова для повноцінної участі цих процесів у оволодінні читанням, письмом, математичними знаннями».

II. СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ ПО СЕНСОМОТОРНОМУ РОЗВИТКУ

Спеціальні ігрові прийоми та вправи підібрані по технології базового алгоритму «методу замішуючого онтогенезу»: це комплексна нейропсихологічна технологія «Сенсомоторний розвиток» створена А. В. Семенович на основі теорії А. Р. Лурія про три функціональні блоки мозку (ФБМ):



Цінність цього методу в тому, що шляхом впливу на сенсомоторний рівень, можна розвивати вищі психічні функції (ВПФ).

Ігрові прийоми та вправи орієнтовані на I-й (енергетичний) ФБМ, який забезпечує оптимальний рівень тону нервової системи, підтримання необхідного енергетичного стану, регулює базові емоції та дії.

Кожне заняття обов'язково повинно складатися з певних етапів.

Масаж (самомасаж) забезпечує активізуючу дію на організм, знімає напругу, втому, стимулює, покращує кровообіг.

Дихальні вправи оптимізують газообмін та кровообіг, вентиляцію всіх ділянок легень, масаж органів черевної порожнини; правильне дихання заспокоює та сприяє концентрації уваги, покращує ритмізацію організму, розвиває самоконтроль та довільність.

Окорухові вправи дозволяють розширити поле зору, покращити сприйняття, усунути синкінезі.

Розвиток уваги сприяє вмінню концентруватися, зосереджуватись, долати стереотипи.

Загальна моторика розвиває просторове орієнтування, відчуття власного тіла, координацію рухів, утримання рівноваги.

Розтяжки нормалізують гіпертонус та гіпотонус м'язів, знімають затиски.

Базові сенсомоторні взаємодії забезпечують те чи інше положення тіла, руховий контроль та моторне планування, взаємодію рук та ніг, правої та лівої частин тіла.

Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність сприяють розвитку зорово-моторної координації, міжпівкульної взаємодії, моторному плануванню.

Дрібна моторика сприяє активізації нервових закінчень, злагодженій роботі «рука-око», розвитку міжпівкульної взаємодії.

Релаксація сприяє розслабленню, самоспостереженню, спогадам подій та відчуттів.

Щодо організації занять:

- ігрові прийоми та вправи - варіативні за матеріалом. Їх можна використовувати багаторазово та поступово ускладнювати, включати свої. Тобто для кожної дитини або групи дітей педагог складає індивідуальний план занять на основі загальної структури та набору вправ.

- комплекси вправ, які орієнтовані на оптимізацію I-го функціонального блоку мозку, можуть включатись у підготовчу частину заняття. Для здійснення корекційного впливу доцільно використовувати: самомасаж кистей рук, пальців; диференційовані дихальні, окорухові вправи тощо;

- групи формуються на основі вихідного статусу («синдрому відхиленого розвитку») та віку дітей;

- заняття проводять не рідше 1 разу на тиждень, в індивідуальній чи підгруповій формі - по три-чотири дитини;

- заняття триває до 30 хв. На одному занятті ми використовуємо всі групи вправ (з кожної групи по одній вправі) та відпрацьовуємо їх до бажаного результату;

- для того, щоб розрізняти праву та ліву сторони, з першого заняття дитина має носити на одній і тій самій руці (зазвичай на правій) так званий маркер - стрічку, браслет тощо;

- всі рухові вправи на занятті дитина виконує в повільному темпі по 6-8 разів;
- обов'язково враховувати вік дитини та стан її психомоторного розвитку;
- під час занять важливо отримувати та обговорювати відчутний результат, продукт (малюнок, складену конструкцію тощо), слід запровадити продуману систему «покарань» та «заохочень».

За рекомендаціями вчителя-логопеда ті чи інші завдання відпрацьовують як під час занять у дошкільному закладі, так і вдома з батьками. Тому, особливої ваги набуває налагоджена співпраця вчителя-логопеда з батьками вихованців та педагогами.

Отже, включення у практичну роботу нейропсихологічних прийомів дають змогу залучити дітей до активної рухової діяльності та забезпечити гнучкість роботи вчителя-логопеда під час планування корекційно-розвиткової роботи та передбачити співпрацю з іншими фахівцями освітнього процесу.

III. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПО СЕНСОМОТОРНОМУ РОЗВИТКУ

ЖОВТЕНЬ (1-2 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	«Повітряна кулька». Дитина лежить на спині. Руки витягнуті вздовж тулуба, ноги лежать прямо (перехрещувати не можна). Очі дивляться у стелю. Глибокий вдих через ніс (рот закритий) і шумний видих через рот. При вдосі живіт надувається, при видосі втягується. Дитина може уявити, що в животі у неї знаходиться кольорова кулька, яка надувається при вдиху та здувається при видиху. Дорослий кладе свою руку на живіт дитини і допомагає при навчанні диханню. Діти дихають по команді «вдих-видих» (5разів). Одиниця рахунку дорівнює 1сек.
2.	Окоруховий репертуар	Вихідне положення (В.п.) - лежачи на спині, голова фіксована (лежить нерухомо). Ноги у дитини випрямлені, руки лежать уздовж тулуба. Ноги не перехрещуються. Пальці рук не рухливі. Потрібно вчитися стежити за яскравою точкою на кінці ручки так, щоб не рухати при цьому головою. Педагог бере ручку (яскравим кінцем донизу) і плавно переміщає її над очима дитини. Очі дитини стежать за яскравою точкою на кінці ручки. Необхідно на 1-2 сек. затримувати ручку в крайніх положеннях (вправо, вліво, вверх, вниз), дитина повинна утримувати погляд на цих крайніх точках. Ця вправа виконується на трьох рівнях:

		<p>1) на відстані витягнутої руки; 2) на відстані зігнутої в лікті руки; 3) біля перенісся.</p> <p>Спочатку педагог тримає ручку на відстані витягнутої руки дитини, навпроти її перенісся. Потім він повільно переміщає ручку вліво, затримуючись на 1-2 сек. Повертається на середину, затримується на 1-2 сек. та переміщує ручку вправо, затримуючи її у крайній точці на 1-2 сек. Повертається на середину, знову тримає її нерухомо протягом 1-2 сек. Переміщує ручку вгору, затримуючись на 1-2 сек., потім – на середину (зупинка 1-2 сек.); так само вниз - на середину («хрест»). Те саме зробити на середньому рівні (на відстані руки дитини, зігнутої в лікті), біля перенісся, на рівні долоні дитини.</p> <p>«Конвергенція-1» Дитина лежить на спині. Підняти предмет на рівень її витягнутої руки, прямо над переніссям. Повільно рухати предмет до перенісся, домагаючись того, щоб обидва ока дивилися на нього. Виконати 2 рази.</p>
3.	Розвиток, концентрація уваги, подолання стереотипів	<p>«Зупинись». Діти вільно рухаються по залу під музику. Щойно музика зупинилась, діти завмирають на місці (не рухаються).</p> <p>«Відчуваю себе». Дитина лягає на спину, закриває очі та зосереджується на власному тілі, подумки «занурюється» у власне тіло. Виконати 3-4 цикли глибокого дихання в індивідуальному темпі. По команді «Почали!» напружити все тіло якомога сильніше і через декілька секунд розслабити його. 3</p>

		періодичністю 5-30 сек. педагог називає частини тіла: «губи», «права рука», «ліве вухо» тощо. Завдання дитини зосередитись на цій частині тіла, відчуті її.
4.	Загальний руховий репертуар	«У зоопарку-1». Діти рухаються, зображаючи клишоногого ведмедика (зовнішня сторона стопи), пташеня (на носочках), качечку (на п'яточках), переміщаються вперед-назад. При цьому очі дивляться в точку на стіні перед дитиною.
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	Повзання на животі. Дитина лягає на живіт і повзе по-пластунськи так, як зможе. Педагог стежить за правильністю виконання вправи, фіксує увагу на проблемних зонах дитини та допомагає їй. Якщо дитина при повзанні ігнорує ноги, то треба більше повзати без рук. Якщо ігнорується одна з ніг, рекомендується надягти їй обтяжувач (пляшка з водою або мішечок з крупною) і таким чином «включити» ногу у виконання завдання. На повзання не слід шкодувати часу! (Ця вправа діагностична і дозволяє виявити можливості дитини).
6.	Розтяжки	«Зірочка». Дитина спочатку з допомогою педагога розтягує все тіло, потягуючись одночасно і руками, і ногами. Спина при цьому не повинна напружуватися і прогинатися. На видиху - розслаблення. Запитайте у дитини, чи витягнулись його спина, руки, ноги.
7.	Дрібна моторика	«Стиснемо–розтиснемо». Ритмічно стискати пальці в кулак і розтискати.

		<p>«Молоточок». Вказівним пальцем однієї руки стукати по долоні другої руки.</p> <p>«Молоточки». Одним стиснутим кулачком стукати по другому кулачку.</p> <p>«Бігунець». «Бігати по столу», пересуваючи вказівний і середній пальці.</p> <p>«Млинок». Поставивши один кулачок над другим, робити обома колові оберти.</p> <p>«Потрусимо долонями». Потрусити обома долонями - спочатку сильніше, потім слабше.</p>
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	<p>«Малюємо дощик». На дошці крейдою або на аркуші маркером, прикріпленім до стіни, дитина малює крапки. Для виконання цього завдання на дошці або на аркуші необхідно провести вертикальну лінію, яка розділить дошку (аркуш) навпіл. Дитина постійно стоїть навпроти вертикальної лінії і тримає в руках крейду (маркер). Дитина починає малювати крапки спочатку кожною рукою окремо, а потім одночасно обома руками.</p>
9.	Релаксація	<p>«Літаючий килим» Ми на чарівному килимі-літаку плавно і повільно піднімаємося. Він несе нас по небу, тихенько погойдує, заколихуючи. Вітерець ніжно обвіває втомлені тіла, відпочиваємо... Далеко внизу пропливають будинки, ліси, ріки й озера... Поступово килим-літак починає зниження й приземляється в нашій кімнаті... Потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, розплющуємо очі.</p>

ЖОВТЕНЬ (3-4 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	«Дихаємо під рахунок». Дитина лягає на спину. Руки витягнуті вздовж тулуба, ноги лежать прямо (перехрещувати не можна). Очі дивляться у стелю. Глибокий вдих через ніс (рот закритий) і гучний видих через відкритий рот. При вдиху живіт надується, при видиху втягується. Дитина, лежачи, робить ряд глибоких вдихів і гучних видихів ротом із затримкою дихання під рахунок. Вдих (1-2-3-4), тримаємо (1-2), видих (1-2-3-4), тримаємо (1-2). Одиниця рахунку дорівнює одній секунді. Вправа виконується 5-8 разів.
2.	Окоруховий репертуар	Дитина лежить на спині, голова нерухома, ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Ноги не перехрещуються, пальці рук нерухомі. Рот відкритий, язик висунутий і рухається за очима. Педагог, як і на попередньому занятті, яскравим предметом малює у повітрі «хрест» на трьох рівнях: 1) на відстані витягнутої руки; 2) на відстані зігнутої в лікті руки; 3) біля перенісся. «Конвергенція-1». Дитина лежить на спині. Підняти предмет на рівень її витягнутої руки прямо над переніссям. Повільно рухати предмет до перенісся, домагаючись того, щоб обидва ока дивилися на нього. Виконати 2 рази.
3.	Розвиток та концентрація уваги, подолання стереотипів	«Відчуваю себе». Дитина лягає на спину. Закриває очі та зосереджується на власному тілі, подумки «занурюється» у власне тіло. Виконати 3-4 цикли глибокого дихання в

		<p>індивідуальному темпі. По команді «Почали!» напружити все тіло якомога сильніше і через декілька секунд розслабити його. З періодичністю 5-30 сек. педагог називає частини тіла: «губи», «права рука», «ліве вухо» тощо. Завдання дитини зосередитись на цій частині тіла, відчуті її.</p> <p>«Стоп-гра-1». Діти перебувають на своїх місцях. Їм дається інструкція: наприклад, коли педагог один раз плесне в долоні, можна вільно переміщатись по залу; коли діти вдруге почують цю команду, їм потрібно сісти на свої місця.</p>
4.	Загальний руховий репертуар	<p>«У зоопарку-2». Діти зображують ведмедика, пташеня, качечку, рухаючись при цьому вперед і назад, а також незграбного пінгвіна (на внутрішній стороні стопи), рухаючись тільки вперед. При цьому очі дивляться на крапку на стіні перед дитиною.</p>
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	<p>«На спині без рук-1». Дитина лягає на спину, кладе зчеплені в замок руки на живіт і піднімає голову, а ноги згинає в колінах. Вона повинна доповзти до цілі, відштовхуючись одночасно двома ногами.</p>
6.	Розтяжки	<p>«Політаємо-1». Дитина лягає на спину у вигляді «зірки» (розводить руки та ноги в сторони). За командою «Полетіли!» дитина повинна підняти руки та ноги у повітря (не високо), розставити пальці рук, висунути язик та тягнути руки, пальці рук у різні боки, язик (не стискаючи його губами та зубами) та носочки ніг вниз. По команді «Опустилися!» дитина</p>

		опускає руки та ноги на підлогу та розслаблює все тіло. Команди чергуються. Дитина «летить», поки дорослий рахує (проплескує) до п'яти і стільки ж відпочиває.
7.	Дрібна моторика	«Клавіатура». Педагог імітує друк на клавіатурі (можна використати комп'ютерну клавіатуру), а діти повторюють. Спочатку він стукає по черзі кожним пальцем по підлозі, потім у зворотньому порядку, потім будь-якими пальцями однієї, обох рук.
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	«Малюємо посмішки». На дошці крейдою (на аркуші, прикріпленому до стіни) дитина малює дуги. Для виконання цього завдання на дошці або на аркуші необхідно провести вертикальну лінію, яка розділить дошку (аркуш) навпіл. Дитина постійно стоїть навпроти вертикальної лінії і тримає в руках крейду (маркери). Дитина починає малювати дуги спочатку кожною рукою окремо, а потім одночасно обома руками. Кожну дугу кілька разів обводить, не відриваючи руки. Дуги повинні бути середніх розмірів, на кожній половині аркуша має вийти в результаті по 5-6 дуг, намальованих однією рукою, та 4 пари, дуг, намальованих двома руками. Дорослий уважно стежить за виконанням вправи і тим, щоб дитина не відволікалася, не напружувала руку; слід сказати їй, щоб вона її розслабила: нехай покладе маркер або крейду, потрясе рукою; дорослий може помасажувати руку від променево-зап'ясткового суглоба до плечового, плечі та шию, після чого можна продовжити вправу.

9.	Релаксація	«Пляж». Уявіть, що ви лежите на теплому піску і засмагаєте. Ласкаво світить сонце. Дує легенький вітерець. Прислухайтеся до свого тіла, відчуйте його положення. Чи зручно вам? Спробуйте уявити себе (пауза)... запам'ятайте цю картинку...Потягуємося, робимо глибокий вдих-видих (3-4рази), відкриваємо очі, повільно сідаємо і не поспішаючи встаємо.
----	------------	---

ЛИСТОПАД (1-2 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	Дитина, лежачи (ноги і руки витягнуті вздовж тіла) робить ряд глибоких вдихів носом і гучних видихів ротом під рахунок: вдих (4р.) - затримка (2р.) - видих (4р.) - затримка (2р.). Вправа виконується 5-8 разів. Можна запропонувати дитині самостійно відстукувати ритм долонями об підлогу. У такому разі необхідно стежити за тим, щоб вона не прискорювала та не сповільнювала темп. Також звертайте увагу на те, щоб тіло дитини було розслабленим.
2.	Окоруховий репертуар	В.п. - лежачи на спині, голова фіксована (лежить нерухомо). Ноги у дитини випрямлені, а руки лежать уздовж тулуба. Ноги не перехрещуються. Пальці рук не рухаються. Рот відкритий, язик висунутий і рухається в протилежний бік від очей. Спочатку дорослий тримає яскравий предмет на відстані витягнутої руки дитини, навпроти її перенісся. Потім він повільно переміщає предмет вліво, затримуючись на 1-2 сек. Повертається на середину,

		<p>затримується на 1-2 сек. та переміщує предмет вправо, затримуючи її у крайній точці на 1-2 сек. Повертається на середину, знову тримає предмет нерухомо протягом 1-2 сек. Переміщує його вгору, затримуючись на 1-2 сек, потім - на середину (зупинка 1-2 сек); так само вниз - на середину («хрест»). Те саме зробити на середньому рівні (на відстані руки дитини, зігнутої в лікті), біля перенісся, на рівні долоні дитини.</p> <p>«Конвергенція-1». Дитина лежить. Підняти предмет на рівень витягнутої руки дитини прямо над переніссям. Повільно рухати предмет до перенісся, домагаючись того, щоб обидва ока дивилися на нього. Виконати 2 рази.</p>
3.	<p>Розвиток та концентрація уваги, подолання стереотипів</p>	<p>«Відчуваю себе». Дитина лягає на спину. Закриває очі та зосереджується на власному тілі, подумки «занурюється» у власне тіло. Виконати 3-4 цикли глибокого дихання в індивідуальному темпі. По команді «Почали!» напружити все тіло якомога сильніше і через декілька секунд розслабити його. З періодичністю 5-30 сек. педагог називає частини тіла: «губи», «права рука», «ліве вухо» тощо. Завдання дитини зосередитись на цій частині тіла, відчути її.</p> <p>«Стоп-гра-1». Друга команда відрізняється від першої (наприклад, перша - педагог плескає один раз, друга - плескає два рази).</p>
4.	<p>Загальний руховий репертуар</p>	<p>«Доріжка перешкод». Діти йдуть по лінії, переступають через форми, потім стрибають</p>

		з однієї форми на іншу, далі стрибають на одній нозі, присідають і підстрибують і т.д.
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	«На спині без рук-2». Дитина лягає на спину, кладе зчеплені в замок руки на живіт і піднімає голову, а ноги згинає в колінах. Вона повинна доповзти до цілі, відштовхуючись одночасно двома ногами, але треба відштовхуватися по черзі - то лівою ногою, то правою.
6.	Розтяжки	«Політаємо-2». Команди даються окремо до різних частин тіла. Наприклад: «дзьобик злетів» - висунути язик, «крила полетіли» - руки підняти, пальчики розставити, «ніжки злетіли» - ноги підняти, носки витягнути, «крила опустилися» - руки опустити на підлогу, «ніжки опустилися» - ноги опустити на підлогу і «дзьобик опустився» - язик прибрати в рот. Чергувати команди у різних варіаціях. «Човник». Лягти на живіт, руки витягнути вперед, скласти їх човником (долоню до долоні), підняти прямі ноги, прогнутися і похитатися на животі в такому положенні. Якщо дитині важко виконувати вправу, дорослий допомагає їй (качає її, піднімаючи то руки, то ноги).
7.	Дрібна моторика	«Стукалки-1». Діти кожним пальцем стукають по підлозі два рази.
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	«Веселка». Дитина малює різнокольорову веселку. Потрібно приготувати різнокольорові фломастери (маркери, крейду). Ділимо лист або дошку навпіл.

		<p>Вправа виконується спочатку однією рукою (окремо правою та лівою), а потім двома руками одночасно. Кожну дугу у веселці обводимо кілька разів, не відриваючи руки. У результаті має вийти 4 веселки. Для першого разу намалюйте дитині дві точки, які будуть зовнішніми межами веселки.</p>
9.	Релаксація	<p>«Незвичайна веселка». Діти лягають зручно, розслабляються. Дихають рівно і глибоко. Закривають очі. Уявляють, що перед очима незвичайна веселка.</p> <p>Перший колір - блакитний. Блакитний може бути м'яким і заспокійливим, як вода. Блакитний приємно пестить у спеку, він освіжає тебе, як купання в озері. Відчуйте цю свіжість.</p> <p>Наступний - жовтий колір. Жовтий приносить нам радість, він зігріває нас, як сонечко, він нагадує нам ніжне пухнасте курча, і ми посміхаємося. Якщо нам сумно та самотньо, він піднімає настрій.</p> <p>Зелений колір - колір листя і теплого літа, якщо нам не по собі і ми відчуваємося невпевнено, зелений колір допоможе почуватися краще. Візьміть із собою ці кольори на весь день, будьте спокійними, як вода, радісними, як сонце, добрими, як літо.</p>

ЛИСТОПАД (3-4 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	Дитина, лежачи (ноги та руки витягнуті вздовж тіла), робить ряд глибоких вдихів

		<p>носом та гучних видихів ротом під рахунок. Промовляйте вголос тільки слова:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вдих (3 р.) - затримка дихання (3р.) - видих (3 р.) -затримка дихання (3р.) <p>Одиниця рахунку дорівнює 1 секундi. Вправа виконується 5-8 разів. Слідкуйте за тим, щоб тіло дитини було повністю розслаблене.</p>
2.	Окоруховий репертуар	<p>В.п. - рот відкритий, язик висунутий і рухається в протилежний від очей бік. Педагог яскравим предметом малює в повітрі «хрест» на 3-х рівнях.</p> <p>«Конвергенція -1». Дитина лежить на спині. Підняти предмет на рівень витягнутої руки дитини прямо над переніссям. Повільно рухати предмет до перенісся, домагаючись того, щоб обидва ока сходились всередину і дивилися на нього. Виконати 2 рази.</p>
3.	Розвиток та концентрація уваги, подолання стереотипів	<p>«Відчуваю себе». (див. листопад 1-2 тиж.)</p> <p>«Заборонений рух». Педагог показує дітям різні рухи. Діти їх повторюють. Один із рухів повторювати не можна, діти його пропускають.</p>
4.	Загальний руховий репертуар	<p>«Рівновага». Діти стають на одну ногу і стоять 10 секунд, потім міняють ногу. Педагог бере яскравий предмет і водить його перед очима дітей (вгору, вниз, праворуч, ліворуч). Завдання дітей - стежити за предметом очима і не впасти.</p>
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	<p>«Повзання по-пластунськи». Дитина лягає на живіт, головою у бік цілі, згинає праві руку</p>

		та ногу. Голова трохи відірвана від підлоги. Розгинаючи одночасно руку і ногу, невідривно дивлячись на ціль, дитина відштовхується. Після цього згинає ліву руку та ліву ногу і знову відштовхується. Завдання - доповзти до цілі.
6.	Розтяжки	<p>«Полетіли-1». Дитина лягає на спину у вигляді «зірки» (розводить руки та ноги убік). За командою «Полетіли!» дитина повинна підняти руки та ноги у повітря (не високо), розставити пальці рук, висунути язик та тягнути руки та пальці рук у різні боки, язик (не стискаючи його губами та зубами) та носочки ніг вниз. По команді «Опустилися!» дитина опускає руки та ноги на підлогу та розслаблює все тіло. Команди чергуються. Дитина «летить», поки дорослий рахує (плескає в долоні) до п'яти і відпочиває такий самий час.</p> <p>«Фараон». Дитина лягає на спину, обійнявши себе руками (права кисть тримає ліве плече, ліва - праве). Вона повинна відривати голову від підлоги та піднімати її до грудей, не піднімаючи плечей. Тулуб лежить нерухомо, ногами не ворушити.</p>
7.	Дрібна моторика	«Стукалки-2». Діти кожним пальцем почергово стукають два рази, один раз.
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	«Малюємо хвилі та чайки». Потрібно приготувати маркери, крейду. Ділимо лист або дошку навпіл. Дитина стоїть навпроти роздільної лінії. Вправа виконується спочатку однією рукою (окремо правою та лівою), а потім двома руками одночасно. Кожну хвилю

		та чайку обводимо кілька разів, не відриваючи руки. У результаті має вийти 4 хвилі та 4 чайки. Намалюйте дитині дві точки, які будуть зовнішніми межами хвиль.
9.	Релаксація	Вправа «Пружинки». Уявіть, що на ступнях ваших ніг - пружинки. Починаємо стрибки на місці, ноги поступово напружуються все більше і більше, немов ви дійсно стрибаєте на пружинах. Після найбільшого напруження - приземляємося і повністю розслабляємо ноги і все тіло, наче пружинки з вас нарешті зняли.

ГРУДЕНЬ (1-2 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	Дитина, лежачи (ноги та руки витягнуті вздовж тіла), робить ряд глибоких вдихів носом та гучних видихів ротом під рахунок. Промовляйте вголос тільки слова: -Вдих (3 р.) - затримка дихання (3р.) - видих (3 р.) - затримка дихання (3р.) Одиниця рахунку дорівнює 1 секунді. Вправа виконується 5-8 разів. Слідкуйте за тим, щоб тіло дитини було повністю розслаблене.
2.	Окоруховий репертуар	Дитина лежить на спині, голова нерухома, ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Ноги не перехрещуються, пальці рук нерухомі. Рот відкритий, язик висунутий, і рухається в протилежному напрямку від очей.

		<p>Педагог яскравим предметом малює у повітрі «хрест» на трьох рівнях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на відстані витягнутої руки; 2) на відстані зігнутої в лікті руки; 3) біля перенісся. <p>«Конвергенція-1». Дитина лежить. Підняти предмет на рівень витягнутої руки дитини прямо над переніссям. Повільно рухати предмет до перенісся, домагаючись того, щоб обидва ока дивилися на нього. Виконати 2 рази.</p>
3.	Розвиток та концентрація уваги	<p>«Відчуваю себе». Дитина лягає на спину. Закриває очі та зосереджується на власному тілі, подумки «занурюється» у власне тіло. Виконати 3-4 цикли глибокого дихання в індивідуальному темпі. По команді «Почали!» напружити все тіло якомога сильніше і через декілька секунд розслабити. З періодичністю 5-30 сек. педагог називає частини тіла: «губи», «права рука», «ліве вухо» тощо. Завдання дитини зосередитись на цій частині тіла, відчуті її.</p> <p>«Заборонений рух». Педагог показує дітям різні рухи. Діти їх повторюють. Один із рухів повторювати не можна, діти його пропускають.</p>
4.	Загальний руховий репертуар	<p>Стрибки «жабкою». Слідкувати, щоб обидві ноги торкалися підлоги одночасно.</p>
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	<p>«Повзання по-пластунськи». Дитина лягає на живіт, головою у бік цілі, згинає праві руку та ногу. Голова трохи відірвана від підлоги. Розгинаючи одночасно руку і ногу, невідривно дивлячись на ціль, дитина відштовхується.</p>

		Після цього згинає ліві руку та ногу і знову відштовхується. Завдання - доповзти до цілі.
6.	Розтяжки	<p>«Активні розтягування-1». Дитина лежить на спині, руки угорі, над головою, ноги разом. По команді руки тягнуться вгору, а ноги та носочки - вниз. За іншою командою - руки та ноги розслабляються.</p> <p>«Дотягнись». Дитина лежить на животі. Дорослий, сидячи перед ним, тримає предмет перед дитиною, а дитина тягнеться до нього спочатку правою рукою, а потім лівою. Після цього дорослий, сидячи біля її ніг, просить дотягнутися до предмета правою ногою, тоді лівою.</p> <p>«Човник». Лягти на живіт, руки витягнути вперед, скласти їх човником (долоню до долоні), підняти прямі ноги, прогнутися і погойдатись на животі в такому положенні. Якщо дитині важко виконувати вправу, дорослий допомагає їй (гойдає її, піднімаючи то руки, то ноги).</p>
7.	Дрібна моторика	Нитки з вовни тонкі і в той же час шорсткі. Для того, щоб обмотати якийсь предмет з їх допомогою, дитині доведеться як слід схопити ниточку пальцями. І це допомагає зміцнювати м'язи маленьких пальців і вчити дитину координувати свої рухи. Нехай дитина спробує робити з вовняних ниток маленькі павутинки на пальчиках або на маленьких смужках картону, запропонуйте обмотувати нитками більш складні форми, наприклад, букви А, Б, В, Г...

		Для того щоб обмотувати форми було зручніше, зробіть по краях невеликі надрізи, за які можна чіпляти нитку.
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	«Геометричні фігури-1». Ділимо лист (мольберт) навпіл. Дитина малює відразу двома руками одночасно різні геометричні фігури: кола, квадрати, трикутники. Намалювавши, дитина обводить їх протягом однієї хвилини, не відриваючи при цьому рук від паперу, у різних напрямках. Дорослий засікає час за командою «Почали!», дитина починає малювати певну фігуру, а за командою «Стоп!», перестає виконувати завдання. І так із кожною фігурою. Обводити потрібно якомога точніше, щоб квадрат не роздвоювався, а трикутник не збільшився у кілька разів. Необхідно поставити позначку у вигляді рисочки в області початку малювання фігури, при проходженні цієї позначки дитина повинна цокати язиком, тупотіти ногою або промовляти заданий звук чи склад.
9.	Релаксація	Вправа «Сонечко і хмарка». Діти уявляють, що засмагають на сонечку. Але ось сонце зайшло за хмаринку, стало холодно - всі стиснулися в грудочку, щоб зігрітися (затримати дихання). Сонечко вийшло з-за хмаринки, стало гаряче - всі розслабилися (на видиху). Повторити 2 - 3 рази.

ГРУДЕНЬ (3-4 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	<p>Дитина, лежачи робить ряд глибоких вдихів носом і гучних видихів ротом під рахунок: - піднімаємо (рахуємо до 3) - затримка (1-2-3) - опускаємо (1-2-3) - затримка (1-2-3).</p> <p>Під час вдиху дитина піднімає праву руку та праву ногу та утримує їх у повітрі під час затримки дихання. Під час видиху опускає їх. На наступному вдиху дитина піднімає ліву руку і ліву ногу і затримує на час затримки дихання. На видиху опускає руку та ногу. Вправа виконується 5-8 разів.</p> <p>Команди спочатку необхідно промовляти вголос. Можна підказувати дитині, яку руку та ногу треба піднімати. Також потрібно стежити за тим, щоб руки та ноги, які не працюють у цей момент, лежали спокійно та розслаблено.</p>
2.	Окоруховий репертуар	<p>В.п. - дитина лежить на спині, голова нерухома, ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Ноги не перехрещуються, пальці рук нерухомі. Рот відкритий, язик висунутий, рухається за очима. Дорослий яскравим предметом малює у повітрі спочатку знак нескінченності (горизонтальна вісімка), а потім звичайну вісімку (вертикальна вісімка) послідовно на трьох рівнях.</p> <p>«Конвергенція-2». Дитина лежить. Педагог піднімає яскравий предмет на рівень витягнутої руки дитини прямо над його переніссям. Язик максимально висунутий.</p>

		Повільно рухати предмет до перенісся, домагаючись того, щоб обидва ока дивилися на нього. При наближенні предмета язик повільно ховається у роті. Виконати вправу 2 рази.
3.	Розвиток та концентрація уваги, подолання стереотипів	«Заборонене слово». Діти стоять у колі та по черзі повторюють за педагогом назви овочів (квітів, міст, цифр, літер тощо). Назва одного овоча (наприклад, «огірок») є забороненим словом. Його не можна вимовляти, натомість треба плеснути в долоні (або придумати свій рух на заборонене слово).
4.	Загальний руховий репертуар	«Гусінь». Діти зображують гусінь. Прямі руки опущені до ніг. Потрібно пройти кілька кроків руками, потім не відриваючи рук від підлоги, зробити кроки ногами, наближаючись до рук.
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	«Повзання по-пластунськи». Дитина лягає на живіт, головою у бік цілі, згинає праві руки та ногу. Голова трохи відірвана від підлоги. Розгинаючи одночасно руку і ногу, невідривно дивлячись на ціль, дитина відштовхується. Після цього згинає ліві руку та ногу і знову відштовхується. Завдання - доповзти до цілі. «Повзання навколішки». Дитина стає на коліна, лікті та кисті рук. Піднімаючи праву руку та праву ногу, робить крок. Потім міняє руку та ногу. Завдання - не збиваючись і не падаючи дійти до цілі. У цій та всіх наступних вправах важливо, щоб рука та нога дитини торкалися підлоги одночасно.

6.	Розтяжки	<p>«Активні розтягування-2». Дитина лежить на спині, руки угорі, над головою, ноги разом. По команді права рука тягнеться вгору, права нога - вниз; при цьому ліва рука та нога розслаблені. Дитина має утриматися в такому положенні протягом 3-5 секунд. По команді всі кінцівки розслабляються протягом того ж інтервалу часу. Потім також розтягується ліва сторона тіла.</p> <p>«Дотягнись». Дитина лежить на животі. Дорослий, сидячи перед нею, тримає предмет, а дитина тягнеться до нього спочатку правою рукою, а потім лівою. Тоді дорослий, сидячи біля її ніг, просить дотягнутися до предмета спочатку правою, тоді лівою ногою.</p> <p>«Кішка». Дитина стає навколішки. Вигинає та прогинає спину в поперековому відділі. Голова рухається синхронно зі зміною поз: прогинання - голова вгору, вигинання - голова вниз. Якщо їй це не вдається, допоможіть дитині, фіксуючи статику та динаміку даної пози власними руками (буквально, натискаючи їй на поперек або, навпаки, піднімаючи його), просячи її тільки про те, щоб вона опускала голову, коли її спина вигинається, і піднімала, коли вона вигинається. Потім ця вправа виконується з нерухомою головою, яка фіксується руками дорослого.</p>
7.	Дрібна моторика	<p>Матеріал: таця, на якій лежать ножиці (краще пластмасові, із тупими кінцями) і кілька аркушів щільного кольорового паперу. На аркушах позначені лінії розрізу.</p>

		<p>Пропонуємо дитині розрізати ножицями папір без проведених ліній. Якщо вона легко впоралася, їй дають завдання розрізати папір за лініями та виконувати складні рухи з вирізання візерунка.</p> <p>Варто врахувати, що, здобуваючи навички впевнено тримати ножиці, дитина потім так само впевнено зможе тримати олівець і проводити на папері прямі лінії.</p>
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	<p>«Ялинка». Дитині потрібно намалювати та прикрасити ялинку. Аркуш ділиться навпіл. З лівого боку роздільної лінії дитина малює частину ялинки лівою рукою, з правого боку - правою. Дитина малює одночасно двома руками. Після цього вона починає ялинку прикрашати: сама малює на ній ялинкові іграшки (кульки, бантики і т.д.), використовуючи свою фантазію. Важливо, щоб дитина продовжувала малювати одночасно двома руками (ліворуч-лівою, праворуч-правою).</p>
9.	Релаксація	<p>«Лимон». Опустити руки вниз і уявити, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати якнайсильніше праву руку в кулак. Відчути, як напружена права рука. Потім кинути «лимон» та розслабити руку. Виконати вправу лівою рукою.</p>

СІЧЕНЬ (1-2 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	<p>Дитина, лежачи, робить ряд глибоких вдихів носом і гучних видихів ротом під рахунок:</p> <ul style="list-style-type: none">- вдих (4р.)- затримка дихання (2р.)- видих (4р.)- затримка дихання (2р.)- 4 вдих (4р.)- затримка дихання (2р.)- видих (4р.). <p>Одиниця рахунку - одна секунда. Під час вдиху дитина піднімає праву руку та праву ногу. На час затримки утримує їх у повітрі. Під час видиху опускає їх. На наступному вдиху дитина піднімає ліву руку та ліву ногу та утримує їх у повітрі на час затримки дихання. На видиху опускає їх. Вправа виконується 5-8 разів.</p> <p>Уважно слідкуйте за наступними моментами:</p> <ul style="list-style-type: none">- вдих робиться носом, а видих - ротом;- живіт на вдиху надувається, а на видиху здувається;- дитина точно слідує ритму, розділяючи одинарні проплескування, що позначають рахунок, і подвійні, що позначають перехід до іншого режиму (вдих, утримання, видих, утримання);- дитина точно дотримується послідовності зміни правих руки та ноги і лівих руки та ноги;- «неробочі» руки та ноги залишаються розслабленими.

2.	Окоруховий репертуар	<p>В.п. - дитина лежить на спині, голова нерухома, ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Ноги не перехрещуються, пальці рук нерухомі. Рот відкритий, язик висунутий, рухається за очима. Дорослий яскравим предметом малює у повітрі спочатку знак нескінченності (горизонтальна вісімка), а потім звичайну вісімку (вертикальна вісімка) послідовно на трьох рівнях.</p> <p>«Конвергенція-2». Дитина лежить. Педагог піднімає яскравий предмет на рівень витягнутої руки дитини прямо над його переніссям. Язик максимально висунутий. Повільно рухати предмет до перенісся, домагаючись того, щоб обидва ока дивилися на нього. При наближенні предмета язик повільно ховається у рот.</p> <p>Виконати вправу 2 рази.</p>
3.	Розвиток та концентрація уваги	<p>«Заборонене слово». Діти стоять у колі та по черзі повторюють за педагогом назви овочів (квітів, міст, цифр, літер тощо). Назва одного овоча (наприклад, «огірок») є забороненим словом. Його не можна вимовляти, натомість треба плеснути в долоні (або придумати свій рух на заборонене слово).</p>
4.	Загальний руховий репертуар	<p>«Переступи через мотузку». Простягається й закріплюється мотузка на відстані 10-15 см над підлогою. Дитина переступає мотузку, потім повертається й знову переступає мотузку - і так, поки не переступить її по всій довжині. Якщо дитині це важко, то можна зробити 3-4 переступання.</p> <p>Гру краще виконувати під ритмічну музику або під рахунок педагога, що супроводжують кожне переступання через мотузку.</p>

		Педагог контролює правильність постави й змикання губ (рот повинен бути закритий). Починати можна з одного боку мотузки, а на іншому боці, на стілець, до якого прикріплена мотузка, можна покласти приз.
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	<p>«Повзання навколішки». Дитина стає на коліна, лікті та кисті рук. Піднімаючи праву руку та праву ногу, робить крок. Потім міняє руку та ногу. Завдання - не збиваючись і не падаючи, дійти до цілі. У цій та всіх наступних вправах важливо, щоб рука та нога дитини торкалися підлоги одночасно. Спочатку краще кожен крок цієї вправи робити по команді, наприклад, «Ко» або «Ку», це дасть вам можливість контролювати темп виконання вправи. Можна також ввести помилкові команди, які дитина має ігнорувати. Одночасно потренуєте увагу та слух (наприклад, замість команди «Ку» сказати «Ка» тощо).</p> <p>Примітка. Вправа буде дуже важливою надалі, тому приділіть їй максимум уваги. Після засвоєння вправи можна ввести рахунок, наприклад, 1 - відриваємо ногу та руку, 2, 3,4 - переносимо їх уперед, 5 - ставимо руку та ногу. Цим ви уповільните виконання вправи, зробіте рухи більш точними. Хоча після трьох-чотирьох повторів рекомендується повернутися до звичайного виконання вправи і зосередитися більше на швидкості.</p>
6.	Розтяжки	«Активні розтягування-3». Дитина лежить на спині, руки вгорі, над головою, ноги разом. По команді права рука тягнеться вгору, а ліва нога-вниз, ліва рука і права нога розслаблені. За

		<p>наступною командою всі кінцівки розслабляються. Потім так само розтягуються ліва рука і права нога.</p> <p>«Дотягнись». Дитина лежить на животі. Дорослий, сидячи перед нею, тримає предмет, а дитина тягнеться до нього спочатку правою, а потім лівою рукою. Тоді дорослий, сидячи біля її ніг, просить дотягнутися до предмета спочатку правою, тоді лівою ногою.</p> <p>«Носочки - підлога». Дитина, лежачи на спині, потилицею на підлозі, піднімає та закидає ноги до вух. Її завдання - постаратися доторкнутися носочками до підлоги за головою і полежати в цьому положенні 2-5 секунд. Потім треба повільно повернутися у вихідне положення. Вправа виконується від 2-5 до 10 разів.</p> <p>Ця вправа вдається майже всім дітям і згодом вона їм дуже подобається. Спочатку дорослий може допомогти дитині, трохи піднімаючи її за спину. Можна акуратно «дотягнути» носки дитини до підлоги. Важливо також намагатися, щоб дитина тримала максимально прямі ноги, і коли їх піднімає, і коли опускає. Не варто поспішати, не обов'язково дотягуватися до підлоги відразу.</p>
7.	Дрібна моторика	<p>Масаж кистей рук горіхом. Веселенький біг струмочок, (колові рухи горіхом по долоні правої руки) Повернув на горбочок, (покласти руку на тверду поверхню, перекинути вгору від зап'ястя до середнього пальчика) Стрімко вниз він покотився</p>

		<p>(перекочувати вниз від середнього пальця до зап'ястя)</p> <p>І в долоньці опинився.</p> <p>(так само помасажувати ліву ручку. Повторити 5 разів)</p>
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	<p>«Килимок». Дитина малює килимок спіральками. Знадобляться кілька різнокольорових олівців (маркерів). Ділимо лист (дошку, мольберт) навпіл і починаємо малювати від роздільної лінії в різні боки та в одну лінію двома руками одночасно. Повинна вийти одна лінія зі спіральок. Далі малюємо другу лінію іншим кольором або кольорами (якщо в руках різні за кольором маркери). У результаті виходить різнокольоровий килим. Під час виконання завдання дитина не повинна відволікатися.</p>
9.	Релаксація	<p>«Потягнулись – зламались». Руки і все тіло дитини направлене вгору. Педагог: «Тягнемось догори все вище і вище... Не відриваємо стопи від підлоги, тягнемось вгору...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кисті рук ніби зламались, повисли (плеснути). - Руки зламались в ліктях (плеснути). - Руки зламались в плечах (плеснути). - Повисла голова (плеснути). - Ви зламались в талії (плеснути). - Підігнулись коліна (плеснути). - Повільно впали, опустились на підлогу... <p>Лежимо зручно, розслаблено. Прислухайтесь до себе: чи є напруга в тілі? Скиньте її.</p>

СІЧЕНЬ (3-4 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	<p>Дитина, лежачи, робить ряд глибоких вдихів носом і гучних видихів ротом під рахунок:</p> <ul style="list-style-type: none">- руку піднімаємо (плескаємо 5р.)- затримка дихання (4р.)- руку опускаємо (5р.)- затримка дихання (4р.)- ногу піднімаємо (5р.)- затримка дихання (4р.)- ногу опускаємо (5р.)- затримка дихання (4р.) <p>Одиниця рахунку - одна секунда.</p> <p>Під час вдиху дитина піднімає праву руку, на час затримки дихання утримує її у повітрі. Під час видиху опускає праву руку та під час затримки дихання лежить спокійно. На наступному вдиху дитина піднімає праву ногу та утримує її у повітрі на час затримки дихання. На видиху опускає праву ногу. Те саме з лівою рукою і ногою (всього 4 вдихи - видихи). Вправа виконується 2-3 рази.</p>
2.	Окоруховий репертуар	<p>В.п. - дитина лежить на спині, голова нерухома, ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Рот відкритий. Завдання дитини самостійно малювати у повітрі хрест предметом і стежити за ним поглядом. Робити це треба спочатку лівою рукою, потім правою.</p> <p>Вправу виконують на трьох рівнях:</p> <ol style="list-style-type: none">1) на відстані витягнутої руки;2) на відстані зігнутої в лікті руки;3) біля перенісся.

		<p>«Конвергенція-2». Дитина лежить. Дорослий піднімає предмет на рівень витягнутої руки дитини прямо над її переніссям. Язик максимально висунутий з рота. Повільно рухати предмет до перенісся, домагаючись того, щоб обидва ока дивилися на нього. При наближенні предмета язик повільно ховається у роті. Виконати 2 рази.</p>
3.	Розвиток уваги	<p>«Заплутані руки-1». Діти сидять у колі, руки перехрещені з руками тих, що сидять поруч. По колу передається м'ячик із руки в руку. Завдання - якнайшвидше передавати м'яч. Кількість м'ячів можна поступово збільшувати.</p>
4.	Загальний руховий репертуар	<p>«Гусячий крок». Діти пересуваються навпочіпки і на носочках.</p>
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	<p>«Повзання навколішки-1». Дитина стає навколішки. Піднімає праву ногу та праву руку, робить крок. Язик повільно переміщується вправо за «крокуючою» рукою. Потім рука та нога змінюються, а язик переміщується вліво. Завдання - не збиваючись і не падаючи, дійти до цілі. Примітка: вправа нескладна. Головне, щоб дитина при «приземленні» не прикусила язика від старанності. Важливо, щоб вона не замислювалася над тим, куди має йти язик, а робила це автоматично.</p>
6.	Розтяжки	<p>«Активні розтягування-5». Дитина лежить на спині, руки підняті догори, над головою, права рука лежить на лівій руці, а права нога лежить на лівій нозі. По команді тягнуться</p>

		<p>права рука та права нога, при цьому ліва рука та нога розслаблені. За наступною командою все тіло розслабляється. Потім так само розтягуються ліва рука і нога.</p> <p>«Дотягнись». Дитина лежить на животі. Дорослий, сидячи перед нею, тримає предмет, а дитина тягнеться до нього спочатку правою, а потім лівою рукою. Тоді дорослий, сидячи біля її ніг, просить дотягнутися до предмета спочатку правою, тоді лівою ногою.</p> <p>«Крила». Дитина лягає на живіт, лобом на пальці рук, притиснутих до підлоги. Лікті також лежать на підлозі. По команді дитина піднімає лікті (крила) якомога вище на 3-5 секунд та опускає їх. Вправа виконується 5-6 разів. Намагайтеся досягти того, щоб лікті були підняті якомога вище. Можна також трохи потягнути дитину за лікті вгору.</p> <p>Після повноцінного освоєння цієї вправи бажано ускладнити завдання реципрокних взаємодій рук і голови: лікті лежать - голова піднімається, голова опускається - піднімаються лікті.</p>
7.	Дрібна моторика	<p>«Горохова ванна». У велику миску насипте товстим шаром горох. Покладіть кілька дрібних іграшок. Важливо, щоб іграшки були без гострих деталей, щоб дитина не поранила пальчиків. Попросіть дитину відшукати іграшки, зануливши руки в горохову ванну. Ускладнити завдання можна, зав'язавши їй очі хустинкою. Тоді дитині доведеться не тільки відшукати іграшку, а ще й на дотик визначити, що саме вона знайшла.</p>

8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	<p>«Равлики». Малюємо равликів двома руками одночасно. Ділимо лист (дошку, мольберт) на дві частини. Педагог пропонує дитині послідовність дій. Якщо дитина не розуміє, як малювати за мовленнєвою інструкцією, то можна намалювати зразок і читати завдання: «починаючи з панцира: права та ліва руки (кожна на своїй половині) ставлять вихідні точки, далі від кожної точки малюємо спіраль, яка переходить у голову равлика, потім малюємо вусики, ніжки, очі та рот». У результаті одночасно має вийти два равлики: праворуч і ліворуч на аркуші. Равлики мають бути середніх розмірів.</p>
9.	Релаксація	<p>«Рибки та водорості». Діти діляться на рибки і водорості. Водорості на місці рухаються плавно, легко, повільно. Рибки «плавають» між водоростями.</p>

ЛЮТИЙ (1-2 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	<p>Дитина, лежачи, робить ряд глибоких вдихів носом і гучних видихів ротом під рахунок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - піднімаємо праву руку і ліву ногу (бр.) - затримка дихання (3р.) - опускаємо (бр.) - піднімаємо ліву руку і праву ногу (бр.) - затримка дихання (3р.) - опускаємо (бр.) - затримка дихання (3р.) <p>Одиниця рахунку - одна секунда. Під час вдиху дитина піднімає праву руку і ліву ногу, на час затримки дихання утримує їх у повітрі.</p>

		<p>Під час видиху опускає праву руку і ліву ногу та під час затримки дихання лежить спокійно. На наступному вдиху дитина піднімає ліву руку і праву ногу та утримує їх у повітрі на час затримки дихання. На видиху опускає ліву руку і праву ногу та під час затримки дихання лежить спокійно. Вправа виконується 5-8 раз.</p>
2.	Окоруховий репертуар	<p>В.п. - дитина лежить на спині, голова нерухома, ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Рот відкритий, язик висунутий. Завдання дитини самостійно малювати у повітрі хрест яким-небудь предметом, стежити за ним поглядом і рухати язиком у тому ж напрямку. Робити це треба спочатку лівою рукою, потім правою. Вправу виконують на трьох рівнях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на відстані витягнутої руки; 2) на відстані зігнутої в лікті руки; 3) біля перенісся. <p>Конвергенція-2.</p>
3.	Розвиток уваги, подолання стереотипів	<p>«Вправа - стоп». Діти рухаються по колу під музику і виконують будь-які вправи.. Щойно музика перестає звучати, діти завмирають і тримають позу, поки музика не заграє знову.</p>
4.	Загальний руховий репертуар	<p>«Ходьба з предметом на голові». Діти ходять, поклавши на голову якийсь предмет, намагаючись ходити так, щоб він не впав.</p>
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	<p>«Повзання навколішки-2». Дитина стає навколішки. Піднімаючи праву ногу та ліву руку, робить крок. Язик повільно переміщається у протилежний від «крокуючої» руки бік. Потім рука та нога</p>

		змінюються, а язик під час кроку переміщається в інший бік. Завдання - не збиваючись і не падаючи, дійти до цілі.
6.	Розтяжки	«Активні розтягування-5». Дитина лежить на спині, руки підняті догори, над головою, ліва рука лежить на правій руці, а ліва нога лежить на правій нозі. По команді тягнуться ліва рука та ліва нога, при цьому праві рука та нога розслаблені. За наступною командою все тіло розслабляється. Потім так само розтягуються праві рука та нога.
7.	Дрібна моторика	«Падає сніг». Робити плавні синхронні рухи обома руками згори донизу.
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	«Малюємо сніговика». Ділимо лист навпіл. Дитина малює спочатку окремо кожною рукою, а потім одночасно двома руками. Має вийти 4 сніговика. У разі труднощів дорослий виконує завдання разом з дитиною, притримуючи її руку та сприяючи самостійній роботі.
9.	Релаксація	А тепер давайте уявимо, що ми з вами сніговика. Піднімемо обидві ручки вгору. Вдих-видих. А тепер сніговика починають танути, гріючись теплими сонячними променями. Розслабляємо ручки, опускаємо плечі і все тіло починає танути, розслаблятися і наші сніговика перетворюються в калюжу. А тепер подихаємо вдих-видих.

ЛЮТИЙ (3-4 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	<p>Дитина, лежачи, робить ряд глибоких вдихів носом і гучних видихів ротом під рахунок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руку піднімаємо (7р.) - затримка дихання (5р.) - руку опускаємо на стегно (7р.) - затримка дихання (5р.) - ногу піднімаємо (7р.) - затримка дихання (5р.) - ногу опускаємо на іншу ногу (7р.) - затримка дихання (5р.) - руку піднімаємо (7р.) - затримка дихання (5р.) - опускаємо на підлогу (7р.) - затримка дихання (5р.) - піднімаємо ногу (7р.) - затримка дихання (5р.) - опускаємо на підлогу (7р.) - затримка дихання (5р.) <p>Під час вдиху дитина піднімає лише праву руку і на час затримки дихання утримує її у повітрі. Під час видиху опускає праву руку на ліве стегно, затримує дихання, лежачи спокійно. На наступному вдиху дитина піднімає праву ногу та утримує її у повітрі на час затримки дихання. На видиху опускає на ліву ногу і лежить спокійно (права рука на лівому стегні, права нога на лівій нозі). На вдиху піднімає праву руку з стегна та утримує її у повітрі. На видиху кладе праву руку рівно (паралельно тілу). Під час затримки дихання лежить спокійно. На вдиху піднімає праву ногу</p>

		та утримує її на час затримки. На видиху кладе праву ногу паралельно із лівою ногою (рівно). Те саме з лівою рукою та ногою (всього 8 вдихів-видихів). Вправа виконується 2-3 рази. Одиниця рахунку дорівнює одній секунді.
2.	Окоруховий репертуар	В.п. - дитина лежить на спині, голова нерухома, ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Вправа виконується так само, як на 1-2 тижні, але дитина стежить за предметом, при цьому рухаючи язиком у напрямку, протилежному до руху очей. Конвергенція 2.
3.	Розвиток уваги	«Вправа - стоп». Діти рухаються по колу під музику і виконують будь-які вправи. Щойно музика перестає звучати, діти завмирають і тримають позу, поки музика не заграє знову. «Заборонене слово». Діти стоять у колі та по черзі повторюють за педагогом назви овочів (квітів, міст, цифр, літер тощо). Назва одного овоча (наприклад, «огірок») є забороненим словом. Його не можна вимовляти, натомість треба плеснути в долоні (або придумати свій рух на заборонене слово).
4.	Загальний руховий репертуар	«Перехресний крок». Діти йдуть вздовж лінії, переступаючи її то однією, то іншою ногою.
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	«Повзання навколішки-3». Дитина стає навколішки. Піднімаючи праву ногу та ліву руку, робить крок. Язик повільно «переїжджає» у протилежний від «крокучої» руки бік, а очі дивляться у бік «крокуючої» руки. Потім дитина робить крок іншою рукою

		<p>та ногою тощо. Завдання: не збиваючись і не падаючи, дійти до цілі.</p> <p>«Велосипед». Дитина лежить на спині. Права долоня - під потилицею. Лікоть лежить на підлозі. Ноги згинаються в колінах. Лівою рукою потрібно обхопити коліно лівої ноги. Нахилитися вперед, ліктем правої руки торкнутися правого коліна (очі дивляться на коліно). Змінити руки. Вправа виконується 15-20 разів.</p>
6.	Розтяжки	<p>«Колода». Дитина лежить на спині, руки кладе над головою, кисті з'єднані, пальці «дивляться» вгору. По команді діти перекочуються по підлозі праворуч - ліворуч. Звертається увага на те, що «колода» має котитися рівно. Якщо дитину весь час «зносить», її просять заплющити очі та уважно стежити, «що з чим змагається і що в неї що обганяє - ноги, руки, голова з плечима тощо» та скоригувати рухи. Якщо дитина не помічає, що її «зносить» убік, або не може самостійно виправитись, їй дають зовнішні орієнтири - малюнок на килимі, лінія стіни тощо.</p> <p>Корисно періодично зупиняти дитину і просити, заплющивши очі, «підрівняти» своє тіло. Допоможіть їй стабілізувати свої відчуття, фіксуючи тіло дитини руками.</p>
7.	Дрібна моторика	<p>«Пальці лягають спати». (Почергове згинання пальців, потім їх одночасне випрямлення у супроводі вірша)</p> <p>Цей пальчик хоче спати, Цей - у ліжечко лягати, Цей пальчик позіхнув,</p>

		<p>Цей пальчик вже заснув. Тихіше, пальчик, не шуми, Братиків не розбуди. Встали пальчики, ура! У садочок йти пора.</p>
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	<p>«Картина». Ділимо лист навпіл. Дитина малює спочатку окремо кожною рукою, а потім одночасно двома руками. Порядок малювання наступний: малюється рамка у вигляді великого квадрата; у рамці сонце з променями; хмари; чайка або кілька чайок; хвилі.</p> <p>В результаті має вийти картинка. Усього таких картинок має бути чотири: намальована лівою рукою, намальована правою; дві картини, намальовані двома руками одразу. Час виконання 5-8 хвилин. У разі труднощів дорослий виконує завдання разом з дитиною, притримуючи її руку та сприяючи самостійній роботі.</p>
9.	Релаксація	<p>«Повітряна куля». Дитина уявляє собі, що вона - велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху підняти руки, і повністю напружити всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявити, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої поступово виходить повітря. На видиху, почати поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення.</p>

БЕРЕЗЕНЬ (1-2 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	<p>Дитина, лежачи, робить ряд глибоких вдихів носом і гучних видихів ротом під рахунок:</p> <p>Вдих (8р.) Затримка дихання (5р.) Видих (8р.) Затримка дихання (5р.) Всього 8 вдихів-видихів.</p> <p>Під час вдиху дитина піднімає праву руку і на час затримки дихання утримує її в повітрі. Під час видиху опускає праву руку на ліве стегно і лежить спокійно, затримавши дихання. На наступному вдиху дитина піднімає ліву ногу і на час затримки дихання утримує її у повітрі. На видиху опускає праву ногу. Під час затримки дихання лежить (права рука на лівому стегні, ліва нога на правій нозі). На вдиху піднімає праву руку з стегна та утримує її у повітрі. На видиху кладе праву руку рівно (паралельно тілу). На вдиху піднімає ліву ногу та утримує її на час затримки дихання. На видиху кладе ліву ногу паралельно правій нозі (рівно). Те саме з лівою рукою та правою ногою (всього 8 вдихів-видихів). Вправа виконується 3-4 рази. Одиниця рахунку дорівнює одній секунді.</p> <p>Намагайтеся відстежувати правильну послідовність рухів, глибину вдиху, утримання темпу.</p>
2.	Окоруховий репертуар	<p>В.п. - дитина лежить на спині, голова нерухома, ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Рот відкритий, язик висунутий.</p>

		<p>Завдання педагога (дитини): самостійно малювати будь-яким предметом у повітрі вісімку, стежачи за предметом очима і рухаючи язиком у тому ж напрямку. Робити це треба спочатку лівою рукою (треба намалювати горизонтальну вісімку), потім правою рукою (вертикальну). Потім навпаки: лівою рукою малюється вертикальна вісімка, правою рукою - горизонтальна. Вправа виконується на трьох рівнях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на відстані витягнутої руки; 2) на відстані зігнутої в лікті руки; 3) біля перенісся. Час виконання 4-6 хвилин.
3.	Розвиток та концентрація уваги	<p>«Заплутані руки-1». Діти сидять у колі, руки перехрещені з руками тих, що сидять поруч. По колу передається м'ячик із руки в руку. Завдання - якнайшвидше передавати м'яч. Кількість м'ячів може поступово збільшуватися.</p>
4.	Загальний руховий репертуар	<p>«Канатоходець». Діти йдуть по одній лінії, приставляючи п'яточку до носочка.</p>
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	<p>«Повзання навколішки-4». Дитина стає навколішки, причому руки ставить одну за одною. Робить крок вперед правою ногою і водночас рукою, що перебуває позаду, переставляє вперед. При цьому якщо крокує права рука, то язик і очі дивляться ліворуч, якщо ліва - то праворуч. Потім рука та нога змінюються, а язик і очі під час кроку переповзають у інший бік. Завдання - не збиваючись і не падаючи, дійти до цілі. Наступний етап - дитина повинна так само проповзти цю дистанцію, рухаючись назад.</p>

6.	Розтяжки	<p>«До сонця». Дитина сідає на підлогу, ноги витягнуті вперед, руки опущені на коліна. За командою дорослого дитина піднімає голову та руки вгору, ніби намагаючись дотягнутися пальцями до стелі. Погляд спрямований в одну точку (3сек.). По команді дорослого руки розводяться убік максимально широко, дитина «потягується» (3сек.). За командою дорослого дитина опускає руки вниз та розслабляє їх (3сек.). Виконується 3-5 разів.</p> <p>«Струна». Дитина лежить на підлозі (витягнувшись струною, руки разом над головою, кисті з'єднані, пальці «дивляться» у стелю, ноги разом), розслабившись. Один дорослий бере дитину за руки, другий - за ноги. По команді вони одночасно, дуже повільно та обережно починають розтягувати дитину в протилежні сторони. Закінчувати розтягувати також потрібно одночасно, поступово повертаючи дитину у вихідне положення. Подається команда розслабитись. Обов'язково зверніть увагу на те, що у всіх розтягуваннях напруження та розслаблення займали рівні проміжки часу.</p> <p>Будьте обережні та уважні, дійте з партнером синхронно. Не беріть дитину за стопу, та кисті, а вище, щоб уникнути вивихів. Не стискайте сильно руки. Слідкуйте за тим, щоб під час вправи дитина не напружувалась. Якщо напруження виникає та зберігається - не розтягуйте далі.</p>
7.	Дрібна моторика	Педагог показує свою праву руку (пальці в кулаку), потім він викидає будь-яку кількість

		пальців, а дитина повинна показати ті ж пальці на своїй правій руці.
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	«Дзеркало». Аркуш чи дошка ділиться навпіл. Дитина має уявити, що права частина листа - це дзеркало. І коли вона буде малювати щось ліворуч, то цей малюнок буде відображатися на правій стороні аркуша. У цій вправі дитина з геометричних фігур складає чоловічка. Вона повинна малювати двома руками відразу максимально схожих чоловічків (одного ліворуч і одного праворуч), які можуть складатися з кіл, квадратів, трикутників, прямокутників та ромбів.
9.	Релаксація	«Ліфт». Покладіть долоню на живіт. Уявіть, що живіт - це перший поверх будинку. Трохи вище шлунок - це другий поверх. Потримайте там долоню. Тепер покладіть її на груди й уявіть, що це третій поверх. Приготуйтеся, ми починаємо «поїздку на ліфті». Вдихніть ротом глибоко і повільно так, щоб повітря дійшло до першого поверху - до живота. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх - до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходить із тіла, немов із дверей ліфта (декілька разів).

БЕРЕЗЕНЬ (3-4 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	<p>Дитина, лежачи, робить ряд глибоких вдихів носом і гучних видихів ротом під рахунок:</p> <ul style="list-style-type: none">- вдих (9р.)- затримка дихання (5р.)- видих (9р.)- затримка дихання (5р.) <p>Під час видиху дитина піднімає праву руку та праву ногу. На час затримки утримує їх у повітрі. Під час вдиху опускає їх. На наступному видиху дитина піднімає ліву руку та ліву ногу. Утримує їх у повітрі під час затримки. На вдиху опускає їх. Вправа виконується 5-8 разів. Одиниця рахунку дорівнює одній секунді.</p>
2.	Окоруховий репертуар	<p>В.п. - дитина лежить на спині, голова нерухома, ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Рот відкритий, язик висунутий. Завдання педагога (дитини): самостійно малювати будь-яким предметом у повітрі вісімку, стежачи за предметом очима і рухаючи язиком у тому ж напрямку. Робити це треба спочатку лівою рукою (треба намалювати горизонтальну вісімку), потім правою рукою (вертикальну). Потім навпаки: лівою рукою малюється вертикальна вісімка, правою рукою - горизонтальна. Вправа виконується на трьох рівнях:</p> <ol style="list-style-type: none">1) на відстані витягнутої руки;2) на відстані зігнутої в лікті руки;3) біля перенісся. Час виконання 4-6 хвилин.

3.	Розвиток та концентрація уваги	« Заплутані руки-2 ». Замість передачі м'яча діти по черзі лясають руками по колінах тих, що сидять поруч. Той, хто починає, стукає один раз, друга рука - двічі, наступна за нею - знову один раз і т.д.
4.	Загальний руховий репертуар	« Перехресний крок ». Діти йдуть уздовж лінії, переступаючи її то однією ногою, то іншою.
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	« Повзання навколішки-5 ». Дитина стає навколішки, руки перехреснені. Дитина робить крок правою ногою і водночас рукою, яка перебуває позаду іншої руки, переставляє вперед. Язик повільно переміщається у протилежний від крокуючої руки бік, а очі дивляться у бік «крокуючої» руки. Потім рука та нога змінюються, а язик і очі під час кроку переповзають у інший бік. Завдання - не збиваючись і не падаючи, дійти до цілі.
6.	Розтяжки	« Флюгер-1 ». Сидячи, схрестити ноги, спина пряма, руки за головою. Дитина виконує вільні повороти вліво-вправо, по можливості максимально скручуючи хребет. а) Голова повертається у той самий бік, що і тіло. б) Голова повертається у протилежний бік від тіла, а язик повертається у той самий бік, що і голова.
7.	Дрібна моторика	« Пальчики вітаються ». Подушечки пальців стикаються і натискають одна на одну («вітаються»). Спочатку працює ведуча рука, потім друга, потім обидві руки одразу. Після цього вітаються великий та вказівний пальці

		правої руки та великий палець та мізинець - лівої тощо.
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	«Геометричні фігури-1». З цього заняття роздільна лінія не малюється. Дитина при малюванні двома руками одночасно повинна сама орієнтуватися, де права частина листа, а де ліва. Двома руками одночасно (правою рукою справа, лівою рукою зліва) дитина малює та розфарбовує геометричні фігури: два квадрати, два кола, два трикутники. Кожну фігуру потрібно обвести кілька разів.
9.	Релаксація	«Кораблик». Діти уявляють собі, що вони на кораблі. Хитає. Щоб не впасти, розставити ноги ширше й притиснути їх до підлоги. Руки зчепити за спиною. Хитнуло праворуч - притиснути до підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається до підлоги). Випрямитись. Розслабити ногу. Хитнуло в інший бік - притиснути до підлоги ліву ногу. Випрямитись. Вдих - затримка дихання, видих - затримка дихання. Стало палубу гойдати! Притиснути ноги до палуби. Міцніше одну ногу притискати, а другу розслабляти. Виконати вправу по черзі для кожної ноги. Випрямитись. Вдих - затримка дихання, видих - затримка дихання. Шторм закінчився. Повний штиль. Розслабитись.

КВІТЕНЬ (1-2 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	<p>Дитина, лежачи, робить ряд глибоких вдихів носом і гучних видихів ротом під проплескування:</p> <ul style="list-style-type: none">- вдих (10р.)- затримка дихання (5р.)- видих (10р.)- затримка дихання (5р.) <p>Під час видиху дитина піднімає праву та ліву ногу та утримує їх у повітрі на час затримки дихання. Під час вдиху опускає їх. На наступному видиху дитина піднімає ліву руку та праву ногу. На вдиху опускає їх. Вправа виконується 5-8 разів. Одиниця рахунку дорівнює одній секунді.</p>
2.	Окоруховий репертуар	<p>В.п. - дитина сидить біля стіни, голова нерухома. Ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Ноги не перехрещуються. Рот відкритий, язик висунутий.</p> <p>Вправа виконується так само, як на минулих тижнях, але дитина стежить за предметом, при цьому рухаючи язиком у напрямку, протилежному до руху очей.</p>
3.	Розвиток та концентрація уваги	<p>«Правильно-неправильно-1». Педагог: «Зараз я буду називати частини тіла правильно, а показувати неправильно. Ви повинні робити так, як я називаю». Потім педагог, наприклад, кладе руки на плечі, а каже «коліна». Діти мають покласти руки на коліна.</p>

4.	Загальний руховий репертуар	Діти йдуть по колу, високо піднімаючи ноги, зігнуті в коліні, і торкаються правою рукою до правої ноги, а лівою рукою до лівої ноги. Потім вони торкаються лівою рукою до правої ноги, а правою рукою до лівої ноги. Педагог проплескує кожен крок. Ритм можна пришвидшувати.
5.	Базові сенсомоторні взаємодії	<p>«Крабова ходьба». Дитина стає навколішки. Ноги на ширині плечей, руки разом. Роблячи крок вбік, вона ставить ноги разом, а руки - на ширину плечей. Ще крок - і знову руки разом, а ноги на ширині плечей.</p> <p>Спочатку можна допомогти дитині, промовляючи результат кожного кроку: «Зараз ноги разом, руки окремо».</p>
6.	Розтяжки	<p>«Флюгер-2». Стати навколішки, спина пряма, руки за головою. Дитина виконує вільні повороти вправо-вліво, по можливості максимально скручуючи хребет.</p> <p>а) Голова повертається в ту ж сторону, що і тіло.</p> <p>б) Голова повертається в протилежний бік від тіла, а язик повертається в ту ж сторону, що і тіло.</p>
7.	Дрібна моторика	<p>«Квіточки». На галявині зростають квіточки маленькі («квіточка» - долоні разом, пальці розставити, крім мізинців і великих, мізинці і великі торкаються один одного),</p> <p>Є рожеві, є червоні, жовті та біленькі, Корінцями із землі п'ють вони водичку (руки опустити донизу, пальці розставити), А нап'ються - підростуть, стануть іще вищі (стають навшпиньки).</p>

8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	«Геометричні фігури-2». Роздільна лінія не малюється. Дитина при малюванні двома руками одночасно повинна сама орієнтуватися, де права частина листа, а де ліва. Двома руками одночасно (правою рукою справа, лівою рукою зліва) дитина малює та розфарбовує геометричні фігури: два квадрати, два кола, два трикутники. Кожну фігуру потрібно обвести кілька разів.
9.	Релаксація	Вправа «Пташки». Діти уявляють, що вони маленькі пташки. Літають по запашному літньому лісі, вдихають його аромати і милуються його красою. Ось вони присіли на красиву квітку і вдихнули її легкий аромат, а тепер полетіли до найвищої липи, сіли на її верхівку і відчули солодкий запах квітучого дерева... А ось подув теплий літній вітерець, і пташки разом з його поривом понеслися до лісового струмочка... Сівши на краєчок струмочка, вони почистили дзьобиками свої пір'їнки, попили чистої водиці, поплескались і знову піднялися вгору. А тепер приземлилися в затишні гніздечка на лісовій галявині...

КВІТЕНЬ (3-4 ТИЖДЕНЬ)

№	Сфера розвитку	Вправа
1.	Дихальні вправи	Дитина сідає, притулившись спиною до стіни. На вдиху вона піднімає праву руку, утримує позу, затримує дихання; на видиху - опускає праву руку вниз, а ліву піднімає вгору, утримує позу, затримуючи дихання, потім на вдиху - міняє руки. Вправа виконується 5-8

		разів. Рахунок: вдих, видих-10 хлопків, затримка дихання-5 хлопків.
2.	Окоруховий репертуар	В. п. - дитина сидить, не спираючись у стіну, пряма спина, голова нерухома. Ноги та руки прямі, лежать уздовж тулуба. Ноги не перехрещуються. Рот відкритий, язик висунутий. Завдання дитини: самостійно малювати будь-яким предметом у повітрі вісімку, стежачи за предметом очима та рухаючи язиком у напрямі, протилежному напрямку очей. Робити це треба спочатку лівою рукою (треба намалювати горизонтальну вісімку), потім правою рукою (вертикальну вісімку). Потім навпаки: лівою рукою малюється вертикальна вісімка, правою рукою горизонтальна. Вправа виконується на трьох рівнях: 1) на відстані витягнутої руки; 2) на відстані зігнутої в лікті руки; 3) біля перенісся. Час виконання 4-6 хвилин.
3.	Розвиток та концентрація уваги	«Правильно-неправильно-2». Вправа проводиться так само, як попередня, але тепер діти повинні робити так, як педагог показує, а не говорить (педагог показує правильно, а називає неправильно).
4.	Загальний руховий репертуар	«Голова-шия-руки». Діти обертають головою, крутять нею в різні боки, піднімають-опускають плечі (разом і окремо), а також здійснюють обертальні рухи: руками в плечових суглобах, від ліктів, кистьові оберти тощо.

5.	Базові сенсомоторні взаємодії	<p>«Ходіння навколiшки». Руки витягнуті в сторони. Пальці рук притиснуті один до одного. Долоня правої руки «дивиться вгору». Долоня лівої руки «дивиться в підлогу». Стоячи на колінах, в напрямку до цілі, дитина робить правою ногою крок і одночасно з цим змінює положення долонь.</p> <p>Після того як дитина засвоїть цю вправу, можна додати ще одну дію: язик переміщається в сторону долоні, яка «дивиться вгору».</p>
6.	Розтяжки	<p>«Метелик». Дитина стоїть на колінах, носки витягнуті, стопи спрямовані вгору, спина пряма, руки витягнуті в сторони, очі дивляться вперед. За командою педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пальці стискаються в кулак; - руки згинаються в ліктях, кулаками вгору, плечі паралельно підлозі; - голова закидається назад, очі дивляться на стелю; - плечі, перебуваючи паралельно підлозі, зводяться максимально назад; - плечі повертаються у вихідне положення, перебуваючи паралельно підлозі, кулачками вгору, а голова залишається закинutoю вгору; - голова приходить у вихідне положення; - руки розгинаються і розводяться в сторони; - кулачки розтискаються. <p>Спочатку вправу виконують під розгорнуті інструкції педагога: «Пальці в кулак, руки зігнути в ліктях, очі на стелю» і т.д., аж до повного засвоєння дитиною послідовності дій.</p>

		На наступному етапі корисно запропонувати дітям по черзі виконувати роль ведучого.
7.	Дрібна моторика	<p>«Котик». Котик пухнастий («котик» - із кулачка відставити великий палець і мізинчик). Вушка маленькі (поворухити відставленими пальцями).</p> <p>Лапи м'якенькі (скласти пальці в кулачок). Кігті гостренькі (зігнути пальці і поворухити).</p>
8.	Базові сенсомоторні взаємодії з опорою на графічну діяльність	<p>«Вісімки-1». Роздільна лінія не проводиться. Дитина малює дві вісімки (спочатку вертикальні, потім горизонтальні) - ліворуч і праворуч. Права та ліва вісімки не повинні перетинатися в центрі, а також мають бути рівними.</p>
9.	Релаксація	<p>«Спляче кошеня». Уявіть собі, що ви веселі кошенята. Кошенята ходять, вигинають спинку, махають хвостиком. Кошенята втомилися (пауза), почали позіхати, лягають на килимок і засинають. У кошенят рівномірно піднімаються й опускаються животики, вони спокійно дихають (повторити 2 - 3 рази).</p>

IV. ГЛОСАРІЙ

Базові сенсомоторні взаємодії (одночасні та реципрокні) - паттерни поведінки, які лежать в основі розвитку міжпівкульних взаємодій.

Конвергенція - зведення очних яблук при скоординованій фіксації на довколишніх об'єктах. У нейропсихології - поєднання кількох нервових відростків одного нейрона, нервового шляху чи нервового центру.

Моторне планування - це здатність зрозуміти, спланувати та реалізувати незнайому рухову дію або рухову послідовність. Це своєрідний зв'язок між плануванням та актом вчинення дії. Мовна активність потребує складного моторного планування. Тренування загальної та дрібної моторики допомагає розвинути складне моторне планування, необхідне для вимовляння звуків, складів, слів і речень.

Пропріоцепція (відчуття себе у просторі) - це інформація, яку мозок отримує від м'язів і суглобів, і яка розповідає йому про положення та рух тіла у просторі.

Реципрокна координація (від лат. Reciprocus - повертається, взаємний) - узгоджена діяльність нервових центрів функціональних систем, при якій збудження нервових центрів однієї системи викликає гальмування нервових центрів іншої, антагоністичної системи. Наприклад, збудження центру вдиху пов'язано з гальмуванням центру видиху.

Сенсомоторика - координація сенсорних та моторних компонентів діяльності.

V. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти. Нова редакція та поради для організації освітнього процесу [Електронний ресурс]; Режим доступу : <https://ezavdnz.mcfr.ua/book?bid=37876>
2. Визель Т. Г. Нейропсихологическое блиц-обследование / Т. Г. Визель. Дидактика Плюс, 2017. 24 с.
3. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития [Семенович А. В. та ін.; под редакцией проф. Семенович А. В.] Москва, 2001. 60 с.
4. Семенович А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста / А. В. Семенович. М.: Генезис, 2008. 319 с.
5. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза / А. В. Семенович. М.: Генезис, 2010. 474 с.
6. Нейропсихологічний підхід у діяльності практичного психолога дошкільного навчального закладу: зб. наук. пр. / КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. // Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 31. С. 595.
7. Шевцов А., Іліна О. Нейропсихологічний підхід у корекції розвитку дітей з психофізичними порушеннями / А. Шевцов, О. Іліна [за редакцією Синьова В. М., Гаврилов О. В.]; М-во освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені Драгоманова, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка // Актуальні проблеми корекційної освіти. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2015. Вип. 5. С. 347-360.

8. Шеремет М. К., Коломієць Ю. В. Нейропсихологічні засади формування мовлення у дітей із ТПМ / М. К. Шеремет, Ю. В. Коломієць // Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки): зб. наук. пр. [за редакцією Синьова В. М., Гаврилов О. В.]; Кам'янець-Подільський: Медобори, 2012. № 3. С. 384-392