

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 62 г. Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

Утверждаю
Заведующий _____ Алексеева Л.А.
Приказ № 208 от «01» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«По дороге знаний»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель:
Аникина Екатерина Валерьевна,
педагог - психолог

г. Томск - 2023

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы.....	17
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	17
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Список литературы.....	19
Приложение.....	20

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «По дороге знаний» - **социально-педагогической направленности** ориентирована на адаптацию ребёнка к условиям школьного обучения.

Актуальность разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 73% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

- с п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";
- п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности";

Дополнительная общеразвивающая программа «По дороге знаний» в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и интеллектуальном развитии; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся.

Систематическое проведение развивающих занятий, предлагаемых программой способствует повышению адаптивных возможностей дошкольников к условиям обучения в школе, новому социальному статусу.

Система занятий легко адаптируется к условиям конкретного дошкольного учреждения. Использование данных программ возможно, в том числе, в работе с детьми «группы риска».

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «По дороге знаний», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

Программа «По дороге знаний» разработана **с учетом следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (часть 2 статьи 53; части 2 - 4, 6, 8 статьи 54; части 1, 2 статьи 101);
2. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении [санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](#)»;
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21](#)

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
9. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» (действует до 31 декабря 2026 г.) (пункты 3, 6, 7 - 10, 13, 14, 16).
10. Распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 01.11.2013 г. № р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска»;
11. Постановление администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет департамент образования администрации Города Томска» (список изменяющих документов в редакции постановлений администрации Города Томска: от 14.07.2011 № 752, от 14.09.2011 № 996, от 06.04.2012 № 316, от 24.05.2012 № 537, от 09.07.2012 № 800, от 21.10.2013 № 1186, от 24.04.2014 № 326, от 06.06.2014 № 485, от 03.09.2014 № 881, от 21.01.2015 № 48, от 17.02.2015 № 145, от 05.08.2015 № 696, от 08.09.2015 № 851, от 23.12.2015 № 1290, от 27.05.2016 № 460, от 07.06.2016 № 509, от 09.09.2016 № 956, от 29.12.2016 № 1379, от 04.05.2017 № 322, от 18.05.2017 № 371, от 19.05.2017 № 380, от 08.11.2017 № 1117, от 01.02.2018 № 72, от 19.02.2018 № 128, от 11.04.2018 № 292, от 08.05.2018 № 342, от 27.07.2018 № 668, от 20.08.2018 № 737, от 21.09.2018 № 851, от 04.06.2019 № 441, от 15.10.2019 № 977, от 11.12.2019 № 1231, от 16.12.2019 № 1254, от 05.08.2020 № 706, от 14.09.2020 № 830, от 25.06.2021 № 451, от 28.06.2021 № 458, от 16.09.2021 № 802, от 28.09.2021 № 826, от 12.01.2022 № 9, от 15.04.2022 № 353, от 26.04.2022 № 377, от 30.06.2022 № 566, от 02.09.2022 № 815, от 24.11.2022 № 1034, от 30.01.2023 № 77, [№ 684 от 11.08.2023](#));
12. Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014 г. № 485 и от 24.04.2014 г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска» от 24.03.2011 г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска».

Локальные акты ДООУ:

1. Приказ «Об организации работы по оказанию платных образовательных услуг в МАДОУ № 62 в 2023-2024 учебном году» от 22.08.2023 № 185.

2. Приказ «Об утверждении перечня, продолжительности занятий и цен на платные образовательные услуги на 2023-2024 учебный год» от 22.08.2023 № 186.
3. Положение о порядке предоставления платных образовательных услуг в МАДОУ № 62 на 2023-2024 учебный год от 22.08.2023 приказ № 187
4. Положение о направлении расходования средств, полученных от оказания платных услуг МАДОУ № 62 г.Томска на 2023-2024 учебный год от 22.08.2023г. приказ № 187

Преимущество данной программы заключается в обеспечении преемственности и единства образовательных целей и задач на ступени перехода от дошкольного к младшему школьному образованию.

Представленная программа направлена на развитие универсальных учебных действий, тогда как другие программы, направленные решать задачу подготовки детей к обучению в школе, в основе своей предполагают формирование и тренировку навыков, умений и обогащение знаний.

Также в программе используются формы, ранее не использованные для решения задачи подготовки старших дошкольников к школе другими программами: 6 шляп мышления (развитие мышления и различения информации по категориям), специально организованная игра (формирование мотивационной готовности в игре).

Методологической основой для разработки занятий, используемых в программе являются следующие подходы и концепции:

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной.

На занятиях используется разнообразный наглядный и игровой материал, адекватный возрасту и уровню развития детей.

Использование на занятиях пальчиковых, кинезиологических игр, игр с мячом, ритуалов приветствия и прощания, поощрений и подбадриваний (если у ребёнка что-то не получается) создаёт благоприятный эмоциональный фон, который в немалой степени способствует развитию учебной мотивации. А мотивация, как известно, является необходимым условием эффективной адаптации дошкольника к условиям новой для него среды и успешного протекания всей последующей учебной деятельности.

На протяжении всего курса педагог-психолог следит за тем, чтобы на занятии активными были все участники. Он поддерживает проявление инициативы у робких и застенчивых детей, у расторможенных детей - умение сдерживать импульсивные порывы.

Взрослый отслеживает уровень утомляемости детей, не допуская их перевозбуждения и переутомления. При необходимости психолог вправе отойти от запланированной структуры занятия. Возможно включение релаксационных и дыхательных упражнений, а также замена одних игр другими.

Успешность групповой работы с детьми зависит от понимания психологом границ возможностей дошкольников данной группы, умения учитывать зону их ближайшего развития. Виды заданий на занятии могут повторяться, усложняться, упрощаться, группироваться в зависимости от проблем и успехов детей группы.

- Важным является расширение социального опыта детей - дети, как по предложению взрослого, так и по собственной инициативе на занятии могут выступать в

разных позициях: *игрока*, выполняющего действия с игровым материалом в соответствии с данной инструкцией; *наблюдателя*, следящего за ходом выполнения игровых действий; *помощника*, выполняющего правильные игровые действия в случае затруднения основного игрока.

Адресат программы – дети подготовительной к школе группы 6-7 лет, в том числе с ОВЗ (ТНР).

Возрастные психолого-педагогические особенности детей 6-7 лет

Шестилетний возраст - это период, когда формируется психологическая готовность к обучению в школе.

Важную роль в психическом развитии детей по-прежнему играет общение со взрослыми, и сверстниками. Всё большее место и значение приобретает структура самопознания. Развивается осознание своего социального «Я». Ребёнок познаёт систему межличностных отношений, всё чаще сравнивает себя со сверстниками: он уже может дифференцировать личностные качества других и самого себя, и дать им оценку.

Развивается волевая сфера. Формируются основные элементы волевого действия: ребёнок способен сам поставить цель, принять решение, наметить план, приложить усилие для преодоления трудностей.

К шести годам формируется:

более высокая познавательная деятельность;

усвоена система общественных выработанных сенсорных эталонов;

доступно внимание общих связей, принципов, закономерностей, лежащих в основе научных знаний (знание взаимодействия организма и среды), зависимости между формой предмета и его функцией, потребностями и поведением;

ребёнок обладает большим объёмом как стабильных знаний об окружающем мире и о себе, так и знаниями гипотетическими, проявляющимися в догадках, предположениях, вопросах;

достижение высокого уровня общения;

достижение высокого уровня образного мышления;

усвоение знакомой функции, знаковой функции (знакомых систем - овладение счётными операциями, переход к оперированию числом и знаком и т.п.);

овладевает собственно мнемической деятельностью, у них возникает произвольная память. Важным новообразованием старшего возраста является и возникновение произвольного внимания существенно влияющего на познавательную, эмоциональную, волевою сферу ребёнка.

Ребёнок утрачивает непосредственность и ситуативность поведения, преобладает способность действовать внеситуативно, в соответствии со свободно принятой внутренней позицией школьника формируется произвольная регуляция поведения, ориентация на социальные нормы и требования.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на один учебный год (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

Режим занятий - 2 раза в неделю, **периодичность** - с сентября по май включительно; **продолжительность** – 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Психологическая готовность детей к обучению в школе

Задачи программы:

1. *Формировать компоненты коммуникативных универсальных учебных действий и их предпосылок:*
 - развить умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми, работать в группе, договариваться и находить общее решение, быть толерантным к разнообразию точек зрения и мнений;
 - способствовать развитию пространственной и личностной ориентации применительно к себе и другим людям;
 - развить умение четко и понятно излагать свою точку зрения, слушать и строить диалог.
2. *Развивать компоненты личностных универсальных учебных действий и их предпосылок:*
 - сформировать адекватную критичную самооценку (способность адекватно оценивать свои достижения и личностные качества);
 - формировать эмоциональную зрелость (социальные нормы выражения чувств, нравственные переживания (чувство гордости, стыда, вины), интеллектуальные чувства («радость познания»)).
3. *Развивать компоненты регулятивных универсальных учебных действий их предпосылок:*
 - развивать умение подчинять свое поведение обстоятельствам, следовать указаниям взрослого;
 - сформировать умение планировать и контролировать свою деятельность (ставить задачу, подбирать средства, действовать в соответствии с поставленной целью, образцом, правилом).
4. *Развивать компоненты познавательных универсальных учебных действий и их предпосылок:*
 - развить познавательные функции (внимание, память, мышление, воображение, речь);
 - развить знаково-символические действия (формировать умение использовать знаки, символы, схемы).

1.3. Содержание программы.

Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1.	Диагностика		Корректирующая проба «Листья», шифровка «Знаки», игра «Четвёртый лишний», «Неоконченные предложения», аналогии. Беседа «Разбитая чаша», «Братья и сёстры», «Невымытая посуда». Упражнения: «Правая и левая стороны», «Раздели игрушки», «Рукавички».	2
2.	Путешествие в страну знаний		Знакомство друг с другом: игра «Волшебный клубочек». Кинезиологическое упражнение «Паровоз». Беседа о видах транспорта «На чём мы отправимся в страну знаний?». Рисование непрерывных дорожек, штриховка «Паровоз». Рефлексия	1
3.	Знакомство с картой страны		Приветствие «Снежный ком». Схематизация: чтение схем, изображение плана кабинета, рисование схем. Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Рефлексия	1
4.	Город Наоборот		Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Игра «Скажи наоборот». Рисование зеркального отражения в тетради.. Дидактическая игра «Антонимы». Рефлексия	1
5.	Город Наоборот		Приветствие «Здороваемся ладошками». Игра «Помоги другому». Дидактическая игра «Антонимы». Рефлексия	1
6.	Город Наоборот		Приветствие «Снежный ком». Игра «Слова наоборот». Рисование второй половины изображения. Рефлексия	1
7.	Город Материалов		Приветствие «Назови ласково». Кинезиологическое упражнение «Колечки». Игра «Что сначала, что потом». Беседа «Карандаш какой?». Рефлексия	1
8.	Город Материалов		Приветствие «Здоровается разными частями тела». Кинезиологическое упражнение «Заяц-козавилка». Игра «Из чего это сделано?». Игра «Четвёртый лишний». Рефлексия	1
9.	Город Материалов.		Приветствие «Солнышко». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Игра «Подходит-не подходит». Игра с тактильными мешочками. Рефлексия.	1
10.	Город Воспоминаний		Приветствие «Контакт». Игра «Варим компот». Кинезиологическое упражнение «Думательная шляпа». Игра «10 предметов». Рисование узора по памяти (из 4 фигур). Рефлексия.	1
11.	Город Воспоминаний		Приветствие «Мяч и имя». Кинезиологическое упражнение «ЗамОк». Тактильная игра «Крокодильчик». Игра на запоминание «6 картинок». Рефлексия	1
12.	Путешествие по школам страны знаний		Приветствие «Снежный ком». Игра «10 картинок». Кинезиологическое упражнение «Блины». Беседа «Школьные правила». Штриховка «Цветы для букета». Рефлексия	1
13.	Школа умников и умничек		Приветствие «Контакт», Кинезиологическое упражнение «Змейки». Игра со скрепками «Собери цепочку по схеме». Рисунок по клеточкам «Цепочка».	1
14.	Школа умников и умничек		Приветствие: коммуникативная игра «Манёвры». Кинезиологическое упражнение «Думательная шляпа». Знакомство с Белой шляпой: беседа «Факты об осени». Графическое задание «Шифровка».	1

15.	Школа в мире Животных		Приветствие «Я лучше всех умею...» Игра «Я увидел в зоопарке». Кинезиологическое упражнение «Рисующий слон». Игра «Шумовое лото». «Дорисовывание половины фигуры (Лев)». Рефлексия.	1
16.	Школа в мире Животных		Приветствие «Меняются местами те, кто...» Игра «Я знаю 5 названий...» Кинезиологическое упражнение «Заяц-коза-вилка». Игра «Ring-Ding» (с резиночками). Графическое задание «Нарисуй по цифрам» Рефлексия.	1
17.	Школа в мире Животных		Приветствие «Контакт» Игра «Что изменилось, чего не стало» (детёныши). «Игра «Папа и мама». Графическое задание «Первый и последний». Рефлексия.	1
18.	Школа Точки и Палочки		Приветствие «Я хороший, потому что...» Кинезиологическое упражнение «Колечки», упражнение «Слушай ритм». Игра с ленточками. Графическое задание «Шарфик для мышонка» Рефлексия.	1
19.	Школа Точки и Палочки		Приветствие «Распевка». Игра «Мамы и папы». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Игра со счётными палочками «Возьми по-разному». Графическое задание «Дорисуй жуков». Рефлексия.	1
20.	Школа Клеточки		Приветствие «Больше всего я люблю...» Игра «Варим суп». Кинезиологическое упражнение «Паровоз». Упражнение корректурная проба (цифры). Графическое задание «Нарисуй по клеточкам (цветок)» Рефлексия.	1
21.	Школа Клеточки		Приветствие «Здороваемся разными частями тела». Игра «10 предметов». Кинезиологическое упражнение «Рука краба». Игра с шерстяными шариками «Крокодильчик». Графическое задание «графический диктант - собака». Рефлексия.	1
22.	Город Геометрии		Приветствие «Строим фигуру». Игра «Соседние числа». Кинезиологическое упражнение «ЗамОк». Игра «Собери из геометрических фигур». Графические задания: штриховка фигур, «Соедини точки». Рефлексия.	1
23.	Город Геометрии		Приветствие «Контакт». Игра «Готовим пищу». Игра «Подбери слово». Кинезиологическое упражнение «Рисование двумя руками». Графическое задание «Соедини цифры». Рефлексия.	1
24.	Лесная школа		Приветствие «Назови ласково». Игра «Лесной концерт». Кинезиологическое упражнение «Заяц-коза-вилка». Слушание и беседа по сказке «Учитель Ёж». Раскрашивание по номерам «Лесная поляна». Рефлексия.	1
25.	Город Сказок		Приветствие «Я бы хотел быть...». Игра «Подбери слово». Кинезиологическое упражнение «Думательная шляпа». Игра «Составь по порядку» (сюжетные картинки). Графическое задание «Дорисуй детали» Рефлексия.	1
26.	Город Сказок		Приветствие «Гиря и дыплёнок». Игра «Запоминай-ка». Кинезиологическое упражнение «Собираем яблоки». Игра на воображение «Игротказ». Графическое задание «Дорисуй Сову» Рефлексия.	1
27.	Город Сказок		Приветствие «Манёвры». Знакомство с Чёрной и Жёлтой шляпами. Аргументированная беседа в шляпах «Хорошее и плохое в зиме». Рефлексия	1
28.	Зимний город		Приветствие «Ласковое имя». Игра «Назови одним словом». Кинезиологическое упражнение «Снеговик». Игра «Карандаш». Игра «Сделайте потише!». Графическое задание – штриховка в разных направлениях. Рефлексия.	1

29.	Весенний город		Приветствие «Солнышко». Игра «Смысловое запоминание». Кинезиологическое упражнение «Тряпичная кукла и солдат». Игра «Четвёртый лишний» на слух. Графическое задание «кто на карусели (ориентировка на окружности)». Рефлексия.	1
30.	Летний город		Приветствие «Принцы и принцессы». Игра «Что похоже на апельсин?» Кинезиологическое упражнение «Колено-локоть». Игра «Заплатки». Графическое задание «Обведи по контуру» Рефлексия.	1
31.	Осенний город		Приветствие «Я рад тебя видеть!». Игра «Летает-не летает». Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Игра со скрепками «Цепочки». Графическое задание «Что получится?». Рефлексия.	1
32.	Открытие новой школы в стране знаний		Приветствие «Шептуны». Игра «Комплименты Мишке». Кинезиологическое упражнение «Перекрёстное маршрутирование». Игра «Магазин игрушек». Графическое задание «Раскрой по номерам». Рефлексия.	1
33.	Школьные правила		Приветствие «Разные способы». Игра «Что сначала, что потом». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Игра «Ring-Ding». Графическое задание «Графический диктант по инструкции». Рефлексия.	1
34.	Уроки памяти		Приветствие «Солнышко». Игра «Одежда-мебель-посуда». Кинезиологическое упражнение «Колечки-цепочка». Игра «б картинок». Графическое задание «Дорисуй узор». Рефлексия.	1
35.	Уроки внимания		Приветствие «Распевка». Игра «Не пропусти растение». Кинезиологическое упражнение «Фонарики». Игра «Четвёртый лишний». Разминка с камешками «Поменяй местами». Графическое задание «нарисуй по клеточкам - дом» Рефлексия.	1
36.	Уроки памяти		Приветствие «Моя погода». Игра «Пары слов». Кинезиологическое упражнение «Собираем яблоки». Игра «Исправь предложение». Графическое задание «Впереди, сзади - штриховка». Рефлексия.	1
37.	Уроки логики		Приветствие «Контакт». Игра «Что сначала, что потом». Кинезиологическое упражнение «Думательная шляпа». Беседа «Необычное использование предмета». Графическое задание – графический диктант. Рефлексия.	1
38.	Уроки внимания		Приветствие «Шептуны». Игра «Овощи-фрукты». Кинезиологическое упражнение «Блины», Игра «Заплатки», Графическое задание «Нарисуй по цифрам». Рефлексия.	1
39.	Знакомство с Зелёной шляпой		Приветствие «Манёвры». Знакомство с Зелёной Шляпой. Аргументированная беседа в шляпах «Моя семья». Кинезиологическое упражнение «Змейки». Графическое задание «Путаница». Рефлексия.	1
40.	Уроки дружбы		Приветствие «Имя-мяч». Игра «Принцесса и дракон», Кинезиологическое упражнение «Снеговик». Игра «Четвёртый лишний», Графическое задание – графический диктант. Рефлексия.	1
41.	Уроки логики		Приветствие «Снежный ком». Игра «Назови похожий». Кинезиологическое упражнение «Колено-локоть». Игра «Логические загадки». Разминка «Карандашный сок». Графическое задание «нарисуй по клеточкам - корабль». Рефлексия.	1
42.	Уроки дружбы		Приветствие «Назови соседа». Игра «Слушай хлопки», Кинезиологическое упражнение «Паровоз». Игра «Сложи 4 круга» (из головоломки Красноухова). Графическое задание	1

			«Дорисуй по клеточкам - деревья». Рефлексия.	
43.	Уроки воображения		Приветствие «Солнышко». Игра «Что сначала, что потом». Кинезиологическое упражнение «Собираем яблоки». Сочинение загадок. Графическое задание «Нарисуй по цифрам». Рефлексия.	1
44.	Уроки внимания		Приветствие «Контакт». Игра «10 предметов». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Игра «Крокодильчик» Графическое задание «Обведи по точкам», штриховка. Рефлексия.	1
45.	Уроки памяти		Приветствие «Имя-мяч». Игра «Что изменилось, чего не стало?». Кинезиологическое упражнение «Заяц-коза-вилка». Игра «6 картинок». Игра «Игросказ» Графическое задание – Графический диктант. Рефлексия.	1
46.	Уроки логики		Приветствие «Моя погода». Игра «Что похоже на апельсин?» Кинезиологическое упражнение «Сова». Игра «Четвёртый лишний». Графическое задание «Дорисуй по клеточкам». Рефлексия.	1
47.	Уроки воображения		Приветствие «Шептуны». Игра «Я знаю 5 названий...» Кинезиологическое упражнение «Тряпичная кукла и солдат». Игра «Исправь предложение». Упражнение «Послушай тишину – 1 мин». Графическое задание «нарисуй по цифрам» Рефлексия.	1
48.	Уроки дружбы		Приветствие «Я хочу научиться». Игра «ассоциации». Кинезиологическое упражнение «Рисующий слон». Игра «Назови одним словом». Разминка «Поменяй камешки». Графическое задание «Раскрась по числам». Рефлексия.	1
49.	Уроки дружбы		Приветствие «Мы очень хорошие». Игра «Вспомни всё» Кинезиологическое упражнение «Горизонтальная восьмёрка». Упражнение «Корректурная проба». Игра «Магазин игрушек». Графическое задание «Дорисуй по клеточкам». Рефлексия.	1
50.	Уроки внимания		Приветствие «Распевка». Игра «Ассоциации». Кинезиологическое упражнение «Колено-локоть». Игра «Найди отличия». Разминка «Карандаш» Графическое задание «Лабиринт» Рефлексия.	1
51.	Знакомство с Красной шляпой		Приветствие «Манёвры» Знакомство с Красной шляпой. Беседа в Шляпах «Детский сад».	1
52.	Уроки дружбы		Приветствие «Комплименты». Игра «Скажи наоборот». Кинезиологическое упражнение «Замок». Игра «Данетки» Графическое задание – Графический диктант. Рефлексия.	1
53.	Уроки воображения		Приветствие «Комплименты». Игра «Лес, море». Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Игра «Сочиняем загадки». Графическое задание «Дорисуй по клеточкам». Рефлексия.	1
54.	Уроки внимания		Приветствие «Контакт». Игра «Что сначала, что потом». Кинезиологическое упражнение «Фонарики». Игра «Чем похожи и чем отличаются». Графическое задание – штриховка в разных направлениях. Рефлексия.	1
55.	Уроки логики		Приветствие «Манёвры». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Упражнение «Корректурная проба». Игра «Выбери нужное». Графическое задание – Графический диктант. Рефлексия.	1
56.	Уроки воображения		Приветствие «Шептуны». Кинезиологическое упражнение «Рука краба». Игра «неоконченные предложения». Игра «А-а-ах!» Графическое задание «логический лабиринт» Рефлексия.	1
57.	Уроки памяти		Приветствие «Здороваемся разными способами». Игра «Вспомни всё» Кинезиологическое упражнение «Колечки-цепочки». Игра «Найди отличия». Разминка «Карандаш» Графическое	1

			задание «Дорисуй по клеточкам». Рефлексия.	
58.	Уроки внимания		Приветствие «Имя Отчество». Игра «Ассоциации» Кинезиологическое упражнение «Фонарики». Игра «Данетки». Графическое задание «Логический квадрат». Рефлексия.	1
59.	Уроки логики		Приветствие «Я хочу стать...». Игра «Что из чего». Кинезиологическое упражнение «Коленолокоть». Игра «Профессии». Графическое задание «Графический диктант». Рефлексия	1
60.	Уроки дружбы		Приветствие «Ласковые руки». Игра «Мамы и папы». Кинезиологическое упражнение «Собираем яблоки». Игра «Зашумлённое лото: помоги другому». Графическое задание «Нарисуй по клеточкам». Рефлексия	1
61.	Уроки дружбы		Приветствие «Имя-мяч». Игра «Добрый Мишка». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Игра «Составь по-порядку». Разминка с массажными мячиками. Графическое задание «Дорисуй по клеточкам». Рефлексия	1
62.	Уроки памяти		Приветствие «Контакт». Игра «Вспомни всё». Кинезиологическое упражнение «Думательная шляпа». Игра «Найди отличия». Игра «Запомни узор». Графическое задание «Логический лабиринт». Рефлексия	1
63.	Морское путешествие		Приветствие-физминутка «Поход», Игра «что бывает в школе». Слушание сказки про облако. Беседа о словах-выручалочках. Рефлексия с ракушками.	1
64.	Уроки воображения		Приветствие «Солнышко». Игра «Цыплёнок и гиря» Кинезиологическое упражнение «Змейки». Игра «неоконченные предложения». Игра «А-а-ах!». Графическое задание «Дорисуй по клеточкам». Рефлексия.	1
65.	Уроки вежливости		Приветствие «Комплименты». Игра «Что такое?» Кинезиологическое упражнение «Колечки-цепочки». Игра «Разрезные каринки» Графическое задание «Штрихока» Рефлексия.	1
66.	Уроки аккуратности		Приветствие «Я умею...». Игра «Коза-дереза» Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Игра «Выбери нужное». Графическое задание «Лабиринт». Рефлексия.	1
67.	Собираем портфель		Приветствие «А вы знаете, что...». Игра «Принцесса и дракон» Кинезиологическое упражнение «Заяц-коза-вилка» Игра «Найди отличия». Разминка «Карандаш» Графическое задание «Дорисуй по клеточкам». Рефлексия.	1
68.	Моя учебная сила		Приветствие «Настроение». Игра «Я положил в портфель...» Кинезиологическое упражнение «Собираем яблоки». Игра «неоконченные предложения». Игра «А-а-ах!». Графическое задание – графический диктант. Рефлексия.	1
69.	Скоро в школу		Приветствие «Манёвры». Беседа в шляпах о школе. Графическое задание «Рисуем по цифрам». Рефлексия «Подарок».	1
70.	Диагностика		Корректурная проба «Цифры», шифровка «Знаки», игра «Четвёртый лишний», «Неоконченные предложения», аналогии. Беседа «Разбитая чаша», «Братья и сёстры», «Невымытая посуда». Упражнения: «Правая и левая стороны», «Раздели игрушки», «Рукавички».	2
ИТОГО				72

1.4. Планируемые результаты.

К окончанию курса занятий по данной программе у детей будет сформировано следующее:

- *компоненты коммуникативных универсальных учебных действий и их предпосылок:* умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми, работать в группе, договариваться и находить общее решение, развитая пространственная и личностная ориентация применительно к себе и другим людям; умение четко и понятно излагать свою точку зрения, слушать и строить диалог;
- *компоненты личностных универсальных учебных действий и их предпосылок:* сформирована адекватная критичная самооценка (способность адекватно оценивать свои достижения и личностные качества); социальные и учебно-познавательные мотивы (формировать желание учиться в школе (принятие нового социального статуса), потребность получать новую информацию); сформирована эмоциональную зрелость (социальные нормы выражения чувств, нравственные переживания (чувство гордости, стыда, вины), интеллектуальные чувства («радость познания»));
- *компоненты регулятивных универсальных учебных действий их предпосылок:*
умение подчинять свое поведение обстоятельствам, следовать указаниям взрослого; умение планировать и контролировать свою деятельность (ставить задачу, подбирать средства, действовать в соответствии с поставленной целью, образцом, правилом).
- *компоненты познавательных универсальных учебных действий и их предпосылок:* развитые познавательные функции (внимание, память, мышление, воображение, речь); знаково-символические действия (формировать умение использовать знаки, символы, схемы).

Программа имеет отсроченный во времени результат, который определяется успешностью вхождения в ситуацию школьного обучения при поступлении в первый класс.

Оценка эффективности реализуемой программы проверяется повторной диагностикой в конце реализации программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график занятий с детьми на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	4.09	15.25	НОД	1	Диагностика	Кабинет	
2.	Сентябрь	7.09	15.25	НОД	1	Диагностика	Кабинет	
3.	Сентябрь	11.09	15.25	НОД	1	Путешествие в страну знаний	Кабинет	
4.	Сентябрь	14.09	15.25	НОД	1	Знакомство с картой страны	Кабинет	
5.	Сентябрь	18.09	15.25	НОД	1	Город наоборот	Кабинет	
6.	Сентябрь	21.09	15.25	НОД	1	Город наоборот	Кабинет	
7.	Сентябрь	25.09	15.25	НОД	1	Город наоборот	Кабинет	
8.	Сентябрь	28.09	15.25	НОД	1	Город материалов	Кабинет	
9.	Октябрь	2.10	15.25	НОД	1	Город материалов	Кабинет	
10.	Октябрь	5.10	15.25	НОД	1	Город материалов	Кабинет	
11.	Октябрь	9.10	15.25	НОД	1	Город Воспоминаний	Кабинет	
12.	Октябрь	12.10	15.25	НОД	1	Город Воспоминаний	Кабинет	
13.	Октябрь	16.10	15.25	НОД	1	Путешествие по школам страны знаний	Кабинет	
14.	Октябрь	19.10	15.25	НОД	1	Школа Умников и умничек	Кабинет	
15.	Октябрь	23.10	15.25	НОД	1	Школа Умников и умничек	Кабинет	
16.	Октябрь	27.10	15.25	НОД	1	Школа в мире животных	Кабинет	
17.	Октябрь	30.10	15.25	НОД	1	Школа в мире животных	Кабинет	
18.	Ноябрь	2.11	15.25	НОД	1	Школа в мире животных	Кабинет	
19.	Ноябрь	6.11	15.25	НОД	1	Школа Точки и Палочки	Кабинет	
20.	Ноябрь	9.11	15.25	НОД	1	Школа Точки и Палочки	Кабинет	
21.	Ноябрь	13.11	15.25	НОД	1	Школа Клеточки	Кабинет	
22.	Ноябрь	16.11	15.25	НОД	1	Школа Клеточки	Кабинет	
23.	Ноябрь	20.11	15.25	НОД	1	Город Геометрии	Кабинет	

24.	Декабрь	4.12	15.25	НОД	1	Город Геометрии	Кабинет	
25.	Декабрь	7.12	15.25	НОД	1	Лесная школа	Кабинет	
26.	Декабрь	11.12	15.25	НОД	1	Город Сказок	Кабинет	
27.	Декабрь	14.12	15.25	НОД	1	Город Сказок	Кабинет	
28.	Декабрь	18.12	15.25	НОД	1	Город Сказок	Кабинет	
29.	Декабрь	21.12	15.25	НОД	1	Зимний город	Кабинет	
30.	Декабрь	25.12	15.25	НОД	1	Весенний город	Кабинет	
31.	Декабрь	28.12	15.25	НОД	1	Летний город	Кабинет	
32.	Январь	9.01	15.25	НОД	1	Осенний город	Кабинет	
33.	Январь	12.01	15.25	НОД	1	Открытие новой школы в стране знаний	Кабинет	
34.	Январь	16.01	15.25	НОД	1	Школьные правила	Кабинет	
35.	Январь	19.01	15.25	НОД	1	Уроки памяти	Кабинет	
36.	Январь	23.01	15.25	НОД	1	Уроки внимания	Кабинет	
37.	Январь	26.01	15.25	НОД	1	Уроки памяти	Кабинет	
38.	Январь	30.01	15.25	НОД	1	Уроки логики	Кабинет	
39.	Январь	31.01	15.25	НОД	1	Уроки внимания	Кабинет	
40.	Февраль	2.02	15.25	НОД	1	Знакомство с Зелёной шляпой	Кабинет	
41.	Февраль	6.02	15.25	НОД	1	Уроки дружбы	Кабинет	
42.	Февраль	9.02	15.25	НОД	1	Уроки логики	Кабинет	
43.	Февраль	13.02	15.25	НОД	1	Уроки дружбы	Кабинет	
44.	Февраль	16.02	15.25	НОД	1	Уроки воображения	Кабинет	
45.	Февраль	20.02	15.25	НОД	1	Уроки внимания	Кабинет	
46.	Февраль	23.02	15.25	НОД	1	Уроки памяти	Кабинет	
47.	Февраль	27.02	15.25	НОД	1	Уроки логики	Кабинет	
48.	Март	2.03	15.25	НОД	1	Уроки воображения	Кабинет	
49.	Март	6.03	15.25	НОД	1	Уроки дружбы	Кабинет	
50.	Март	9.03	15.25	НОД	1	Уроки дружбы	Кабинет	
51.	Март	13.03	15.25	НОД	1	Уроки внимания	Кабинет	
52.	Март	16.03	15.25	НОД	1	Знакомство с Красной шляпой	Кабинет	
53.	Март	23.03	15.25	НОД	1	Уроки дружбы	Кабинет	

54.	Март	27.03	15.25	НОД	1	Уроки воображения	Кабинет	
55.	Март	30.03	15.25	НОД	1	Уроки внимания	Кабинет	
56.	Апрель	3.04	15.25	НОД	1	Уроки логики	Кабинет	
57.	Апрель	6.04	15.25	НОД	1	Уроки воображения	Кабинет	
58.	Апрель	10.04	15.25	НОД	1	Уроки памяти	Кабинет	
59.	Апрель	13.04	15.25	НОД	1	Уроки внимания	Кабинет	
60.	Апрель	17.04	15.25	НОД	1	Уроки логики	Кабинет	
61.	Апрель	20.04	15.25	НОД	1	Уроки дружбы	Кабинет	
62.	Апрель	24.04	15.25	НОД	1	Уроки дружбы	Кабинет	
63.	Апрель	27.04	15.25	НОД	1	Уроки памяти	Кабинет	
64.	Май	4.05	15.25	НОД	1	Морское путешествие	Кабинет	
65.	Май	8.05	15.25	НОД	1	Уроки воображения	Кабинет	
66.	Май	11.05	15.25	НОД	1	Уроки вежливости	Кабинет	
67.	Май	15.05	15.25	НОД	1	Уроки аккуратности	Кабинет	
68.	Май	18.05	15.25	НОД	1	Собираем портфель	Кабинет	
69.	Май	22.05	15.25	НОД	1	Моя учебная сила	Кабинет	
70.	Май	25.05	15.25	НОД	1	Скоро в школу	Кабинет	
71.	Май	29.05	15.25	НОД	1	Диагностика	Кабинет	
72.	Май	30.05	15.25	НОД	1	Диагностика	Кабинет	
Количество учебных недель								48
Количество учебных дней								96
Продолжительность каникул								31.12.2023-09.01.2024 г. (зимние) 31.05.2024- 31.08.2024 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов								01.09.2023-31.05.2024

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Кабинет

Компьютер

МФУ

Цветные карандаши 4 набора по 12 цветов,

Фломастеры 2 набора по 12 цветов,

простые карандаши 9 штук,

шариковые ручки 9 штук,

ластики – 4 штуки

бумага для принтера 240 листов

Настольно-печатные игры: «Собери квадрат», «Третий лишний», «Найди пару», «Выложи из палочек», «Пиктограммы эмоций», «Составь изображение из геометрических фигур», «Игры с пуговицами», «Наложенные изображения», «Пары картинок», «Заплатки», «Пара к паре», «Собери фигурки из треугольников», «Противоположные картинки», «Ring-Ding», «Лото», головоломка Красноухова, «Робин учится считать», разрезные картинки.

Игрушки: конструктор, мяч, мягкие игрушки, кубики, массажные мячики, сенсорные мешочки, ракушки, пластиковые камни, шляпы из картона 6 цветов.

Пособия для манипулирования: бусы для нанизывания, сухой бассейн, влажный бассейн, пуговицы, шнурки, прищепки, большие скрепки, шерстяные шарики

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Компьютер с выходом в интернет.

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие педагог-психолог Аникина Екатерина Валерьевна, первая квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы).

Отслеживание эффективности работы по данной программе, позволяющее увидеть динамику и характер компонентов дошкольной зрелости, происходит с помощью базовых диагностических методик (выборочно) [18]:

Для исследования компонентов коммуникативных УД и их предпосылок используются следующие диагностические методики: «Правая и левая стороны» (*Ж.Пиаже*), «Братья и сестры», «Рукавички» (*Г.А. Цукерман*), «Узор под диктовку» (*Г.А. Цукерман*)

Для исследования компонентов личностных УД и их предпосылок используются следующие диагностические методики: «Раздели игрушки», «Невымытая посуда», «Разбитая чаша».

Для исследования компонентов регулятивных УД и их предпосылок используются методики: шифровки и корректурная проба.

Для исследования компонентов познавательных УД и их предпосылок используются следующие диагностические методики: методика «неоконченные предложения», «четвертый лишний», «анalogии».

Исследование уровня сформированности у детей УД и их предпосылок проводится в начале учебного года (сентябрь).

Для выявления эффективности программы в середине (январь) и в конце учебного года (май) проводится повторная диагностика с использованием названных выше методик (возможно, с усложнением заданий).

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Анализ продуктов творчества детей, журнал посещаемости

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: тематическое открытое занятие – ежегодно 1 раз в год (апрель).

2.4. Оценочные материалы

Программа имеет отсроченный во времени результат, который определяется успешностью вхождения в ситуацию школьного обучения при поступлении в первый класс.

Оценка эффективности реализуемой программы проверяется повторной диагностикой в конце реализации программы.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения:

Наглядные: показ иллюстраций, фотографий, графических изображений.

Словесные: слушание, пояснение, объяснения, ситуативный разговор, беседа, рассказ, дискуссия.

Практические: игровые, упражнения, кинезиологические упражнения. Психологические этюды. Специфические графические задания.

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 8, воспитанники в возрасте 6-7 лет.

Формы организации ННОД: групповая форма.

Формы организации учебного занятия: ННОД, игра (игротека).

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология

Алгоритм ННОД:

Структура ННОД

- Приветствие. Мотивация, ритуал «входа» в занятие. Эмоциональный настрой на предстоящую деятельность.
- Гимнастика для мелкой моторики рук. Активизация мозговых процессов. Кинезиологические упражнения.
- Словесные игры
- Психогимнастика.
- Игры с предметами/дидактические игры
- Упражнения на развитие ВПФ, зрительно-моторной координации, графомоторных навыков
- Рефлексия. Ритуал «выхода» из занятия.

Дидактические материалы:

Настольно-печатные игры: «Собери квадрат», «Третий лишний», «Найди пару», «Выложи из палочек», «Пиктограммы эмоций», «Составь изображение из геометрических фигур», «Игры с пуговицами», «Наложенные изображения», «Пары картинок», «Заплатки», «Пара к паре», «Собери фигурки из треугольников», «Противоположные картинки», «Танграм», «Лото», головоломка Красноухова, «Робин учится считать», разрезные картинки.

Игрушки: конструктор, мяч, мягкие игрушки, кубики, массажные мячики, сенсорные мешочки, ракушки, пластиковые камни, шляпы из картона 6 цветов.

Пособия для манипулирования: бусы для нанизывания, сухой бассейн, влажный бассейн, пуговицы, шнуры, прищепки, большие скрепки, шерстяные шарики

2.6. Список литературы

1. Ананьева Т. В. Программа психологического сопровождения дошкольника при подготовке к школьному обучению. - СПб.: Детство-пресс, 2011.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. - М.: Академия, 2000.
3. Береславский Л.Я. Интеллектуальная мастерская. - М., 2000.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.4. Детская психология. М.: Педагогика, 1984.
6. Григорьева М.Р. Интеллектуально-развивающие занятия со старшими дошкольниками. – Волгоград, Учитель, 2009.
7. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. - М.: НПО Образование, 1996.
8. Де Боно Э. Учите вашего ребёнка мыслить. – Минск: Поппури, 1998.
9. Де Боно Э. Шесть шляп мышления. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997.
10. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога. - СПб.: Издательский Дом "Нева"; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
11. Коррекционно-развивающая программа «Формирование психологической готовности к школьному обучению у детей старшего дошкольного возраста, составители: Сятчихина О.А., Унжакова Н.А. Кибирова Ю.Р. - Томск, 2001.
12. Куражева Н. Ю., Козлова И. А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия для детей 6-7 лет. - СПб.: Речь, 2013.
13. Лихачева Е.Н. Формирование адекватной самооценки у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. СПб.: Детство-пресс, 2013.
14. Осипова О.А. Настольная книга психолога ДОУ: программа мониторинга психического и личностного развития детей дошкольного возраста. - Практическое пособие для педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений. - Томск, 2011..
15. Особенности психологического развития детей 6-7-летнего возраста / Под. ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. М., 1988.
16. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
17. Рябцева С.В., Спиридонова И.В. Формирование психологической готовности к школе. Тренинговые занятия для детей старшего дошкольного возраста. - М.: Скрипторий, 2011.
18. Тамберг Ю. Г. Как научить ребёнка думать. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
19. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000.

Приложения:
Картотека кинезиологических упражнений

1. Растяжки

"Снеговик" Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

"Дерево " Исходное положение - сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер - вы раскачиваетесь, как дерево.

"Тряпичная кукла и солдат " Исходное положение - стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

"Сорви яблоки" Исходное положение - стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

"Свеча " Исходное положение - сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

"Дышим носом " Исходное положение - лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

"Ныряльщик" Исходное положение - стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть - открыть нос и сделать выдох.

3. Телесные упражнения

"Перекрестное марширование" Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

"Мельница " Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

"Паровозик " Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

"Робот " Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

"Маршировка " Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

4. Упражнения на релаксацию

"Дирижер " Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку -каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии.

Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой.

Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по - новому. Вы можете гордиться тем, что

у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

"Путешествие на облаке" Сядьте удобнее и закройте глаза. Два - три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

5. Упражнения для развития мелкой моторики

"Колечко" Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

"Кулак - ребро - ладонь" На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

"Лезгинка" Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

"Зеркальное рисование" Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо – нос» Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«Змейка» Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.