



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 11 «РОСИНКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСК  
\*\*\*\*\*  
655603, г. Саяногорск, Заводской мик-он, д.28, телефон и факс.: 2-87-46, e-mail: [s.rosinka2020@r-19.ru](mailto:s.rosinka2020@r-19.ru)

Принято:  
Педагогическим советом  
МБДОУ детского сада № 11 «Росинка»  
Протокол № 1 от 02.09.2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ  
детским садом № 11 «Росинка»  
А.В. Шкельтина  
Приказ № 130 от 05.09.2025г.

Рассмотрено:  
Экспертно-методическим советом  
МБДОУ детского сада № 11 «Росинка»  
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Направление физической культуры и спорта  
«Нейроша»**

на 2025-2026 учебный год

Автор-составитель:  
Н.А. Этенко - воспитатель  
Е.В. Пайдышева - воспитатель

г. Саяногорск 2025

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Психологическая успешность ребенка – первостепенная задача процесса развития. Развитие в детском возрасте подчиняется этиопатогенетическому принципу, который гласит, что нарушения на разных этапах развития могут быть вызваны различными этиологиями, а также, одна и та же этиология на различных этапах развития может давать различную симптоматику. Таким образом, задачей всестороннего развития возможностей ребенка в условиях ДОУ является не только своевременная коррекция нарушений, но также и своевременная профилактика, подготовка высших психических функций к полной своей реализации в более старшем возрасте. Границы успешности во многом опираются на возможности и функциональную сформированность мозгового субстрата, что в свою очередь требует определенных усилий со стороны взрослых. Преимущественно, развитие детского мозга происходит через плотный контакт с окружающей действительностью, движении и физической активности.

Данная программа предназначена для детей 4-7 лет и направлена на нейропрофилактику и развитие высших психических функций ребенка. Программа построена с учетом особенностей психофизического развития детей в указанном возрастном диапазоне и опирается на классические принципы нейропсихологии.

Развивающие занятия строятся с опорой на нейропсихологические принципы развития высших психических процессов в онтогенезе. Нейропсихология – наука о мозговой организации психических процессов. В основе развивающих занятий лежат классические постулаты о развитии мозга и психики А.Р. Лурии, Л.С. Цветковой и др. Также, принципы построения программы составлены с учетом нормативных показателей созревания психических функций и зоны ближайшего развития, методологически выходящих также из концепции Л.С. Выготского. Одним из эффективнейших методов сенсомоторного развития на данный момент, использующихся при построении программы, является **авторский подход А.В. Семенович** – метод замещающего онтогенеза, преследующий цель развития мозгового (нейросоматического) обеспечения онтогенетического развития психики ребенка.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что в условиях роста числа факторов риска представляется первостепенно важной психопрофилактика. В последние десятилетия растет число встречающихся патофеноменов в детской популяции. С нейропсихологической точки зрения это во многом коррелирует с актуализацией «дисгенетического синдрома» – возникшей дисфункции наиболее рано созревающих структур мозга, детерминированной органически или функционально. Последствия данного синдрома ставят онтогенез в искаженную позицию – наблюдаются задержки психо-речевого развития, искажается становление подкорково-корковых структур и межполушарных взаимодействий, функциональной специализации полушарий головного мозга. Психопрофилактика обеспечивает своевременное развитие психики ребенка в естественных условиях с опорой на ведущую игровую деятельность в детском возрасте. Также, в рамках программы занятия проходят в определенной тематике, которая дополняет и закрепляет знания детей об окружающем мире. Программа «Нейрограмма» несет в себе следующие важнейшие задачи: коррекционная, образовательная, профилактическая, воспитательная.

**Новизна** программы в рамках ДОУ заключается в принципах интегрированности, естественности развития в естественной игре, движении психических процессов и функций. Программа направлена на всестороннее развитие ребенка, совершенствование и развитие высших психических функций, овладение двигательными навыками, пространственными представлениями в естественной ведущей деятельности с учетом запросов общеобразовательной программы, а также с учетом здоровьесберегающих технологий.

Для детей с расстройством аутистического спектра характерны нарушения сенсорной интеграции, трудности саморегуляции, несформированность межполушарного взаимодействия. Это создает препятствия для развития речи, коммуникации, познавательной деятельности и адаптивного

поведения. Нейрогимнастика, как система специальных двигательных упражнений, является мягким и эффективным инструментом для преодоления этих трудностей. Она помогает упорядочить нервные процессы, снизить тревожность и создать прочную базу для дальнейшего развития ребенка.

## **Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

«Нейрогимнастика» – социально-гуманитарная (в соответствии с нормативным документом: Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями на 30 сентября 2020 года)»).

#### **Цели и задачи реализации программы.**

**Целью** данной программы является развитие психических процессов и высших психических функций в условиях физической активности и игры.

Для достижения цели данной программы, в нее закладываются следующие

#### **задачи:**

— Развитие двигательной сферы через обучение регуляции мышечного тонуса, развитии координации движений; кинетического и кинестетического, орального праксиса; преодолении функциональной разобщенности движений, формировании содружественной и реципрокной координации; формировании кинестетических схем; формировании ритмически организованных движений.

— Развитие гностических процессов, восприятия – зрительного, слухового, кинестетического.

— Формирование произвольной регуляции деятельности.

— Формирование пространственных и квазипространственных представлений.

— Развитие мнестических процессов – модально-неспецифической и модальноспецифической памяти.

— Развитие мышления через формирование функций программирования, контроля деятельности.

— Развитие игровой деятельности детей и активное вовлечение детей в игру.

— Способствование развитию речи в естественных игровых условиях.

**Категория обучающихся.** Программа «Нейрогимнастика» рассчитана на детей в возрасте 4-7 лет (дети среднего и старшего дошкольного возраста).

**Срок реализации программы** – 1 учебный год (октябрь 2025 года – май 2026 года).

**Форма работы:** подгрупповая (2-3 ребенка), индивидуальная (в рамках подгруппы, с индивидуальным подходом к каждому).

Занятия проходят 1 раз в неделю. Длительность занятий – 30 минут. Так как занятия предполагают подвижные и малоподвижные игры, двигательные формы активности, смену форм деятельности, данный режим оптimalен для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

**Предполагаемые результаты реализации программы.** В результате освоения программы предполагается общее улучшение тонического статуса детей; развитие крупной и мелкой моторики; улучшение координации движений (содружественной и реципрокной); улучшение навыков произвольной регуляции поведения и деятельности; улучшение гностической, мнестической сферы, расширение пространственных представлений; развитие коммуникативности, улучшение общего самочувствия детей и повышение самооценки; воспитание нравственности, уважения к культуре и традициям народов России и мира, труду людей; сформированная потребность детей в здоровом образе жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Содержание программы «Нейрогимнастика»

Содержание программы «Нейрогимнастика» включает в себя следующие виды упражнений:

— двигательный репертуар «ползание» (направлено на формирование координации движений. Включает упражнения на ползание вперед, назад, вправо и влево).

— дыхательные упражнения (повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, развиваются самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями, снимает стресс и т.д.).

— глазодвигательные упражнения (расширяют поле зрения, улучшают восприятие; развиваются межполушарное взаимодействие; способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости; улучшают межличностные отношения; активизируют процесс обучения).

— растяжки (нормализуют тонус мышц – гипер и –гипотонус (неконтролируемые: чрезмерное мышечное напряжение и мышечная вялость)

— упражнения на развитие межполушарного взаимодействия (правое полушарие головного мозга отвечает за восприятие пространства, координацию движений опорнодвигательного аппарата, за образное и творческое мышление. Левое связано с речью, логикой, аналитическими функциями, структурирование, математическое мышление. Нормальное взаимодействие обоих полушарий головного мозга – это залог полноценного психического развития ребенка).

— упражнения для развития мелкой моторики (пальчиковые игры, упражнения активизируют работу головного мозга ребёнка, способствуют развитию речи и помогают подготовить руку к письму. В ходе этих игр у детейрабатываются ловкость, умение управлять своими действиями и концентрировать внимание на одном виде деятельности).

— упражнения формируют базу для полного включения всех психических функций. Все упражнения вызывают у детей положительные эмоции, способствуют установке невербальных и вербальных контактов, помогают детям узнавать друг друга.

Важно отметить, что окончательная картина каждого занятия зависит от уровня актуального развития детей в подгруппе, зоны их ближайшего развития, а также от успешности обучения и приобретения навыков. Таким образом, календарно-тематическое планирование носит ориентировочный характер, в нем отражены структура и тема занятий, которые жестко закреплены и не подлежат изменению, однако, наполненность теми или иными играми, упражнениями может быть изменена по вышеизложенным причинам.

### Календарно-тематическое планирование

**Источники упражнений:** адаптированные комплексы А.В. Семенович, О.В. Безруковой, материалы проекта «Особые точки», Нейропсихологические занятия с детьми Колганова В.С. Пивоварова Е.В.

### Тематическое планирование на учебный год

Месяц	Неделя	Тематический блок и цель	Упражнения (1 раз в неделю, с постоянным повторением и закреплением)
-------	--------	--------------------------	--

Месяц	Неделя	Тематический блок и цель	Упражнения (1 раз в неделю, с постоянным повторением и закреплением)
Октябрь	1-2	<p><b>Адаптационный. Знакомство с пространством и ритуалом занятия.</b>  Цель: установление контакта, создание безопасной атмосферы.</p>	<p><b>1. «Приветствие ладошками»:</b> взрослый мягко касается ладошки ребенка своей со словами «Привет, (имя)».</p> <p><b>2. «Волшебный коврик»:</b> закрепление своего места в пространстве.</p> <p><b>3. «Тучка и дождик»:</b> поглаживание спинки кончиками пальцев («дождик») и всей ладонью («тучка»).  Тактильный контакт.</p> <p><b>4. «Найди тишину»:</b> совместное замирание и прислушивание к тихим звукам (тиканье часов, собственное дыхание).</p>
	3-4	<p><b>Дыхательные упражнения.</b>  Цель: обучение навыку саморегуляции через дыхание.</p>	<p><b>1. «Задуй свечу» (с использованием пера/вертушки).</b></p> <p><b>2. «Снежинка на носу»:</b> сдувание воображаемой снежинки с кончика носа.</p> <p><b>3. «Шар лопнул»:</b> на вдохе надуть щеки как шар, на выдохе со звуком «ш-ш-ш» или хлопком в ладоши «лопнуть» его.</p> <p><b>4. «Запах цветка»:</b> глубокий, медленный вдох носом, как будто нюхаем цветок, выдох ртом.</p>
	5	<p><b>Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность</b>  Цель: развитие межполушарного взаимодействия.</p>	<p><b>1. «Рисуем круги и квадраты»:</b> двумя руками одновременно.</p> <p><b>2. «Рисуем улитки»:</b> двумя руками одновременно.</p>

Месяц	Неделя	Тематический блок и цель	Упражнения (1 раз в неделю, с постоянным повторением и закреплением)
Ноябрь	1-2	<p><b>Глазодвигательные упражнения.</b> Цель: развитие зрительного прослеживания.</p>	<p>1. «Солнышко» (круговые движения глазами).  2. «Следи за фонариком» (медленное перемещение точки света).  3. «Бинокль»: сложить ладошки трубочкой перед глазами и следить через «бинокль» за движущейся игрушкой.  4. «Близко-далеко»: перемещение игрушки от кончика носа ребенка на вытянутую руку и обратно, следя глазами.</p>
	3-4	<p><b>Перекрестные движения (начальный уровень).</b> Цель: активация межполушарного взаимодействия.</p>	<p>1. «Маршировка сидя» (касание рукой до противоположного колена).  2. «Посчитаем пальчики» (касание большого пальца руки к остальным по очереди).  3. «Ползунки»: сидя на полу, помогать себе руками ползти вперед, перекрестно двигая рукой и ногой.  4. «Медуза»: лежа на спине, поднять руки и ноги вверх и делать перекрестные движения (правая рука – левая нога и наоборот), покачиваясь.</p>
Декабрь	1-2	<p><b>Тактильная стимуляция.</b> Цель: развитие тактильного восприятия.</p>	<p>1. Игры с «Волшебным мешочком».  2. Рисование на подносе с манкой/кремом.  3. «Разные ножки»: ходьба</p>

Месяц	Неделя	Тематический блок и цель	Упражнения (1 раз в неделю, с постоянным повторением и закреплением)
			босиком по тактильным коврикам, ковру, гладкому линолеуму с комментарием ощущений.
3-4		<b>Развитие мелкой моторики.</b> Цель: стимуляция речевых центров.	<b>4. «Угадай, что спряталось»:</b> угадывание предметов (шишка, мячик, перо) путем ощупывания их ступнями ног.
5		<b>Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность</b> Цель: развитие межполушарного взаимодействия.	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. «Сорока-белобока»</b> (массаж ладоней).</li> <li><b>2. Катание колючих мячиков-сурджок.</b></li> <li><b>3. «Рви бумагу»:</b> рвать на мелкие кусочки мягкую бумагу или салфетки.</li> <li><b>4. «Перелей воду»:</b> переливание воды из чашки в чашку с помощью губки (сжимание-разжимание).</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. «Ёлка»</b></li> <li><b>2. «Горизонтальные восьмёрки»</b> Двумя руками одновременно.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. «Качели на фитболе»</b> (сидя, с поддержкой).</li> <li><b>2. Ходьба по «Сенсорной дорожке».</b></li> <li><b>3. «Море волнуется»:</b> раскачивание на ногах из стороны в сторону, имитируя качку на палубе.</li> <li><b>4. «Не урони мешочек»:</b> ходьба по прямой линии с мешочком с</li> </ol>
Январь	1-2	<b>Вестибулярные упражнения (баланс).</b> Цель: развитие чувства равновесия.	

Месяц	Неделя	Тематический блок и цель	Упражнения (1 раз в неделю, с постоянным повторением и закреплением)
	3	<p><b>Проприоцептивные упражнения («тяжелая работа»).</b> Цель: нормализация мышечного тонуса.</p>	<p>песком на голове.</p> <p><b>3. «Тачка»:</b> ребенок идет на руках, взрослый поддерживает его за ноги (можно частично).</p> <p><b>4. «Крепкий орешек»:</b> лежа на ковре на спине, свернуться в плотный клубочек, а взрослый старается мягко «раскрутить» его.</p>
Февраль	1-2	<p><b>Энергетизирующие упражнения.</b> Цель: повышение уровня энергии.</p>	<p><b>1. «Кнопки мозга»</b> (самомассаж точек под ключицами).</p> <p><b>2. «Кнопки земли»</b> (массаж точек в районе копчика).</p> <p><b>3. «Энергетическая змейка»:</b> поглаживание ладонями от переносицы вдоль бровей к вискам и за уши.</p> <p><b>4. «Похлопывания»:</b> бодрящее похлопывание себя ладонями по рукам, груди, ногам снизу вверх.</p>
	3-4	<p><b>Растяжки.</b> Цель: снятие мышечного напряжения.</p>	<p><b>1. «Снеговик»</b> (напряжение и расслабление).</p> <p><b>2. «Кошечка»</b> (прогибы спины).</p> <p><b>3. «Тяни-толкай»:</b> упор ладонями в ладони взрослого с попеременным напряжением и расслаблением.</p> <p><b>4. «Звезда»:</b> лежа на спине, раскинуть руки и ноги в стороны, максимально растянувшись, затем расслабиться.</p>

Месяц	Неделя	Тематический блок и цель	Упражнения (1 раз в неделю, с постоянным повторением и закреплением)
Март	1-2	<p><b>Упражнения на пространственное восприятие.</b> Цель: формирование схемы тела.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зеркало» (повторение простых поз).</li> <li>2. «Робот» (движение по команде).</li> <li>3. «Где я?»: прикосновение к разным частям тела ребенка с называнием их и просьбой показать эту же часть у взрослого.</li> <li>4. «Пройди через обруч»: удержание обруча в разных плоскостях (вертикально, горизонтально), чтобы ребенок прошел/прополз через него.</li> </ol>
	3-4	<p><b>Артикуляционная гимнастика в движении.</b> Цель: развитие артикуляционного аппарата.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Орешек» (напряжение щек).</li> <li>2. <b>Язык за верхние/нижние зубы.</b></li> <li>3. «Лошадка»: цокание языком с одновременным постукиванием кулаками по коленям (перекрестно).</li> <li>4. «Часики с маятником»: раскачивание на фитболе сидя из стороны в сторону и одновременное движение языком влево-вправо.</li> </ol>
	5	<p><b>Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность</b> Цель: развитие межполушарного взаимодействия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Дом»</li> <li>2. <b>«Геометрические фигуры»</b> Двумя руками одновременно.</li> </ol>
Апрель	1-2	<p><b>Ритмические упражнения.</b> Цель: развитие слухомоторной</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Повторение ритмических последовательности (хлопки/топки).</b></li> <li>2. <b>Игра на бубне</b> (тихо/громко).</li> </ol>

Месяц	Неделя	Тематический блок и цель	Упражнения (1 раз в неделю, с постоянным повторением и закреплением)
		координации.	<p><b>3.«Дирижер»:</b> взрослый задает ритм, поднимая и опуская руки (высоко – громко хлопать, низко – тихо).</p> <p><b>4. «Стоп-музыка»:</b> замирание в позе, когда музыка останавливается.</p>
3-4		<p><i>*Интеграция навыков.</i>  <i>Игровое занятие</i>  <i>«Весенний ручеек».</i></p>	<p><b>1. Полоса препятствий</b> (дыхание, перекрестные шаги, баланс, «тяжелая работа»).</p> <p><b>2. «Собери камешки»:</b> на пути ребенок находит тактильные «камешки» (шарики с разными наполнителями) и переносит их в ведерко.</p> <p><b>3. «Перепрыгни через ручеек»:</b> прыжок через воображаемую или нарисованную ленту.</p>
5		<p><b>Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность</b></p> <p>Цель: развитие межполушарного взаимодействия.</p>	<p><b>1. «Восьмёрки 2»</b></p> <p><b>2. «Геометрические фигуры 2»</b>  Двумя руками одновременно.</p>
Май	1-2	<p><b>Самомассаж.</b></p> <p>Цель: осознание схемы тела.</p>	<p><b>1. «Рисуем дождик»</b> (похлопывания пальцами по телу).</p> <p><b>2. Использование массажных щеток, валиков.</b></p> <p><b>3. «Скалка»:</b> осторожное прокатывание предплечий, голеней, спинки массажным валиком.</p>

Месяц	Неделя	Тематический блок и цель	Упражнения (1 раз в неделю, с постоянным повторением и закреплением)
3-4		<p><b>Итоговое диагностическое занятие.</b> Цель: оценка динамики.</p>	<p><b>4. «Надеваем чулочки»:</b> поглаживающие движения от пальчиков ног вверх к бедру, как будто надеваем чулок.</p> <p><b>1. Свободный выбор оборудования.</b></p> <p><b>2. «Покажи игру»:</b> предложить ребенку выбрать самому и показать, в какую игру с оборудованием он хочет поиграть.</p> <p><b>3. «Повтори за мной»:</b> взрослый выполняет простое движение из арсенала года, побуждая ребенка повторить.</p>

### Взаимодействие с родителями

В рамках реализации программы особое значение имеет взаимодействие с родителями. Благополучное психическое развитие ребенка зависит прежде всего от следования системе и режиму занятий. Таким образом, предполагается активное формирование и деятельность в рамках триады «педагог-ребенок-родитель».

Формат взаимодействия с родителями можно условно разделить на две категории: пассивное взаимодействие и активное взаимодействие. В рамках первого вида педагогом составляется наглядная информация о работе кружка, общие рекомендации о домашнем режиме выполнения упражнений, предлагается список актуальной литературы. Активный формат взаимодействия с родителями предполагает индивидуальные консультации (по запросу) по вопросам выполнения ребенком заданий, обсуждении домашней активности. Родители имеют право на предоставление полной и исчерпывающей информации о ребенке, его актуальном развитии и зоне ближайшего развития; получении рекомендаций.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программу реализует воспитатель Этенко Наталья Александровна.

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Занятия проходят в группе с ковровым покрытием.

Оснащение занятий зависит от соответствующей темы и может видоизменяться, оснащение соответствует требованиям безопасности эксплуатации в детском возрасте.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. **Колганова В.С. Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие. Айрис-пресс 2025.**
2. Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники. / под. Ред. А.В.Семенович. М, Дрофа, 2014
- 3.Плотникова Н.В. Игры на сплочение детского коллектива. – СПб: Речь, 2012
- 4.Речедвигательная ритмика / под.ред. А.Я. Мухиной. – М.:АСТ, 2009
- 5.Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте.М.: Академия, 2002
- 6.Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза – 5-е издание. – М., Генезис, 2013**
7. Швайко Г.С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – 2-е изд. – М.: «Просвещение», 1988

## Чек-листы для упражнений нейрогимнастики

### Принцип использования:

- «+» — да, уверенно/есть
  - «-/ +» — иногда/неустойчиво/с помощью
  - «-» — нет, отсутствует/отказ
  - В графе «Примечания» фиксируйте особенности: длительность выполнения, любит/не любит, используемые материалы, необычные реакции.
- 

### Чек-лист 1: Дыхательные упражнения

**Упражнение:** «Задуй свечу» (перо/вертушка)

**Цель:** развитие ротового выдоха, саморегуляция.

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
1. Сматривает на предмет (перо)		
2. Делает глубокий вдох носом		
3. Делает целенаправленный выдох ртом		
4. Сможет сдвинуть предмет с места воздушной струей		
5. Выполняет без сопротивления/с интересом		

**Материалы:** перо, вертушка, султанчики, свеча (с осторожностью)

---

### Чек-лист 2: Межполушарные упражнения

**Упражнение:** «Перекрестные шаги» (сидя/стоя)

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
1. Понимает инструкцию (вербально/по показу)		
2. Поднимает руку		
3. Поднимает противоположную ногу		
4. Совершает касание (локоть-колено/ладонь-стопа)		
5. Может повторить 3-5 раз		

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
6. Сохраняет равновесие		

**Варианты:** маршировка, ползание, «медуза» (лежка)

---

### Чек-лист 3: Глазодвигательные упражнения

**Упражнение:** «Следи за фонариком/игрушкой»

**Цель:** развитие зрительного прослеживания.

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
1. Фокусирует взгляд на предмете		
2. Следит взглядом вправо-влево		
3. Следит взглядом вверх-вниз		
4. Следит взглядом по диагонали		
5. Следит взглядом по кругу («ленивая восьмерка»)		
6. Голова остается неподвижной		

**Варианты:** использовать блестящую/светящуюся игрушку

---

### Чек-лист 4: Тактильные упражнения

**Упражнение:** «Волшебный мешочек» / «Тактильные коробки»

**Цель:** развитие тактильного восприятия, снижение защитной реакции.

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
1. Проявляет интерес к емкости/материалу (смотрит, тянется)		
2. Опускает руку в мешочек/коробку		
3. Исследует содержимое руками (ощупывает, перебирает)		
4. Позволяет помочь себе (рука в руке)		
5. Достает предмет по просьбе/жесту («Дай»)		
6. Называет/показывает на PECS, что это		

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
---------------------	--------	------------

**Материалы:** мешочек, коробка, крупы, песок, шарики, природные материалы

#### Чек-лист 5: Вестибулярные упражнения

**Упражнение:** «Качели на фитболе» (сидя/лежа)

**Цель:** развитие вестибулярного аппарата, баланса.

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
---------------------	--------	------------

1. Позволяет посадить/положить себя на мяч
2. Сохраняет базовое равновесие (сидя/лежа)
3. Держит голову в вертикальном положении
4. Терпит легкое покачивание вперед-назад
5. Терпит легкое покачивание вправо-влево
6. Проявляет положительные эмоции (улыбка, смех)

**Важно!** Постоянная физическая страховка взрослым!

#### Чек-лист 6: Проприоцептивные упражнения («тяжелая работа»)

**Упражнение:** «Поздоровайся со стеной» / Перенос тяжестей

**Цель:** нормализация мышечного тонуса, снижение тревожности.

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
---------------------	--------	------------

1. Понимает инструкцию («толкай», «неси»)
2. Упирается в стену/дверь и толкает
3. Напрягает мышцы рук, ног, корпуса
4. Переносит предмет (книги, подушку) на заданное расстояние
5. Проявляет признаки удовлетворения после нагрузки
6. Способен повторить 2-3 раза

**Варианты:** ношение рюкзака с утяжелителем, «тачка»

---

### Чек-лист 7: Энергетизирующие упражнения

**Упражнение:** «Кнопки мозга» (самомассаж)

**Цель:** повышение энергии, улучшение концентрации.

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
1. Позволяет прикоснуться к области под ключицами		
2. Пытается/выполняет самомассаж (своей рукой)		
3. Позволяет сделать массаж «рука в руке»		
4. Совершает движения в течение 20-30 секунд		
5. Дышит глубоко и свободно во время выполнения		
6. Проявляет признаки «включения» (вздыхает, выпрямляется)		

**Важно!** Делается мягко, без нажима.

---

### Чек-лист 8: Упражнения на пространственное восприятие

**Упражнение:** «Зеркало» (повторение поз)

**Цель:** формирование схемы тела.

Критерий наблюдения	Оценка	Примечания
1. Сматривает на взрослого		
2. Пытается повторить простую позу (руки вверх, в стороны)		
3. Может повторить позу с помощью (рука в руке)		
4. Различает правую/левую сторону (с помощью)		
5. Удерживает позу 3-5 секунд		
6. Переключается на следующую позу		

**Усложнение:** позы с включением ног (стойка на одной ноге)

---

**Как использовать эту папку чек-листов:**

1. **Распечатайте** несколько копий каждого чек-листа.
2. **Заведите отдельную папку** на каждого ребенка.
3. **Перед занятием** выберите 2-3 целевых упражнения и соответствующие чек-листы.
4. **Во время занятия** делайте краткие пометки карандашом.
5. **После занятия** перенесите данные в индивидуальную карту ребенка, чтобы отслеживать динамику.

Этот инструмент поможет вам проводить занятия более структурированно и собирать ценнейшие данные для отчетов и взаимодействия с родителями и специалистами.

## Октябрь

### Неделя 1-2: Адаптационный блок

#### 1. Упражнение: «Приветствие ладошками»

- **Цель:** Установление тактильного и визуального контакта, создание безопасной атмосферы.
- **Инструкция:** Взрослый мягко касается своей ладонью ладошки ребенка, сопровождая действие словами «Привет, (имя)» и добрым взглядом.
- **Картишка:** Крупное, яркое изображение двух ладошек (взрослой и детской), соприкасающихся друг с другом. Фон спокойный.
- **Помощь:** Если ребенок избегает прикосновений, можно начать с касания своим пальцем его плеча или предложить «поздороваться» кулаками.

#### 2. Упражнение: «Волшебный коврик»

- **Цель:** Закрепление своего личного пространства на занятии, снижение тревожности.
- **Инструкция:** У каждого ребенка свой постоянный коврик с узнаваемым изображением (машинка, солнышко). Ритуал — найти свой коврик и сесть на него.
- **Картишка:** Изображение одинаковых ковриков с разными крупными и простыми значками. Стрелка указывает на один из них.
- **Помощь:** Использовать один и тот же знак постоянно. Можно класть на коврик любимую маленькую игрушку ребенка.

#### 3. Упражнение: «Тучка и дождик»

- **Цель:** Тактильный контакт, различение типов прикосновений, расслабление.
- **Инструкция:** Взрослый кончиками пальцев («дождик») осторожно и легко касается спинки или руки ребенка, затем мягко гладит всей ладонью («тучка»).
- **Картишка:** Изображение тучки с каплями дождя и руки, которая мягко гладит другую руку.
- **Помощь:** Сначала продемонстрировать на своей руке. Спросить: «Где дождик?», «Где тучка?».

#### 4. Упражнение: «Найди тишину»

- **Цель:** Развитие слухового внимания, саморегуляция, обучение паузе.

- **Инструкция:** Взрослый подносит палец к губам на жесте «тссс» и замирает, прислушиваясь. Побуждает ребенка сделать так же.
  - **Картина:** Схематичное изображение улыбающегося ребенка, который сидит с закрытыми глазами, поднеся палец к уху. Рядом знак «тишины» (палец у губ).
  - **Помощь:** Можно использовать «говорящую» игрушку, которая замолкает по команде.
- 

## Неделя 3-4: Дыхательные упражнения

### 1. Упражнение: «Задуй свечу»

- **Цель:** Развитие целенаправленного ротового выдоха.
- **Инструкция:** Ребенок делает глубокий вдох носом и плавно дует на воображаемое или реальное пламя (перо, вертушку).
- **Картина:** Яркое изображение свечи с пламенем, которое отклоняется от дуновения.
- **Помощь:** Сначала помочь сложить губы трубочкой.

### 2. Упражнение: «Снежинка на носу»

- **Цель:** Тренировка ротового выдоха, концентрация.
- **Инструкция:** Положить на кончик носа ребенка кусочек ваты. Он должен сдуть его резким выдохом.
- **Картина:** Рисунок ребенка с ваткой на носу и стрелкой, показывающей направление выдоха вверх.
- **Помощь:** Можно немного подуть на ватку самим, чтобы она упала, создав ситуацию успеха.

### 3. Упражнение: «Шар лопнул»

- **Цель:** Снятие напряжения в артикуляционном аппарате, эмоциональная разрядка.
- **Инструкция:** Набрать воздух в щеки, как шар. Со звуком «пффф» или хлопком по щекам «лопнуть» его.
- **Картина:** Изображение надутых щек (шарик) и следующая картина — сдутие щек и летящие в стороны линии (воздух).
- **Помощь:** Преувеличивайте мимику, чтобы привлечь внимание.

### 4. Упражнение: «Запах цветка»

- **Цель:** Обучение глубокому брюшному вдоху для саморегуляции.
  - **Инструкция:** Дать ребенку понюхать настоящий цветок или картинку. Сказать: «Понюхай цветочек — глубокий вдох носом. Молодец!».
  - **Картина:** Крупное изображение носа, который нюхает яркий цветок. Стрелка показывает движение воздуха внутрь.
  - **Помощь:** Положить руку ребенка себе на живот, чтобы он почувствовал, как он поднимается на вдохе.
-

## Ноябрь

### Неделя 1-2: Глазодвигательные упражнения

#### 1. Упражнение: «Солнышко»

- **Цель:** Развитие подвижности глазных мышц.
- **Инструкция:** Предложить ребенку представить, что его глаза — это солнышко. Медленно поводить глазами по кругу (по часовой стрелке и против).
- **Картина:** Смайлик-солнечко в центре листа. Вокруг него по кругу пунктиром нарисована траектория движения глаз (стрелки).
- **Помощь:** Держать игрушку и медленно двигать ее по кругу, чтобы ребенок следил.

#### 2. Упражнение: «Следи за фонариком»

- **Цель:** Развитие зрительного прослеживания.
- **Инструкция:** В затемненном пространстве медленно перемещать луч фонарика по стене. Ребенок следит за лучом только глазами, не поворачивая головы.
- **Картина:** Изображение ребенка, который смотрит на светящуюся точку от фонарика на стене. Голова неподвижна.
- **Помощь:** Начинать с очень медленных движений по большой амплитуде.

#### 3. Упражнение: «Бинокль»

- **Цель:** Сужение зрительного поля, концентрация.
- **Инструкция:** Сложить ладошки «трубочкой» и приложить к глазам, как бинокль. Рассматривать через него предметы.
- **Картина:** Ребенок, смотрящий в «бинокль» из рук. Из «бинокля» стрелкой выделен какой-то объект (мячик, машинка).
- **Помощь:** Помочь сложить ладошки. Сначала взрослый смотрит и эмоционально комментирует: «О, я вижу мишку!».

#### 4. Упражнение: «Близко-далеко» Цель: Тренировка аккомодации глаз.

- **Инструкция:** Держать яркую игрушку на расстоянии вытянутой руки от лица ребенка. Медленно приближать ее к переносице и снова удалять.
- **Картина:** Два изображения: на одном игрушка далеко, на другом — близко у носа. Глаза ребенка смотрят на игрушку.
- **Помощь:** Делать очень медленно. Если глаза не справляются, упростить задачу.
- **Полный годовой план наглядных материалов для кружка «Нейроша»**

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описания картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
-------	--------	---------------------	------	--------------------------	-------------------------------	--------------------

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
Декабрь	1-2	«Волшебный мешочек»	Тактильное восприятие, снижение защитной реакции.	Ребенок опускает руку в мешочек с разными предметами (шишка, мячик, перо) и на ощупь пытается угадать или достать определенный.	Изображение руки, опускающейся в мешочек. Рядом значки предметов, которые там лежат (шишка, шарик, перо).	Сначала показать предметы, потом убрать в мешочек. Использовать предметы с ярко выраженной текстурой.
		«Рисование на манке»	Тактильная стимуляция, развитие мелкой моторики.	Рассыпать манку на подносе. Ребенок рисует пальцами линии, круги. Можно прятать и находить маленькие игрушки.	Яркий поднос с рассыпанной манкой. Рука ребенка рисует на ней солнышко или домик.	Рука в руке. Если ребенок боится, начать с сухого бассейна с крупой.
		«Разные ножки»	Тактильное восприятие стоп, развитие межполушарных связей.	Ходьба босиком по разным поверхностям: ковер, гладкий пол, тактильные коврики, пуговицы.	Ряд следов детских ножек, ведущих по разным материалам (зеленый травка, коричневый камушки).	Держать за руку. Начинать с 1-2 поверхностей, которые нравятся ребенку.

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
3-4		«Угадай, что спряталось»	Тактильное восприятие, развитие внимания.	Ребенок ощупывает ступнями ног предметы, спрятанные в коробке (большие мячики, шишки, ткань).	Изображение ребенка, сидящего на полу и смеющегося. Его ноги спрятаны в коробке с знаком «?».	Помогать удерживать равновесие. Использовать только приятные ребенку текстуры.
		«Сорока-белобока»	Развитие мелкой моторики, массаж ладоней.	Взрослый массирует ладошку ребенка по кругу, проговаривая потешку, загибает пальчики.	Изображение взрослой руки, которая водит указательным пальцем по детской ладошке.	Делать очень медленно и мягко. Если ребенок не дает брать свою руку, массажировать свою руку на его глазах.
		«Катание шарика»	Стимуляция речевых зон, тактильное восприятие.	Катание колючего массажного шарика (су-джок) между ладонями, по рукам и ногам.	Крупное изображение двух ладошек, катающих колючий шарик.	Выбрать шарик с оптимальной интенсивностью шипов (не слишком колючий).
	«Рви бумагу»	Сенсомоторная интеграция, снятие напряжения.	Ребенок рвет на мелкие кусочки мягкую бумагу или салфетки. Можно потом подбросить.	Яркие разноцветные клочки бумаги и руки, которые их разрывают.	Показать, как это делается. Предложить рвать бумагу разной плотности.	

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
Январь	1-2	«Перелей воду»	Развитие координации, силы рук.	С помощью губки переливать воду из одной миски в другую. Сжимать и разжимать губку.	Изображение двух мисок и губки, переносящей капли воды из одной в другую.	Использовать большую губку и небьющиеся емкости. Помогать сжимать губку.
		«Качели на фитболе»	Развитие вестибулярного аппарата, баланса.	Ребенок сидит на фитболе. Взрослый, придерживая за бока, медленно покачивает мяч вперед-назад, влево-вправо.	Ребенок сидит на большом разноцветном мяче и улыбается. Взрослый страхует его сзади.	<b>Постоянная страховка!</b> Начинать с минимальной амплитуды. Пение песенки для ритма.
		«Сенсорная дорожка»	Тактильная стимуляция стоп, баланс.	Ходьба по дорожке с разными наполнителями (поролон, крупа, камушки, мягкие коврики).	Дорожка из разноцветных квадратов, каждый со своим узором (точки, полоски). Следы ног идут по ней.	Держать за руку. Дать возможность сначала потрогать дорожку руками.
		«Море волнуется»	Развитие вестибулярного	Стоя на полу, раскачиват	Веселый пират на корабле,	Держаться за веревку или поручень для

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
3-4		«Не урони мешочек»	аппарата, воображен ие.	ться из стороны в стороны, как матрос на палубе корабля во время качки.	который качается на волнах.	опоры. Делать вместе с ребенком.
		«Поздоровайся со стеной»	Развитие баланса, осанки, концентрации.	Положить мешочек с песком или крупой на голову. Пройти по прямой линии, стараясь его не уронить.	Смешной человечек с мешочком на голове идет по веревочке.	Упростить: просто стоять на месте с мешочком. Использовать очень легкий мешочек.
		«Перенос книг»	Нормализация мышечного тонуса, проприоцептивная стимуляция.	Упереться ладонями в стену и с усилием толкать ее, как будто хочешь сдвинуть.	Рисунок ребенка, который упирается руками в стену. Со стены летят искры или линии усилия.	Показать на своем примере. Можно толкать тяжелую коробку или стул.

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
Февраль	2-3	«Тачка»	Развитие плечевого пояса, проприоцепция.	Ребенок идет на руках, а взрослый поддерживает его за ноги (или под живот, если сложно).	Изображение ребенка, идущего на руках, как тачка. Взрослый держит его за ноги.	Только если нет противопоказаний! Начинать с нескольких секунд.
		«Крепкий орешек»	Осознание границ тела, глубокое давление.	Ребенок сворачивается калачиком на полу. Взрослый мягко и с легким нажимом пробует «раскрутить» его.	Ребенок свернулся в клубочек, как ежик. Взрослый мягко касается его спины.	Давление должно быть приятным ребенку. Следить за его реакцией.
		«Кнопки мозга»	Повышение энергии, улучшение концентрации.	Одну ладонь на пупок. Другой рукой мягко массируют точки под ключицами и слева и справа.	Рисунок тела. Одна рука на животе. Другая рука показывает на точки под ключицами и.	Делать медленно, «рука в руке». Можно массировать через одежду.
		«Кнопки земли»	Заземление, снижение тревожности.	Стоя, массируют пальцами точки в районе копчика (можно через одежду).	Забавный рисунок: рука тянется к точке внизу спины. Внизу нарисована	Объяснить: «Это помогает стоять крепко, как дерево».

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
4	«Энергетическая змейка»	«Похлопывания»	Снятие напряжения с глазных мышц, улучшение кровотока.	Поглаживание ладонями от переносицы вдоль бровей к вискам и за уши.	на землю с травкой.	Лицо ребенка. Две стрелки повторяют форму бровей и уходят за уши.
			Пробуждение тела, повышение тонуса.	Бодро, но не сильно похлопать себя ладонями по рукам, ногам, груди снизу вверх.	Веселый мишка похлопывая себя по животу. Стрелки показывают направление: снизу вверх.	Движения должны быть очень нежными. Показать на себе.
	«Снеговик»	«Кошечка»	Научение контролю «напряженное-расслабленное».	Сильно напрячь все мышцы и замереть, как снеговик. Затем медленно «растянуть» и лечь на пол.	Два изображения: напряженный снеговик и расслабленная лужица.	Превратить в игру «Разбудим ручки, разбудим ножки».
			Растяжка мышц спины, снятие зажимов.	Стоя на четвереньках, выгнуть спину вверх, как	Изображение кошки с выгнутой спиной и с	Считать: «1,2,3 – замри!», «1,2,3 – растай!».

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
Март	1-2	«Тяни-толкай»	Развитие мышечного чувства, взаимодействие.	сердитая кошка, затем прогнуть вниз.	прогнуто й.	Регулировать силу давления под возможности ребенка.
		«Звезда»	Растяжка, осознание схемы тела.	Упереться ладонями в ладони взрослого. По очереди толкать и поддаваться.	Две пары ладоней упираются друг в друга. Стрелки показывают направление усилия.	Регулировать силу давления под возможности ребенка.
		«Зеркало»	Развитие схемы тела, зрительно-моторной координации.	Лежа на спине, раскинуть руки и ноги в стороны, максимально растянувшись. Затем расслабиться.	Ребенок лежит на полу в позе звезды. Контуры тела и конечностей выделены.	Помочь занять нужную позу. Можно использовать коврик с контуром звезды.
		«Робот»	Ориентация в пространстве	Взрослый показывает простую позу (руки вверх, на пояс), ребенок повторяет.	Два силуэта: взрослый и ребенок, которые стоят в одинаковой позе (руки вверх).	Начинать с одной руки, одной ноги. Использовать зеркало.

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
			ве, понимание команд.	«Робот, шаг вперед!», «Подними правую руку!».	робот. Рядом значки: стрелка вперед, стрелка вверх, правая рука.	(следы, стрелки).
		«Где я?»	Изучение частей тела, тактильный контакт.	Взрослый дотрагивается до части тела ребенка и называет ее: «Это носик». Просит показать у себя/у взрослого.	Крупное изображение ребенка. Стрелка указывает на его нос. Рядом подпись «НОС».	Использовать куклу. Если ребенок не дает дотронуться, показывать на себе.
		«Пройди через обруч»	Ориентация в пространстве, координация.	Взрослый держит обруч в разных плоскостях (вертикально, горизонтально). Ребенок пролезает через него.	Ребенок пролезает через обруч, который держит взрослый.	Сначала обруч стоит на полу. Потом взрослый держит его неподвижно.
3-4		«Орешек»	Развитие артикуляционной моторики.	Напрячь щеки, как будто засунул в рот орех. Задержать. Расслабиться.	Надутые щеки ребенка, как у хомяка.	Показать на себе, преувеличивая мимику. Потрогать свои щеки.
		«Язык за	Развитие	Удерживает	Стилизов	Использовать

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
Апрель	1-2	«Зубки»	артикуляция нонной моторики.	ь кончик языка за верхними, затем за нижними зубами.	анный ротик с языком, который касается верхних зубов.	зеркало. Можно положить на кончик языка крошку печенья.
		«Лошадка»	Развитие межполушарного взаимодействия.	Цокать языком, одновременно постукивая кулаками по коленям (перекрест но: левая рука - правое колено).	Изображение лошадки. Рядом рот с языком и две руки, постукивающие по коленям.	Делать медленно. Сначала отработать цокание, потом постукивание, потом соединить.
		«Часики с маятником»	Координация движений, артикуляция.	Раскачиваясь на фитболе сидя из стороны в сторону и одновременно двигать языком влево-вправо.	Ребенок на мяче. Язык движется в ту же сторону, что и наклон тела.	Делать медленно, страхуя ребенка. Сначала делать без языка.
		«Хлопки/Топки»	Развитие чувства ритма, слухомоторной координации.	Взрослый задает простой ритм, отстукивая его ладонями по коленям или хлопая. Ребенок повторяет.	Крупное изображение ладоней, которые хлопают, и ног, которые топают.	Начинать с одного хлопка. Использовать бубен для задания ритма.

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
		«Тихо/Громко»	Развитие слухового восприятия, самоконтроля.	Взрослый играет на бубне тихо и громко. Ребенок на тихий звук идет на цыпочках, на громкий – топает.	Смайлик спит рядом с тихой нотой и прыгает рядом с громкой.	Четко контрастировать звуки. Сначала играть очень тихо и очень громко.
		«Дирижер»	Следование зрительной инструкции, регуляция.	Взрослый-«дирижер» поднимает руки высоко – ребенок играет громко, опускает низко – тихо.	Веселый дирижер с палочкой. Высоко поднятые руки – большой кружок (громко), низко – маленький (тихо).	Использовать только два противоположных сигнала.
		«Стоп-музыка»	Развитие торможения, слухового внимания.	Под музыку ребенок двигается, как хочет. Как только музыка замолкает – замирает в позе.	Дети танцуют под нотки. Нотки исчезают – дети замерли в смешных позах.	Сначала паузы должны быть очень короткими.
3-4		Полоса препятствий	Интеграция всех навыков.	Включить несколько пройденных упражнений: пройти по дорожке, проползти через	Карта-схема с пиктограммами этапов: дорожка, тоннель, мешок с грузом.	Делать карту визуальной и понятной. Помогать на каждом этапе.

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
Май	1-2	«Собери камешки»	Тактильное восприятие, мелкая моторика.	тоннель, перенести предмет.		
				На пути разбросать тактильные «камешки» (шарики с разными наполнителями). Ребенок собирает их в ведерко.	Рука опускает в ведро разноцветные камешки с разной текстурой (гладкий, шишастья).	Упростить: просто дать потрогать и разложить по разным ведеркам.
				На полу лента или нарисованная полоса – «ручеек». Нужно через него перепрыгнуть.	Зеленый ручеек на полу. Ребенок в прыжке над ним.	Ручеек должен быть очень узким. Держать за руку.
Май	1-2	«Рисуем дождик»	Тактильное восприятие, схема тела.	Кончиками пальцев легко постукивать («побарабанить») по всему телу сверху вниз, как капли дождя.	Изображение ребенка, на которого падают капли дождя. Стрелки показывают направление сверху вниз.	Начинать с той части тела, где ребенку приятны прикосновения.
		«Массажи	Глубокая	Мягкими	Изображе	<b>Важно!</b> Давление

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
3-4		«Ая щетка/валик»	тактильная стимуляция.	уверенным и движениям и пройтись массажной щеткой или валиком по рукам, ногам, спине.	ние массажной щетки и стрелок, показывающих направление движений вдоль руки.	должно быть глубоким, но приятным. Наблюдать за реакцией.
		«Скалка»	Глубокая проприоцептивная стимуляция.	Осторожно прокатывать массажный валик по предплечьям, голеням, спинке ребенка.	Изображение валика, который прокатывается по руке.	Можно делать через тонкую одежду.
		«Надеваем чулочки»	Осознание схемы тела, тактильное восприятие.	Поглаживающими движениями и провести от пальчиков ног вверх к бедру, как будто надеваем чулок.	Рисунок ноги и руки, которая ее поглаживает снизу вверх.	Делать медленно, с легким нажимом.
		Ползание по тоннелю	Вестибулярная стимуляция, преодоление страха замкнутого пространства.	Ребенок проползает через тканевый тоннель. Взрослый может катить ему навстречу мячик.	Веселый тоннель и ребенок, который из него выглядывает.	Не заставлять. Сначала просто играть рядом с тоннелем.

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
Май	1-2	«Катание мяча»	Зрительно-моторная координация.	Катать мяч по заданной траектории (между кеглями, по дорожке) или друг другу.	Рука катит мяч между двумя кеглями.	Использовать яркий, может быть, немноготяжелый мяч.
		«Жонглер»	Развитие координации, прослеживания.	Подбрасывать и ловить легкий платочек или воздушный шарик двумя руками.	Ребенок подбрасывает платочек, который летит вверх.	Начинать просто с подбрасывания, не требуя ловли.
		«Ловкий повар»	Межполушарное взаимодействие, воображение.	«Перемешивать» руками воображаемый суп в большой кастрюле (круговые движения), затем «посолить» (мелкие движения пальцами).	Ребенок стоит у большой кастрюли и «мешает» в ней ложкой.	Использовать настоящую кастрюлю и ложку для игры.
		Свободный выбор	Наблюдение за предпочтениями, перенос навыков.	Разложить все оборудование. Позволить ребенку самому выбрать, во что	Пиктограммы всего оборудования, разложенные на столе.	Наблюдать, комментировать, но не вмешиваться.

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описание картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
3-4	«Покажи игру»	«Покажи игру»	Развитие инициативы, коммуникации.	Взрослый спрашивает: «Во что хочешь поиграть?» и ждет, пока ребенок жестом, взглядом или действием выберет предмет.	Взрослый с вопросительным знаком над головой и ребенок, указывающий на мяч.	Использовать технику «рука в руке», чтобы помочь указать.
		«Повтори за мной»	Развитие имитации, памяти.	Взрослый выполняет простое движение из арсенала года (например, «кнопки мозга») и ждет повторения.	Два силуэта: один показывает движение, второй повторяет.	Выбирать самые успешные и любимые упражнения ребенка.
	Игровое занятие	«Веселый старт»	Оценка динамики в естественной среде.	Провести занятие в формате игры, включив 3-4 самых успешных упражнения.	Общая картинка-коллаж из самых ярких упражнений года.	Создать ситуацию успеха, много хвалить.
	Положительное закрепление, мотивация.	Короткая полоса из 2-3 любимых упражнений.	Дети на стартовой линии с улыбками.	Участвуют все. Каждый получает награду (стикер, хвалебные слова).		

Месяц	Неделя	Название упражнения	Цель	Инструкция для взрослого	Описаниe картинки для ребенка	Помощь / Упрощение
		«Мое любимое упражнение»	Диагностика	й. Акцент на участии, а не на результате.	Финишная ленточка.	
			предпочтений, завершения			