Утверждаю:

Директор ГБУ КО РЦ «Доверие»

 /С.Н.Дробышева/

\_04\_\_ июля 2022 г.

Министерство труда и социальной защиты Калужской области

**Государственное бюджетное учреждение Калужской области**

**«Обнинский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Доверие»**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

**«ВМЕСТЕ С МАМОЙ»**

**подпрограмма «Мягкая Школа»**

**«Первые шаги»**

г. Обнинск,2022г

**Оглавление**

[Пояснительная записка 3](#_Toc92812684)

[Актуальность программы 3](#_Toc92812685)

[Основные требования к разработке программы: 4](#_Toc92812686)

[Нормативно-правовая база: 4](#_Toc92812687)

[Цель 4](#_Toc92812688)

[Задачи развивающей работы: 4](#_Toc92812689)

[Методологические и теоретические обоснования программы 5](#_Toc92812690)

[Структура и содержание программы 8](#_Toc92812691)

[Основные принципы 8](#_Toc92812692)

[Формы организации деятельности: 10](#_Toc92812693)

[Организация занятий. 11](#_Toc92812694)

[Ожидаемые результаты: 12](#_Toc92812695)

[Сроки реализации программы: 13](#_Toc92812696)

[Оценка эффективности: 13](#_Toc92812697)

[Практическая часть. 14](#_Toc92812698)

[Содержание программы: 17](#_Toc92812699)

[Приложение 60](#_Toc92812700)

[Список литературы: 74](#_Toc92812701)

[Программы: 74](#_Toc92812702)

[Прочие видео: 74](#_Toc92812703)

[Материалы, которые можно использовать на занятии 75](#_Toc92812704)

[Памятка для родителей! 80](#_Toc92812705)

[Анкета (лицевая сторона) 81](#_Toc92812706)

# Пояснительная записка

«Мягкая Школа» - это система безопасных игровых упражнений для детей раннего возраста и их родителей, разработанная на основе сенсомоторной коррекции, мягких стилей воинских искусств и направленная на раскрытие в человеке врожденной способности быть гибким, свободным, смелым, уметь адекватно реагировать на любую сложную ситуацию. Занятия по методике «Мягкой школы» проводятся в группах с родителями детей раннего возраста с РАС, группы риска. Автор этого направления «Мягкая Школа» дефектолог с 20 -летнем стажем Элла Глушкова.

Дети с самого момента рождения нуждаются в родителях или других близких, в их любви, заботе, понимании, помощи и поддержке. Малышу нужно многое узнать и многому научиться за детские годы, прежде чем он сможет жить самостоятельно. Помочь ему в этом — и есть главная задача родителей и психологов Службы ранней помощи, к которым они обращаются за помощью, если возникли трудности при воспитании и обучении «особого» ребенка раннего возраста.

На самом деле родители от природы наделены способностью понимать сигналы своего ребенка, однако, бывают ситуации, когда это понимание затруднено, например, если у ребенка есть особые потребности или он проходит возрастной кризис в развитии, травматизации «особого» родителя.

В последние годы у родителей появилась возможность вместе с ребенком с РАС, группы риска посещать детско-родительские группы в Службе ранней помощи на базе реабилитационного центра «Доверие». Это ставит перед психологами, работающими с «особыми» детьми раннего возраста, новые профессиональные задачи, поскольку, лишь хорошо понимая этапы развития и индивидуальные особенности таких детей, можно предложить родителям квалифицированную помощь в решении возникших у нее трудностей.

# Актуальность программы

Предлагаемое направление «Мягкая школа» с родителями и детьми раннего возраста с РАС, группы риска специально разработано с целью помочь родителям обучить «особого» ребенка необходимым навыкам: двигательным, речевым, социальным. Это специализированная помощь семьям, имеющим маленьких детей с разной степенью нарушения развития обеспечивает равные для всех детей возможности жить, развиваться и поддерживать уважение потребностей любой «особой» семьи. Важно объединить группу детей 2-3,5 лет со сходными проблемами, что позволяет экономно использовать время родителей и специалистов Службы ранней помощи. Обучать детей коммуникативным, двигательным навыкам, вызвать или стимулировать речь. Знакомить родителей с наиболее эффективными способами обучения детей раннего возраста. Помочь маме (папе) найти наиболее адекватный способ взаимодействия со своим «особым» ребенком, учитывающий индивиду­альные особенности и уровень его развития.

#  Основные требования к разработке программы:

##  Нормативно-правовая база:

Конвенция ООН «О правах ребёнка»

Конституция РФ

Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ (ред. 21.07.2014) «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»

Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 30.10.2017) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации".

Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы».

Распоряжение Правительства РФ от 31.08.2016 N 1839-р «Об утверждении Концепции развития ранней помощи в Российской Федерации на период до 2020 года».

ГОСТ Р 52885-2007. Социальное обслуживание населения. Социальные услуги семье.

ГОСТ Р 53059-2014 «Социальное обслуживание населения. Социальные услуги инвалидам».

ГОСТ Р 57760 – 2017 «Социальное обслуживание. Коммуникативные реабилитационные услуги гражданам с ограничениями жизнедеятельности».

ГОСТ Р 57759-2017 «Социальное обслуживание населения. Абилитационные услуги детям с ограничениями жизнедеятельности».

Цель: «Коррекция нарушений сенсомоторных функций детей раннего возраста с 2 -3,5 лет в формате детско-родительского взаимодействия как первого шага в адаптации семьи и ребенка в социуме».

##  Задачи развивающей работы:

1.Развитие у детей раннего возраста физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2.Вызвать интерес к взаимодействию с мамой, папой и другими людьми, развивать навыки сотрудничества, формировать понимание значения эмоциональных сигналов от других людей, развить способность распознавать эмоциональное состояние близких людей, адекватно реагировать на это состояние.

 3.Развивать осознание ребенком положения собственного тела в пространстве, установление всех видов перцепции, формирование схемы тела.

 4.Развить осязательное восприятие, а именно тактильные и кинестетические ощущения, мелкую и крупную моторику детей раннего возраста 2-3,5 года.

 5.Развить зрительно-моторную координацию, скоординированное взаимодействие рук и ног, оптимизировать тонус мышц, сформировать произвольность и последовательность выполнения движений.

Для родителей:

1.Повысить уровень знаний родителей о сенсомоторном развитии детей раннего возраста.

2.Формирование чуткости и принятия своего «особого» ребенка.

 3.Формирование компетентности и уверенности в воспитании ребенка раннего возраста с нарушениями в развитии, что способствует налаживанию партнерства, сотрудничества в решении проблем ребенка совместными усилиями (с другими родителями, со специалистами Службы ранней помощи).

4.Профилактика эмоционального выгорания «особых» родителей.

Занятия проводятся по субботам в утреннее время 1 раз в неделю; индивидуально в зависимости от уровня психофизического развития каждого ребенка.

Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуализированы и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния ребенка с РАС. Работа с группой проводится в музыкальном зале и в физкультурном зале, используя Дом Совы-Няньки.

Детско-родительская группа работает в течение 9 месяцев с 2018 г. – по 2019г.

Это позволяет детям овладеть некоторыми навыками, повысить компетентность родителей и не допустить их зависимости от специалистов.

Занятия проводятся в форме увлекательных игр, удовлетворяющих потребность «особого» ребенка в двигательной активности, доставляющих удовольствие и радость.

Методологические и теоретические обоснования программы**:** основывается на:

* положении о необходимости ранней коррекционно-педагогической помощи детям с нарушениями развития (Е.Ф. Архипова, Е.А. Екжанова, Н.Н. Малофеев, Е.М. Мастюкова, Ю.А. Разенкова, Е.А. Стребелева, Н.Д. Шматко и др.);
* положении о необходимости дифференцированного и индивидуализированного подхода в системе помощи детям с нарушениями развития (Л.С. Выготский, О.А. Денисова, В.В. Лебединский, В.И. Лубовский, Е.А. Стребелева, У.В. Ульенкова и др.).
* Системном подходе (П.К.Анохин, В.И.Бельтюков, Л.С.Выготский, А.Р.Лурия);
* Современных идеях гуманизации, интеграции образовательного процесса, необходимости создания в обществе образовательных и социальных условий для реализации прав и возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья (Ш.А.Амонашвили, Р.А.Амасьянц, Г.Ф.Кумарина, Д.М.Маллаев, Н.Н.Малофеев, Н.М.Назарова, Л.М.Шипицына и др.);
* Деятельностном подходе к развитию личности (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, Д.Б.Эльконин);
* положениях о единстве и сложном взаимодействии биологического и социального факторов в развитии ребенка с нарушениями психики, ведущей роли социальной среды в онтогенезе и дизонтогенезе (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Е.Е. Дмитриева, И.А. Коробейников, К.С. Лебединская, В.И. Лубовский, И.Ю. Левченко, Е.А. Медведева, У.В. Ульенкова, Л.М. Шипицына и др.);
* Положениях об общих и специфических особенностях нормального и аномального развития (Л.С. Выготский, Л.И. Белякова, Т.А. Власова, Л.В. Занков, В.И. Лубовский, В.Г. Петрова, Ж.И. Шиф и др.);

 Теоретической основой программы являются положения, разработанные в отечественной психологии: Л.С. Выготским. П.Я. Гальпериным, В.В. Давыдовым, А.В. Запорожцем, Д.Б. Элькониным .А.Н. Леонтьевым, и другими учеными, об общности основных закономерностей психического развития в норме и патологии, о сензитивных возрастах. О соотношении коррекции и развития, об актуальном и потенциальном уровнях развития в зоне ближайшего развития. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи, следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению.

Семейно-ориентированный подход, реализуемый в программе «Мягкая школа» «Первые шаги», позволяет строить партнерские отношения с семьей «особого» ребенка. Родители при таком подходе, кто реально реализует программу помощи в семье. Они творчески приспосабливают их жизнь со своим ребенком так, чтобы способствовать развитию «особого» ребенка, одновременно координируя нужды ребенка и собственные потребности. Принципы построения семейно-ориентированного подхода требуют, чтобы профессионалы признали, что семья постоянно присутствует в жизни ребенка и является наиболее важным источником информации относительно ребенка с РАС, группы риска. Главные изменения, по сравнению с предыдущим подходом: отказ профессионалов от «покровительственного» отношения к родителям; специалисты подключают членов семьи к составлению описания и к определению природы проблем ребенка; точка отправления для «лечения» — нужды ребенка и семьи, а не модели или теории профессионалов; сама семья осознает себя как важных и значимых людей в процессе оказания помощи ребенку, семья берет на себя ответственность за развитие и обучение ребенка с РАС, группы риска.

В системе оказания помощи ребенку раннего возраста и его семье появились и используются такие новые понятия, как:

 † «передача полномочий»— профессионал в работе с семьей стремится сохранять и развивать у родителей чувство уверенности в себе и в своей способности к корректирующим действиям по отношению к ребенку с РАС, группы риска в повседневной жизни;

† «предоставление возможностей»— создание для «особой» семьи возможности отыскать и выстроить их собственные способности и ресурсы, чтобы справляться с нуждами и проблемами ребенка;

† «родительское участие»— позитивное отношение специалистов как активной работе с родителями: взаимные уважение и открытость в чувствах и взаимоотношениях, обмен опытом и знаниями, общее открытое обсуждение с целью найти выход, с которым каждый согласен;

 † «изменение концепции детского развития»: с 60-х годов появилось понимание того, что дети активно постигают, организуют, отбирают, обрабатывают информацию и их собственный опыт, исследуют их отношение к окружающей среде и являются равным партнером другому человеку в процессе обучения. Индивидуальная программа помощи будет эффективной в том случае, если семья принимает участие в ней как равноправный партнер на всех стадиях реализации программы раннего помощи:

 принятие решения об участии в программе, процесс планирования программы, в том числе оценка и мониторинг; собственно реализация программы и пр. Именно семья включает приемы и новые особенные подходы к развитию «особого» ребенка в повседневные домашние дела, способствуя максимально возможному развитию ребенка.

 Раннее обучение формировалось сначала как направление помощи детям, которые или отстают в развитии, или принадлежат к группе риска, т.е. им с большой вероятностью грозит отставание в развитии. На сегодняшний день методами раннего обучения детей раннего возраста заинтересовались родители и здоровых детей.

Изменения теоретических представлений о путях и механизмах развития ребенка привели к тому, что и цели и подходы раннего обучения очень сильно изменились за последние годы.

На сегодняшний день раннее обучение направлено на достижение двух основных целей:

1.Создание оптимальных условий для развития ребенка с РАС, группы риска.

2.Создание оптимальных условий для социального, эмоционального развития ребенка и формирования у него таких свойств личности, как самостоятельность и уверенность в себе, активность, доброжелательное отношение к другим людям.

Для достижения этих целей необходимо: это надежная привязанность между матерью и ребенком, их взаимное понимание и постоянное общение.

Общение и взаимодействие ребенка с мамой зависит от личных особенностей, как ребенка, так и мамы, а также, что очень существенно, от маминых убеждений и взглядов по этому поводу. Взгляды определяются культурной средой, национальными традициями семьи, в которой выросла мама.

Понятно, что распределение ролей мама – исполнитель, специалист – руководитель, совершенно не годится, когда речь идет вопрос о создании оптимального для ребенка взаимодействия с мамой. Сегодня очевидно, что инициатива должна находиться в руках самой мамы, ей должна принадлежать главная роль. Психологу отводится роль консультанта, снабжающего маму необходимыми сведениями и обучающего ее, если нужно, некоторым специальным знаниями и умениями. Специальные умения, безусловно, нужны, когда речь идет о детях с РАС, группы риска.

Однако маме нужны не только специальные навыки. Пытаясь найти оптимальный стиль общения с ребенком и наилучший способ обращения с ним, мама должна понимать, что хорошо, а что плохо, какие действия полезны, а какие вредны.

Существующий сейчас подход к снабжению мам нужной информацией состоит в составлении списков действий с ребенком, рекомендуемых для разных возрастов и сгруппированных по признаку того, какую область развития они в первую очередь стимулируют.

На самом деле работать с таким списком совсем не просто. Для того чтобы выбрать какое-то действие из списка, мама должна понимать, каково значение разных действий для развития ребенка, чем определяется их эффект, какова связь разных действий друг с другом.

Маме нужна теория, нужны правила ее собственного поведения как руководителя и исполнителя раннего обучения ее «особого» ребенка.

К сожалению, нам не удалось найти желаемой комбинации из популярно написанной теории взаимодействия ребенка и матери и списка рекомендаций относительно материнского поведения.

По всей вероятности, действительно хорошее руководство для мам, включающее изложение и теории, и практических рекомендаций, возникнет как результат совместной деятельности мам и специалистов, занятых в программах раннего вмешательства.

Надо сказать, что мамы как наблюдатели и экспериментаторы зарекомендовали себя с самой лучшей стороны. Совместная деятельность мам и научных работников, специалистов, изучающих развитие ребенка и функционирование системы «мать-дитя», может обеспечить совершенно поразительный по скорости прогресс в этой области.

# Структура и содержание программы

 Основные принципы:

*Позитивное мышление*.

Позитивное мышление необходимо на групповых занятиях и в жизни. Благодаря чутким напоминаниям ведущего, мы учимся мыслить позитивно: верить в себя, думать о хорошем, исключать из разговора ,,не,, и пугающие нас и нашего ребенка формулировки.

Говорим: Умница! Теперь предлагаю попробовать еще раз по-другому.

Чуткость и настрой на каждого, с учетом особенностей развития и возраста.

*Работа в семье*.

Взаимоотношения «ребенок-родитель», выстраивание нового уровня межличностных отношений. Увеличение чувствительности и доверие к себе.

 *Игра*. Игра-это лучшее средство общения, воспитания и обучения детей раннего возраста.

*Ситуативный подход*.

 Учимся собственным способам выхода из затруднительных положений, обнаруживая, что наши возможности гораздо шире, чем мы привыкли думать и пользоваться.

*Идем от простого к сложному*.

Если избегать сложностей, сами они не разрешатся, а жизнь не заставит ждать. Преодоление сложностей необходимо для раскрепощения и развития (это принцип работает в комплекте с принципами позитива и постепенности).

*Правильно - значит удобно*.

 Главный критерий правильности выполнение упражнения в пассивной роли-удобство и комфорт.

*Постепенность*, все упражнения усложняются постепенно, без форсирования событий.

*Партнерство и диалог* во всех играх: учимся, и выслушать, и сказать.

*Целостность*.

Тело и психика едины, развитие одного ведет к развитию другого. Каждое стрессовое состояние записывается в сознании и в теле. С возрастом зажимы и блоки накапливаются, образуется «мышечный панцирь». Работая с зажимами, мы снимаем страхи и комплексы, и наоборот: переживая положительно, расслабляемся телесно. Чем раньше начать, тем тоньше «панцирь», больше возможностей для освобождения.

*Интеграция*.

Это процесс объединения частей в целое. На занятиях мы практикуем несколько видов интеграции: каждого члена семьи в свою семью, всей семьи – в коллектив, родителей – в мир игры и детства, детей с особенным развитием - в социум. Новые двигательные и психологические навыки, способности к сотрудничеству, взаимопомощи, эмпатии – в жизнь и практику общения.

*Учи только тому, что умеешь*.

 Учить можно только тому, что умеешь сам-очень простой, но важный принцип. Бывает, на занятиях приходится буквально ловить родителей за руки, чтобы они не кувыркали детей или не ловили их в «мышеловку» пока не прожили это опыт сами. Научился сам-научи другого и порадуйся его успехам!

*Заканчиваем на успехе*!

 Мы учимся преодолевать сложности, обязательно доводя задания до конца. Чтобы задание оказалось для ребенка посильным, любое упражнение выполняет сначала родитель. Заканчиваем все игры на успехе! Нужно фиксировать свершения, даже маленькие законченные дела – хвалить, замечать, радоваться. Теперь мы готовы к дальнейшему развитию и новым задачам!

*Сначала полюби, потом учи*.

Принцип трех «Т»:

 Тисканья (принятие, телесный контакт) – Творчество (ситуативный подход, игра)- Трудности (провокации, задач)

## Формы организации деятельности:

**Игры на взаимодействие.**

**Двигательные игры** – это вид игр, связанных с совершением крупных движений, таких, как бег, прыжки, ползание, например, игры в догонялки, залезание на лесенку, катание с горки и пр.

**Во время игры ребенок:** получает удовольствие, радость, что является существенным для чувства собственного достоинства и здоровья,соразмеряет свои силы с задуманным действием, рискует,экспериментирует,исследует отношения,учится адаптироваться к изменяющимся условиям,что-то понимает о себе,учатся понимать чувства свои и других,развивает свои способности, учится понимать способности других,развивает доверие к миру,ручки становятся умелыми, ловкими,увеличивает эффективность функционирования мозга.

 **В эмоциональном и поведенческом планах игра:** уменьшает тревогу, беспокойство, напряжение, раздражительность **,** создает радость, близость, чувство собственного достоинства и мастерства, не основанное на потере уважения других,улучшает эмоциональную гибкость и открытость **,** увеличивает способность к адаптации, способность удивляться и принимать изменения **,** снижает драчливость, уменьшает потребность в самообороне.

**Игры на взаимодействие** – **двухсторонний процесс**, игры в которых участвует два человека, взаимодействуют друг с другом. Начатые действия одного, другой продолжает, соблюдается очередность, игра объединена одной темой, цель такой игры – развитие отношений, коммуникация. Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его **самостоятельной** деятельности. Игра - наиболее естественная вещь в мире.

 **Критерии игры:**

* игра доставляет удовольстви,
* игровая деятельность со стороны ребенка не направлена на достижение каких-либо целей,,
* игра спонтанна и произвольна, ребенок свободен в своем выборе: играть или не играть,
* игра подразумевает активную вовлеченность участника,
* игра – это внутренне мотивированная, добровольная деятельность ребенка. Играя, ребенок знакомится с окружающим, учится новому, делится своим опытом с другими,
* игра – это свободное самостоятельное исследование ребенком окружающего мира (сбор информации о самом себе, своей среде, организация полученной, информации в виде модели) при помощи экспериментов (проверка гипотез)
* игра – это время, когда ребенок свободно просто **для себя** что-то исследует, делает это **своим собственным способом** и в своем удобном для него месте,
* игра также важна, потому что она помогает ребенку развивать **понимание других людей и вещей вокруг него**, что является основой для развития коммуникации,
* игра – это **время наслаждения** и удовольствия. Играя, дети учатся развлекаться,
* игра **начинается ребенком**, именно **он выбирает**, во что играть и как играть,
* игра позволяет ребенку экспериментировать и учиться, **без страха потерпеть неудачу**,
* игра развивается во время **взаимодействия мамы с ребенком**. Позже ребенок начинает взаимодействовать с другими людьми и предметами вокруг него.

##  Организация занятий.

 Планирование и методика проведения занятий по развитию движений детей с 2-3.5 лет раннего возраста с особенностями развития.

На начальных этапах обучения подробно развернутая инструкция для родителей. По мере усвоения материала на занятиях инструкция постепенно может оказаться совсем краткой. Психолог должен заинтересовать и вызвать у пары родитель-ребенок желание поиграть друг с другом. Если ребенок отказывается выполнять упражнение, то не стоит его заставлять. Психолог поддерживает интерес и игру ребенка. Задача психолога увидеть интерес ребенка, через его интерес начать взаимодействовать, развивая игровое пространство.

Организация развивающей работы предполагает обучение во время свободной активной деятельности. Занятия целиком проходят в форме двигательной игры.

 В программе предусмотрено использование различных видов игр: самомассаж, пальчиковые игры, сенсорные и двигательные игры.

 **Общая структура занятий:**

Вводная часть:

Ритуал приветствия. Самомассаж.

 Основная часть:

Двигательные игры в паре.

Двигательные игры в детско-родительской группе.

Активные игры, нейропсихологические упражнения, массаж.

Двигательные упражнения в свободной форме в зале ЛФК, дом «Совы-Няньки».

 Заключительная часть:

Ритуал прощания.

 **Адресность:**

Программа рассчитана на детей с 2 - до 3,5 лет с РАС, группы риска раннего возраста.

Групповая работа с детьми с 2-3,5 лет раннего возраста с особенностями в развитии.

 **Педагогический замысел:**

* стимулировать двигательную активность детей;
* развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности;
* обогащать двигательный опыт;
* формировать положительное отношение к двигательным играм;
* развивать кинестетическое восприятие;
* развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание);
* формировать перекрестную схему ходьбы;
* формировать представления о собственном теле, его основных частях и их движениях;
* развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия, направления движения (туда, в эту сторону, вперед, назад и т. п.);
* развивать ориентировку в пространстве;
* развивать умение использовать пространство и находиться в нем вместе с другими;
* учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу;
* формировать ритмичность движений (равномерную повторность и чередование);
* учить воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
* развивать координацию движений обеих рук, рук и ног;
* развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек;
* формировать умение выполнять серию движений под музыку (совместно с взрослым, по подражанию и по образцу).

## Ожидаемые результаты:

Повышение компетентности родителей

Уменьшение тревоги, беспокойства, напряжения, раздражительности.

Создание положительных эмоций, радости, близости, чувства собственного достоинства и мастерства, не основанное на потере уважения других

Улучшение эмоциональной гибкости и открытости.

Увеличение способности к адаптации, способности удивляться и принимать изменения.

Снижение драчливости, уменьшение потребности в самообороне.

## Сроки реализации программы:

Курс состоит из 24 занятий. Продолжительность: 9 месяцев

Средства реализации:

* Занятия проводятся с группой семей 12
* Продолжительность занятий 45 мин.
* Оптимальная периодичность 1раз в неделю

Условия реализации:

В мягкой школе 5 основных групп упражнений, на которых построены все игры и задания:

* Акробатика
* Выкручивание
* Толкание
* Выползание
* Прилипание
* Активные игры, нейропсихологические упражнения или массаж.

 На занятиях ребенок обучается правильно падать и другим навыкам, перенести с языка тела на социальный уровень.

 Мягкая Школа учит взаимодействовать с разными людьми в разных ситуациях – дети учатся искать компромиссы, договариваться, обсуждать и делать выбор.

## Оценка эффективности:

Задачи считаются решенными, если участники отмечают следующие изменения:

Развитие у детей раннего возраста физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие осознания ребенком положения собственного тела в пространстве, формирование схемы тела.

Развитие осязательного восприятия у детей, а именно тактильные и кинестетические ощущения, мелкую и крупную моторику детей раннего возраста 2-3,5 года.

Развитие зрительно-моторной координации, скоординированное взаимодействие рук и ног, оптимизирование тонуса мышц, сформировать произвольность и последовательность выполнения движений.

Повысить знания у родителей о сенсомоторном развитии детей с РАС, группы риска раннего возраста.

Сформировать чуткость и принятия своего «особого» ребенка.

Сформировать компетентность и уверенность в воспитании ребенка с РАС, группы риска раннего возраста, создать партнерские отношения между родителями и специалистами.

Улучшить эмоциональное состояние родителей.

 Выстроить более теплые и доверительные отношения родителей и детей, открытое взаимодействие.

Можно дополнить субъективные оценки участников проекта «Мягкая школа» объективными оценками на основании сравнения на начало развивающей работы результатов тестирования( анкетирования) родительского отношения и соответствующих результатов на момент завершения работы программы «Мягкая школа» «Первые шаги».

 Для оценки эффективности программы проводились диагностические мероприятия, использовались следующие методы:

сбор анамнестических данных,

диагностика по шкалам KID, RCDI, (анкетирование родителей),

глубинная диагностика по МКФ,

опросник ОДРЭВ для родителей.

Оборудование и материалы:

 Занятия проводятся в помещении, согласно требованием санитарно-гигиенических норм и правил. Комната для проведений занятий должна быть просторной, оснащенной спортивными ковриками-пазлами.

 Спортивный зал с домом Сова-Нянька, утяжеленные жилеты, одеяла, утяжелители, мягкие модули, ребристая доска; лесенки прямые с зацепами на концах длиной 1—2 м, шириной 40 см, с расстоянием между рейками 25 см, сечением реек 2—3 см; скамейки гимнастические низкие высотой 22 см, длиной 1,5—2 м; ковер или ковровая дорожка; игольчатая дорожка, баскетбольная корзина (или нечто подобное); сухой бассейн с шариками; дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и т. п.); разноцветные флажки (желтые и красные); мячи: большие диаметром 20—25 см, средние и маленькие, надувные диаметром 30—40 см, фитболы; магнитофон с аудиокассетами различных мелодий (марш, полька и т. п.).

## Практическая часть.

Правила для специалистов Службы ранней помощи:

Ребенок и родитель — это единое целое.

При ситуации если ребенок не повторяет за психологом упражнение, то родитель, взяв руки ребенка в свои, делает этот упражнение вместе с ним.

Психологи Службы ранней помощи активно вовлекает родителей в проведение групповых занятий. Специалисты предлагают маме самостоятельно выполнять задание в группе потом дома. Если родитель испытывает трудности при выполнении заданий, психолог дает инструкцию и поддержку родителю. Психолог обучает родителей способам поощрения детей: как и когда следует хвалить, давать поддержку ребенку. Как во время убирать подсказки. Подчеркнем: важнейшей целью работы в детско-родительской группе является сенсомоторное развитие , обучение родителей взаимодействию с детьми для воспитания и обучения ребенка с РАС, группы риска.

Трудности взаимодействия могут проявляться по-разному: одни мамы не способны организовать со своим ребенком игру; другие вообще с ним мало контактируют: он или она занимаются чем-то своим, а мама сопровождает ребенка без слов; третьи чрезмерно опекают ребенка и не позволяют ему использовать даже те способности, которые у него имеются. Большинство родителей вообще не знают, как поступить в тех ситуациях, когда у ребенка возникает нежелательное поведение.

Такого рода трудности нередко встречаются и в семьях, воспитывающих детей с типичным развитием. Взрослые часто не умеют играть со своими детьми, мало с ними общаются, не позволяют проявлять инициативу , не могут справиться с капризами ребенка. Это может быть связано как с психологическими проблемами взрослых, так и с тем, что они просто не знают, как общаться с детьми.

Еще большие трудности взаимодействия с ребенком испытывают родители, чьи дети имеют нарушения в развитии. Это во многом обусловлено спецификой развития детей с РАС, группой риска. Норматипичные дети обращают большое внимание на людей, включая выражение лица,голос и жесты, то внимание детей с РАС , группы риска чаще обращено на предметы и другие типы несоциальной информации (свет, узоры, форма и т.п.). В отличие от детей с типичным развитием, которые часто вступают во взаимодействие с другими людьми и стремятся поделиться своим опытом, дети с особенностями в развитии нередко предпочитают проводить время в уединении. Эти дети не понимают жесты, которые используют другие люди, порой даже не реагируют на них. В отличие от нормотипично- развивающихся детей, которые подражают звукам и действиям других людей, дети с РАС и с другими нарушениями в развитии не могут имитировать действия.

 В современной модели взаимодействия «родитель — ребенок — специалист» маме отводится главная роль. Ребенку принадлежит инициатива. Специалисту отводится роль консультанта, снабжающего родителя необходимыми знаниями, обучающего его некоторым специальным умениям, приемам взаимодействия с «особым» ребенком. Таким образом, специалист и родитель находятся на одном уровне партнерских отношений. Эта модель позволяет более эффективно решать поставленные задачи развития «особого» ребенка. Одним из важных приемов для закрепления стратегий взаимодействия является позитивное комментирование психологами происходящего в паре. В то же время проведение такого рода групповых занятий сопряжено с целым рядом трудностей, а именно:

Психологу необходимо научиться распределять внимание сразу между большим количеством (12 родителей + 12 детей) участников, наблюдать за их настроением и поведением, своевременно реагировать на поведение каждого из них.

Следовательно, для ведения детско-родительских групповых занятий требуется опыт и специальная подготовка;

более эффективно проведение группового занятия двумя психологами;

трудности в организации сбора данных в группе .

Индивидуальная программа помощи ребенку с РАС, группы риска может принести пользу, когда она с самого начала основана на непосредственном общении родителей и психологов Службы ранней помощи, только так можно ориентироваться на потребностях и меняющихся приоритетов «особого» ребёнка и всей его семьи.

Задача психологов Службы ранней помощи– сформировать у ребенка с РАС, группы риска жизненно необходимые навыки, обеспечить условия для их реализации не только при взаимодействии со специалистом, но и дома, на улице, в магазине. Безусловно это существенно снизит уровень стресса у родителей и создаст необходимый ресурс для дальнейшей развивающей работы с ребенком. Конечным результатом работы с родителями в Службе ранней помощи является самостоятельное адаптированное функционирование всей семьи с возможностью дальнейшего роста и развития всех её членов.

# Содержание программы:

 *Занятие 1.*

1. «Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Массаж спуни и пальцев ног».

Пальчики на ножках (Дети массируют пальчики ног ,вращают пальцами ног)

 Как на ладошках.

Я их смело покручу

 И шагать научу.

Разведу вперед –назад

(один палец тянуть рукой на себя)

 И сожму руками.

 Здраствуйте. Пальчики!

(сжимание ладонями пальцев ног)

Гномики Лесные!

 Здраствуйте, пальчики,

 Игрушки заводные!

 3. «Кую, кую ножку».

Разогреваем массажем стопы, делаем дважды — на одну и на вторую стопу. Если ребенок пока не дается, то взрослый делает массаж себе, улыбаясь и напевая:

Кую-кую ножку, поеду в путь-дорожку (дорожка от пальчиков до пяточки). Надо коника ковать-далеко ему скакать! К мишке толстопятому, топ-топ-топ-топ (стучим по стопе кулачком). К волку зубастому, клац-клац-клац-клац. К кабану клыкастому, вжик-вжик, вжик-вжик, вжик-вжик.К заиньке ушастому, прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок (прыгаем по стопе двумя пальчиками).К кисоньке –мурысоньке, мяу, мяу, МЯЯЯУУУУ (поглаживаем большим пальцем вдоль стопы сильно надавливая или делаем восьмерку", потом выпускаем когти" и царапаем).

4. «Тесто». Малыш лежит на спинке, мама делает «тесто» (массаж) — насыпает муку, наливает воду, месит тесто, выкладывает начинку, заворачивает пирожок (складывает ручки, ножки) и ставит в печку, крепко обнимая и закрывая всего малыша руками, прижимая к себе, чтобы ему было тепло-тепло. Как только малыш напитался любовью мамы и «жаром печки», он шипит «шшшш», сообщая о том, что «пирожок готов». Это возврат в лоно матери. Дети расслабляются, нагреваются, набираются материнского тепла и доверия ко взрослым.

5. «Ловушка». Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

6. «Ручки, выбирайтесь!»Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

 7. «Самолёт». (вестибулярный аппарат, умение падать и выкручиваться). Взрослый ложится на спину, сгибаем ноги вверх перед собой, мама покачивает его, поджимает коленки к груди. Задача ребенка – удержаться. Усложненный вариант — малыш лежит высоко на стопах мамы, выпрямляет ноги, отпускает руки и удерживается сам, и, наконец, расправляет руки в стороны. Взрослый не держит. Когда малыш привыкает — потихоньку покачиваете его вверх-вниз, из стороны в сторону. Потом организовываете мягкое падение, разводите ноги так, чтобы малыш скользил между ними. В конце мягко зажимаете его и ждёте, когда выберется из ваших объятий.

8. «В ямку БУХ». Вот как едут офицеры: гоп-гоп-гоп! (неспешные раскачивания вверх-вниз) Вот как едут кавалеры: цок-цок, цок! (раскачивание чуть сильнее, таз при этом описывает «восьмёрку») Вот как едут старые бабки! (раскачиваемся в стороны). В ямку — бух!!! Растоптали сорок мух! (поворачиваем таз в сторону, чтобы малыш упал — сваливаем его, перекатывая в боковой кувырок).

 9. «Мячики». Задача — засунуть мячики друг другу под майку, штанишки, носки и пр., а самому увернуться от шарика, если засунули — самостоятельно его вытащить. Если малыш начинает недоумевать-расстраиваться, то важно родителю улыбаться, показать пример вытаскивания у себя шарика, показать ребёнку всем своим видом, что это интересная задача, и что он верит в него.

10. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

11 « Прощание».

 *Занятие 2.*

1. «Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Массаж спуни и пальцев ног».

Пальчики на ножках (Дети массируют пальчики ног ,вращают пальцами ног)

 Как на ладошках.

Я их смело покручу

 И шагать научу.

Разведу вперед –назад

(один палец тянуть рукой на себя)

 И сожму руками.

 Здраствуйте. Пальчики!

(сжимание ладонями пальцев ног)

Гномики Лесные!

 Здраствуйте, пальчики,

 Игрушки заводные!

 3. «Кую, кую ножку».

Разогреваем массажем стопы, делаем дважды — на одну и на вторую стопу. Если ребенок пока не дается, то взрослый делает массаж себе, улыбаясь и напевая:

Кую-кую ножку, поеду в путь-дорожку (дорожка от пальчиков до пяточки). Надо коника ковать-далеко ему скакать! К мишке толстопятому, топ-топ-топ-топ (стучим по стопе кулачком). К волку зубастому, клац-клац-клац-клац. К кабану клыкастому, вжик-вжик, вжик-вжик, вжик-вжик. К заиньке ушастому, прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок (прыгаем по стопе двумя пальчиками).К кисоньке –мурысоньке, мяу, мяу, МЯЯЯУУУУ (поглаживаем большим пальцем вдоль стопы сильно надавливая или делаем восьмерку", потом выпускаем когти" и царапаем).

 4. «Тесто». Малыш лежит на спинке, мама делает «тесто» (массаж) — насыпает муку, наливает воду, месит тесто, выкладывает начинку, заворачивает пирожок (складывает ручки, ножки) и ставит в печку, крепко обнимая и закрывая всего малыша руками, прижимая к себе, чтобы ему было тепло-тепло. Как только малыш напитался любовью мамы и «жаром печки», он шипит «шшшш», сообщая о том, что «пирожок готов». Это возврат в лоно матери. Дети расслабляются, нагреваются, набираются материнского тепла и доверия ко взрослым.

 5. «Ловушка». Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

6. «Ручки, выбирайтесь!». Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

 7. «Самолёт». (вестибулярный аппарат, умение падать и выкручиваться). Взрослый ложится на спину, сгибаем ноги вверх перед собой, мама покачивает его, поджимает коленки к груди. Задача ребенка – удержаться. Усложненный вариант — малыш лежит высоко на стопах мамы, выпрямляет ноги, отпускает руки и удерживается сам, и, наконец, расправляет руки в стороны. Взрослый не держит. Когда малыш привыкает — потихоньку покачиваете его вверх-вниз, из стороны в сторону. Потом организовываете мягкое падение, разводите ноги так, чтобы малыш скользил между ними. В конце мягко зажимаете его и ждёте, когда выберется из ваших объятий.

8. «В ямку Бух!». Вот как едут офицеры: гоп-гоп-гоп! (неспешные раскачивания вверх-вниз) Вот как едут кавалеры: цок-цок, цок! (раскачивание чуть сильнее, таз при этом описывает «восьмёрку»)Вот как едут старые бабки! (раскачиваемся в стороны). В ямку — бух!!! Растоптали сорок мух! (поворачиваем таз в сторону, чтобы малыш упал — сваливаем его, перекатывая в боковой кувырок).

9. «Мячики». Задача — засунуть мячики друг другу под майку, штанишки, носки и пр., а самому увернуться от шарика, если засунули — самостоятельно его вытащить. Если малыш начинает недоумевать-расстраиваться, то важно родителю улыбаться, показать пример вытаскивания у себя шарика, показать ребёнку всем своим видом, что это интересная задача, и что он верит в него.

10. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

11. «Прощание».

 *Занятие 3.*

1. «Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Массаж спуни и пальцев ног».

Пальчики на ножках (Дети массируют пальчики ног ,вращают пальцами ног)

 Как на ладошках.

Я их смело покручу

 И шагать научу.

Разведу вперед –назад

(один палец тянуть рукой на себя)

 И сожму руками.

 Здраствуйте. Пальчики!

(сжимание ладонями пальцев ног)

Гномики Лесные!

 Здраствуйте, пальчики,

 Игрушки заводные!

3. «Кую, кую ножку».

Разогреваем массажем стопы, делаем дважды — на одну и на вторую стопу. Если ребенок пока не дается, то взрослый делает массаж себе, улыбаясь и напевая:

Кую-кую ножку, поеду в путь-дорожку (дорожка от пальчиков до пяточки). Надо коника ковать-далеко ему скакать! К мишке толстопятому, топ-топ-топ-топ (стучим по стопе кулачком). К волку зубастому, клац-клац-клац-клац. К кабану клыкастому, вжик-вжик, вжик-вжик, вжик-вжик. К заиньке ушастому, прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок (прыгаем по стопе двумя пальчиками).К кисоньке –мурысоньке, мяу, мяу, МЯЯЯУУУУ (поглаживаем большим пальцем вдоль стопы сильно надавливая или делаем восьмерку", потом выпускаем когти" и царапаем).

«Тесто». Малыш лежит на спинке, мама делает «тесто» (массаж) — насыпает муку, наливает воду, месит тесто, выкладывает начинку, заворачивает пирожок (складывает ручки, ножки) и ставит в печку, крепко обнимая и закрывая всего малыша руками, прижимая к себе, чтобы ему было тепло-тепло. Как только малыш напитался любовью мамы и «жаром печки», он шипит «шшшш», сообщая о том, что «пирожок готов». Это возврат в лоно матери. Дети расслабляются, нагреваются, набираются материнского тепла и доверия ко взрослым.

 5. «Ловушка». Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

6. «Ручки, выбирайтесь!». Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

7. «В ямку Бух!». Вот как едут офицеры: гоп-гоп-гоп! (неспешные раскачивания вверх-вниз)Вот как едут кавалеры: цок-цок, цок! (раскачивание чуть сильнее, таз при этом описывает «восьмёрку»)Вот как едут старые бабки! (раскачиваемся в стороны)В ямку — бух!!! Растоптали сорок мух! (поворачиваем таз в сторону, чтобы малыш упал — сваливаем его, перекатывая в боковой кувырок).

8. «Самолёт». (вестибулярный аппарат, умение падать и выкручиваться). Взрослый ложится на спину, сгибаем ноги вверх перед собой, мама покачивает его, поджимает коленки к груди. Задача ребенка – удержаться. Усложненный вариант — малыш лежит высоко на стопах мамы, выпрямляет ноги, отпускает руки и удерживается сам, и, наконец, расправляет руки в стороны. Взрослый не держит. Когда малыш привыкает — потихоньку покачиваете его вверх-вниз, из стороны в сторону. Потом организовываете мягкое падение, разводите ноги так, чтобы малыш скользил между ними. В конце мягко зажимаете его и ждёте, когда выберется из ваших объятий.

9. «Бабочки». Сесть на пол, ноги сложить стопами, подтянув руками ближе к себе, коленками вверх-вниз, как бабочка крыльями, на продвинутом этапе ноги завязываем «в узел» (поза лотоса), позже можно уже садиться в эту позу, и в таком положении ходить на коленях, позже не держась за пол руками, кувыркаться, не «развязывая узел».

10. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

 11. « Прощание».

*Занятие 4.*

1. «Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Массаж спуни и пальцев ног».

Пальчики на ножках (Дети массируют пальчики ног ,вращают пальцами ног)

 Как на ладошках.

Я их смело покручу

 И шагать научу.

Разведу вперед –назад

(один палец тянуть рукой на себя)

 И сожму руками.

 Здраствуйте. Пальчики!

(сжимание ладонями пальцев ног)

Гномики Лесные!

 Здраствуйте, пальчики,

 Игрушки заводные!

 3. «Ладушки».

Садимся на пол, малыша прижимаем к своему животу спиной. Поём песенку и показываем ему движения.

 Ладушки-ладушки, звонкие хлопушки, вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладоши).

 Строили-строили домик для матрешки (стучим кулаками друг по другу или меняем кулачки сверху — левый, правый).

 Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладони).

Наварили кашки, помешали ложкой (водим круговыми движениями указательным пальцем по ладошке другой руки).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

Курочке-пеструшке накрошили крошки (пальчики сложили горсткой и трём кончиками пальцев друг о друга, как будто сыплем крошки).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

Пожалели птичку, погрозили кошке (гладим пальчиками другую руку, потом грозим пальцем).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

Мыли мылом ушки, мыли мылом ножки (нежно трём кулачками или ладошками соответствующие части тела малышу или себе).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

4. «Кую, кую ножку». Разогреваем массажем стопы, делаем дважды — на одну и на вторую стопу. Если ребенок пока не дается, то взрослый делает массаж себе, улыбаясь и напевая:

Кую-кую ножку, поеду в путь-дорожку (дорожка от пальчиков до пяточки). Надо коника ковать-далеко ему скакать! К мишке толстопятому, топ-топ-топ-топ (стучим по стопе кулачком). К волку зубастому, клац-клац-клац-клац. К кабану клыкастому, вжик-вжик, вжик-вжик, вжик-вжик. К заиньке ушастому, прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок (прыгаем по стопе двумя пальчиками).К кисоньке –мурысоньке, мяу, мяу, МЯЯЯУУУУ (поглаживаем большим пальцем вдоль стопы сильно надавливая или делаем восьмерку", потом выпускаем когти" и царапаем).

 5. «Тесто». Малыш лежит на спинке, мама делает «тесто» (массаж) — насыпает муку, наливает воду, месит тесто, выкладывает начинку, заворачивает пирожок (складывает ручки, ножки) и ставит в печку, крепко обнимая и закрывая всего малыша руками, прижимая к себе, чтобы ему было тепло-тепло. Как только малыш напитался любовью мамы и «жаром печки», он шипит «шшшш», сообщая о том, что «пирожок готов». Это возврат в лоно матери. Дети расслабляются, нагреваются, набираются материнского тепла и доверия ко взрослым.

6. «Ловушка». Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

7. «Ручки, выбирайтесь!». Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

8. «Самолёт». (вестибулярный аппарат, умение падать и выкручиваться). Взрослый ложится на спину, сгибаем ноги вверх перед собой, мама покачивает его, поджимает коленки к груди. Задача ребенка – удержаться. Усложненный вариант — малыш лежит высоко на стопах мамы, выпрямляет ноги, отпускает руки и удерживается сам, и, наконец, расправляет руки в стороны. Взрослый не держит. Когда малыш привыкает — потихоньку покачиваете его вверх-вниз, из стороны в сторону. Потом организовываете мягкое падение, разводите ноги так, чтобы малыш скользил между ними. В конце мягко зажимаете его и ждёте, когда выберется из ваших объятий.

 9. «В ямку Бух!». Вот как едут офицеры: гоп-гоп-гоп! (неспешные раскачивания вверх-вниз) Вот как едут кавалеры: цок-цок, цок! (раскачивание чуть сильнее, таз при этом описывает «восьмёрку») Вот как едут старые бабки! (раскачиваемся в стороны).

 В ямку — бух!!!

 Растоптали сорок мух! (поворачиваем таз в сторону, чтобы малыш упал — сваливаем его, перекатывая в боковой кувырок).

 10. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

11 «Прощание».

*Занятие 5.*

 1. «Приветствие».

 2. «Массаж спуни и пальцев ног».

Пальчики на ножках

 Как на ладошках.

Я их смело покручу

 И шагать научу.

Разведу вперед –назад

(один палец тянуть рукой на себя)

 И сожму руками.

 Здраствуйте, Пальчики!

(сжимание ладонями пальцев ног)

Гномики Лесные!

Здраствуйте, пальчики,

 Игрушки заводные!

Или

3. Пальчиковая гимнастика.

Вышла курочка гулять ,

(шагают двумя пальцами-указательным и средним –каждой руки )

 Свежей травки пощипать, (щиплющие движения всеми пальцами каждой руки)

 А за ней ребятки-(бегут всеми пальцами обеих рук)

 Желтые цыплятки. (Хлопают в ладоши)

 «Ко-ко-ко, ко-ко-ко, (грозят пальцем ведущей руки)

 Не ходите далеко, (гребущие движения каждым пальцем обеих рук одновременно. Большие пальцы фиксируют ладони у края стола)

 Лапками гребите, (дети собирают зерна поочередно двумя пальцами каждой руки или обеих рук)

Зернышки ищите ,,(одновременно-большой –указательный, большой –средний….и так далее…)

4. «На коне». Садимся на пол, сажаем малыша на ноги чуть выше коленей, поднимаем в ритм песенки ноги повыше, сгибая и выпрямляя в коленях, имитируя езду верхом. И помните, чем меньше вы поддерживаете что-либо руками (свой корпус или малыша), тем больше шансов для развития силы, ловкости, координации и смелости. Замечательно, если малыш заваливается. Если он уже легко удерживается «верхом», тогда раскачивания увеличиваем. Напеваем:

По дорожке гладкой–гладкой мы поедем на лошадке, Как кричит лошадка наша: И-и-го-го! А по кочкам ловко-ловко мы поедем на коровке, Как мычит коровка наша: Му-му! На собаке по оврагам: « Аф-аф-аф!». А на кошке по ухабам: «Мяу-мяу!». Мы скакали, мы скакали, а потом скакать устали, В ямку — бух (раздвинуть ноги, ребенок бухается на пол) Раздавили сорок мух!

5. «Крыши». Прилипание обоюдное — чувствование партнёра, умение договориться невербально. Можно озвучить ребёнку, что бережём подбородок родителя. Можно усложнять, перемещаясь по всему залу зигзагами.

6. «Щенок и будка». Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — побубнить, какой он прыткий!

7. «Крыши». Прилипание обоюдное — чувствование партнёра, умение договориться невербально. Можно озвучить ребёнку, что бережём подбородок родителя. Можно усложнять, перемещаясь по всему залу зигзагами.

8. « Щенок и будка». Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — побубнить, какой он прыткий!

 9. « Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы. Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

10. « Медвежонок». (умение падать).

Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

11. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

 12. «Прощание».

*Занятие 6.*

1. «Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

Вышла курочка гулять ,

(шагают двумя пальцами-указательным и средним –каждой руки )

 Свежей травки пощипать, (щиплющие движения всеми пальцами каждой руки)

 А за ней ребятки-(бегут всеми пальцами обеих рук)

 Желтые цыплятки. (Хлопают в ладоши)

 «Ко-ко-ко, ко-ко-ко, (грозят пальцем ведущей руки)

 Не ходите далеко, (гребущие движения каждым пальцем обеих рук одновременно. Большие пальцы фиксируют ладони у края стола)

 Лапками гребите, (дети собирают зерна поочередно двумя пальцами каждой руки или обеих рук)

Зернышки ищите ,,(одновременно-большой –указательный, большой –средний….и так далее…)

3. «Ладушки».

Садимся на пол, малыша прижимаем к своему животу спиной. Поём песенку и показываем ему движения.

Ладушки-ладушки, звонкие хлопушки, вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладоши).

Строили-строили домик для матрешки (стучим кулаками друг по другу или меняем кулачки сверху — левый/правый).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладони).

Наварили кашки, помешали ложкой (водим круговыми движениями указательным пальцем по ладошке другой руки).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки). Курочке-пеструшке накрошили крошки (пальчики сложили горсткой и трём кончиками пальцев друг о друга, как будто сыплем крошки).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

Пожалели птичку, погрозили кошке (гладим пальчиками другую руку, потом грозим пальцем).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

Мыли мылом ушки, мыли мылом ножки (нежно трём кулачками или ладошками соответствующие части тела малышу или себе).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

4. «На коне». Садимся на пол, сажаем малыша на ноги чуть выше коленей, поднимаем в ритм песенки ноги повыше, сгибая и выпрямляя в коленях, имитируя езду верхом. И помните, чем меньше вы поддерживаете что-либо руками (свой корпус или малыша), тем больше шансов для развития силы, ловкости, координации и смелости. Замечательно, если малыш заваливается. Если он уже легко удерживается «верхом», тогда раскачивания увеличиваем. Напеваем:

По дорожке гладкой–гладкой мы поедем на лошадке, как кричит лошадка наша: И-и-го-го! А по кочкам ловко-ловко мы поедем на коровке, как мычит коровка наша: «Му-му! »На собаке по оврагам: «Аф-аф-аф!» А на кошке по ухабам: « Мяу-мяу! «Мы скакали, мы скакали, а потом скакать устали, В ямку — бух (раздвинуть ноги, ребенок бухается на пол) Раздавили сорок мух!

5. «Колбаски». Ложимся на пол, вытянув вверх руки, катимся в одну, потом в другую сторону не используя руки и ноги как опору. Фаршированная колбаса: ложимся вдвоём или втроём в обнимку и вместе катимся по полу или кровати. На малыша надо ложиться, не боясь его придавить. Если страха у родителя нет — ребёнок только доволен будет.

6. «Крутим верёвочку». Выкручивание за голову. Варианты есть и за ноги, за руки. Голова самая чуткая, поэтому с неё начинать удобно. Потом Ребёнок взрослому, стоящему на коленях или сидящему на полу, откручивает голову. Задача — следовать за силой.

7. «Сенокосилка». Малыш ходит на ручках, а мама держит его за ножки на весу. Снимаем тревожность, повышенный контроль (малыш учится доверять родителю в не очень удобной позиции, когда обозрение окружающего и двигательная свобода ограничены).

8. « Косички». Ходить за руку, заплетая ноги в косичку (каждый шаг ставим пятку перед коленкой). С практикой дорастаем до догонялок косичками.

9. « Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

10. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

11. «Мячики». Задача — засунуть мячики друг другу под майку, штанишки, носки и пр., а самому увернуться от шарика, если засунули — самостоятельно его вытащить. Если малыш начинает недоумевать-расстраиваться, то важно родителю улыбаться, показать пример вытаскивания у себя шарика, показать ребёнку всем своим видом, что это интересная задача, и что он верит в него.

12. «Прощание».

*Занятие 7.*

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. « Пальчиковая гимнастика».

 Пальчиковая гимнастика.

Вышла курочка гулять ,

(шагают двумя пальцами-указательным и средним –каждой руки )

 Свежей травки пощипать, (щиплющие движения всеми пальцами каждой руки)

 А за ней ребятки-(бегут всеми пальцами обеих рук)

 Желтые цыплятки. (Хлопают в ладоши)

 «Ко-ко-ко, ко-ко-ко, (грозят пальцем ведущей руки)

 Не ходите далеко, (гребущие движения каждым пальцем обеих рук одновременно. Большие пальцы фиксируют ладони у края стола)

 Лапками гребите, (дети собирают зерна поочередно двумя пальцами каждой руки или обеих рук)

Зернышки ищите ,,(одновременно-большой –указательный, большой –средний….и так далее…)

3. «На коне». Садимся на пол, сажаем малыша на ноги чуть выше коленей, поднимаем в ритм песенки ноги повыше, сгибая и выпрямляя в коленях, имитируя езду верхом. И помните, чем меньше вы поддерживаете что-либо руками (свой корпус или малыша), тем больше шансов для развития силы, ловкости, координации и смелости. Замечательно, если малыш заваливается. Если он уже легко удерживается «верхом», тогда раскачивания увеличиваем. Напеваем:

По дорожке гладкой–гладкой мы поедем на лошадке, как кричит лошадка наша: И-и-го-го! А по кочкам ловко-ловко мы поедем на коровке, как мычит коровка наша: Му-му! На собаке по оврагам: «Аф-аф-аф!» А на кошке по ухабам: «Мяу-мяу!» Мы скакали, мы скакали, а потом скакать устали, В ямку — бух (раздвинуть ноги, ребенок бухается на пол) Раздавили сорок мух!

4. « Крыши». Прилипание обоюдное — чувствование партнёра, умение договориться невербально. Можно озвучить ребёнку, что бережём подбородок родителя. Можно усложнять, перемещаясь по всему залу зигзагами.

5. «Щенок и будка». Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний ). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — побубнить, какой он прыткий!

6. «Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

7. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

8. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

9. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.

10. «Катапульта» (умение падать). Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов вы ползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

11. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

 12. «Прощание».

 *Занятие 8.*

1. «Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

 Этот пальчик хочет спать. Разогните большой пальчик малыша.

Этот пальчик лег в кровать. Разогните указательный пальчик малыша.

 Этот пальчик прикорнул, разогните средний пальчик малыша.

Этот пальчик уж уснул! Разогните безымянный пальчик малыша.

А последний –пятый пальчик

Шустро прыгает, как зайчик. Потеребите мизинчик за кончик.

Мы сейчас его уложим

 И уснем с тобою тоже!

Положите мизинчик рядом с другими пальчиками.

3. «На коне». Садимся на пол, сажаем малыша на ноги чуть выше коленей, поднимаем в ритм песенки ноги повыше, сгибая и выпрямляя в коленях, имитируя езду верхом. И помните, чем меньше вы поддерживаете что-либо руками (свой корпус или малыша), тем больше шансов для развития силы, ловкости, координации и смелости. Замечательно, если малыш заваливается. Если он уже легко удерживается «верхом», тогда раскачивания увеличиваем. Напеваем:

По дорожке гладкой–гладкой мы поедем на лошадке, как кричит лошадка наша: И-и-го-го! А по кочкам ловко-ловко мы поедем на коровке, Как мычит коровка наша: Му-му! На собаке по оврагам: Аф-аф-аф! А на кошке по ухабам: Мяу-мяу! Мы скакали, мы скакали, а потом скакать устали, В ямку — бух (раздвинуть ноги, ребенок бухается на пол) Раздавили сорок мух!

4.«Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать).

Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок». (умение падать).

Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.

7. «Катапульта». (умение падать).

8. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

9. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

10. «Мышеловка». Упражнение аналогично «Яйцу». Ребёнок должен выбраться из замкнутого пространства, в которое вы его помещаете. Не ослабляйте хватку, наоборот, поджимайте ребенка в процессе освобождения. Не реагируйте на плач. Это упражнение психологическое, оно помогает формировать привычку преодолевать трудности. Иногда дети плачут по полчаса, и не делают попытки вылезти. Просто сидите и разговаривайте с ним, но не отпускайте. Он должен понять, что из любой ситуации есть выход, надо только повернуться и найти его.

11. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

 12. «Прощание».

 *Занятие 9.*

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

 Этот пальчик хочет спать. Разогните большой пальчик малыша.

Этот пальчик лег в кровать. Разогните указательный пальчик малыша.

 Этот пальчик прикорнул, разогните средний пальчик малыша.

Этот пальчик уж уснул! Разогните безымянный пальчик малыша.

А последний –пятый пальчик

Шустро прыгает, как зайчик. Потеребите мизинчик за кончик.

Мы сейчас его уложим

 И уснем с тобою тоже!

Положите мизинчик рядом с другими пальчиками.

3. «Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать).

Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.

7. «Катапульта». (умение падать).

8. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы). Ловушка. Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

9. « Ручки, выбирайтесь!». Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

10. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

11. «Мышеловка». Упражнение аналогично «Яйцу». Ребёнок должен выбраться из замкнутого пространства, в которое вы его помещаете. Не ослабляйте хватку, наоборот, поджимайте ребенка в процессе освобождения. Не реагируйте на плач. Это упражнение психологическое, оно помогает формировать привычку преодолевать трудности. Иногда дети плачут по полчаса, и не делают попытки вылезти. Просто сидите и разговаривайте с ним, но не отпускайте. Он должен понять, что из любой ситуации есть выход, надо только повернуться и найти его.

чтобы малыш скользил между ними. В конце мягко зажимаете его и ждёте, когда выберется из ваших объятий.

12. «Прощание».

*Занятие 10.*

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

Едут, едут бабка с дедом!

Нет, то пастушок с обедом, нет, то водят хоровод, нет, то снова пес и кот!

Ну чего же так кричать. Если некого встречать?

То же самое. Но пальчики выглядывают во второе окошко между безымянным и средним пальцами.

Едут, едут бабка с дедом!

 Едут папа с мамой следом!

И подарков целый воз!

А за ними кот и пес!

 Ну чего же зря кричать?

Побежали их встречать!

То же самое, но пальчики выглядывают в третье ,,окошко,, между средним и указательным пальцами.

 После этого все пальцы убираются и вместе с рукою ,,выбегают,, через ,,дверь,. Между большим и указательным пальцами.

 Перебирая пальчиками-ножками.

 3. «Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.. Катапульта (умение падать).

8. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов вы ползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

9. «Ловушка». Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

10. «Ручки, выбирайтесь!» Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

11. «Щенок и будка». Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — по бубнить, какой он прыткий!

 12. «Прощание».

*Занятие 11*

1.«Приветствие» .

**Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. « Пальчиковая гимнастика».

 Едут, едут бабка с дедом!

Нет, то пастушок с обедом, нет, то водят хоровод, нет, то снова пес и кот!

Ну чего же так кричать. Если некого встречать?

То же самое. Но пальчики выглядывают во второе окошко между безымянным и средним пальцами.

Едут, едут бабка с дедом!

 Едут папа с мамой следом!

И подарков целый воз!

А за ними кот и пес!

 Ну чего же зря кричать?

Побежали их встречать!

То же самое, но пальчики выглядывают в третье ,,окошко,, между средним и указательным пальцами.

 После этого все пальцы убираются и вместе с рукою ,,выбегают,, через ,,дверь,. Между большим и указательным пальцами. Перебирая пальчиками-ножками.

 3. «Кошки-мышки». Вот кулак (берем кулачок ребенка), а вот ладошка (разгибаем пальчики и поглаживаем ладошку). Мышку ищет наша кошка: тут нет (проводим по контору пальчика, имитируя шажки мышки и спускаемся к месту между пальцев). И тут нет (уже след. пальчик и так по всем). И тут нет. И вот тут нет. А вот тут? («пробегаем» по запястью). А вот тут? (добегаем до локтевого сгиба). А тут прибежали под подмышку. Ловушка. Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

4. «Ручки, выбирайтесь!». Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

5. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

 6. «Мышеловка». Упражнение аналогично «Яйцу». Ребёнок должен выбраться из замкнутого пространства, в которое вы его помещаете. Не ослабляйте хватку, наоборот, поджимайте ребенка в процессе освобождения. Не реагируйте на плач. Это упражнение психологическое, оно помогает формировать привычку преодолевать трудности. Иногда дети плачут по полчаса, и не делают попытки вылезти. Просто сидите и разговаривайте с ним, но не отпускайте. Он должен понять, что из любой ситуации есть выход, надо только повернуться и найти его.

7. «Дождик». Кладем ребенка себе на колени или на пол перед собой и напеваем: Посмотрите, дождь полил и лисёнка (мышонка, медвежонка) намочил (водим кистью руки по спинке как хвостиком лисы, мелкими шажочками бежит мышонок, топаем кулачками, как медведь). Он бежит к себе домой весь до ниточки сырой. После того как промочили всех животных поем: «Посмотрите, дождь полил и Ванюшу (имя ребенка) намочил. Он бежит к себе домой к милой мамочке родной (нежно обнимаем малыша)».

8. «Щенок и будка». Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — по бубнить, какой он прыткий!

 9. «Бабочки». Сесть на пол, ноги сложить стопами, подтянув руками ближе к себе, коленками вверх-вниз, как бабочка крыльями, на продвинутом этапе ноги завязываем «в узел» (поза лотоса), позже можно уже садиться в эту позу, и в таком положении ходить на коленях, позже не держась за пол руками, кувыркаться, не «развязывая узел».

10. «Кузнечики». Сидя на попе, коленки вместе, стопы по сторонам от таза – 1 этап. Отклониться назад, опершись на локти – 2 этап. И, наконец, лечь на спину.

 11. «Крыши». Прилипание обоюдное — чувствование партнёра, умение договориться невербально. Можно озвучить ребёнку, что бережём подбородок родителя. Можно усложнять, перемещаясь по всему залу зигзагами.

12. «Прощание».

*Занятие 11.*

1.«Приветствие».

**Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

 Едут, едут бабка с дедом!

Нет, то пастушок с обедом, нет, то водят хоровод, нет, то снова пес и кот!

Ну чего же так кричать. Если некого встречать?

То же самое. Но пальчики выглядывают во второе окошко между безымянным и средним пальцами.

Едут, едут бабка с дедом!

 Едут папа с мамой следом!

И подарков целый воз!

А за ними кот и пес!

 Ну чего же зря кричать?

Побежали их встречать!

То же самое, но пальчики выглядывают в третье ,,окошко,, между средним и указательным пальцами. После этого все пальцы убираются и вместе с рукою ,,выбегают,, через ,,дверь,. Между большим и указательным пальцами. Перебирая пальчиками-ножками.

3. «Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

 5. «Медвежонок». (умение падать).Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Ловушка». Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

9. «Ручки, выбирайтесь!». Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

10. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

11. «Самолёт». (вестибулярный аппарат, умение падать и выкручиваться). Взрослый ложится на спину, сгибаем ноги вверх перед собой, мама покачивает его, поджимает коленки к груди. Задача ребенка – удержаться. Усложненный вариант — малыш лежит высоко на стопах мамы, выпрямляет ноги, отпускает руки и удерживается сам, и, наконец, расправляет руки в стороны. Взрослый не держит. Когда малыш привыкает — потихоньку покачиваете его вверх-вниз, из стороны в сторону. Потом организовываете мягкое падение, разводите ноги так, чтобы малыш скользил между ними. В конце мягко зажимаете его и ждёте, когда выберется из ваших объятий.

12. «Прощание».

*Занятие 12*.

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

Едут, едут бабка с дедом!

Нет, то пастушок с обедом, нет, то водят хоровод, нет, то снова пес и кот!

Ну чего же так кричать. Если некого встречать?

То же самое. Но пальчики выглядывают во второе окошко между безымянным и средним пальцами.

Едут, едут бабка с дедом!

 Едут папа с мамой следом!

И подарков целый воз!

А за ними кот и пес!

 Ну чего же зря кричать?

Побежали их встречать!

То же самое, но пальчики выглядывают в третье ,,окошко,, между средним и указательным пальцами. После этого все пальцы убираются и вместе с рукою ,,выбегают,, через ,,дверь,. Между большим и указательным пальцами. Перебирая пальчиками-ножками.

3. «Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

9. « Мышеловка». Упражнение аналогично «Яйцу». Ребёнок должен выбраться из замкнутого пространства, в которое вы его помещаете. Не ослабляйте хватку, наоборот, поджимайте ребенка в процессе освобождения. Не реагируйте на плач. Это упражнение психологическое, оно помогает формировать привычку преодолевать трудности. Иногда дети плачут по полчаса, и не делают попытки вылезти. Просто сидите и разговаривайте с ним, но не отпускайте. Он должен понять, что из любой ситуации есть выход, надо только повернуться и найти его.

10. «Снеговик». Лепим снеговика из мамы. Мама-сугроб лежит на полу, а малыш постепенно формирует из мамы снеговика — разводит и устанавливает ручки, поднимает и формирует позу снеговика, его выражение лица. Потом малыш превращается в фотографа, фотографирует получившегося снеговика, но из-за вспышки снеговик растаивает и расплывается по полу, мягко придавливая малыша (он учится выползать).

 11. «Самолёт». (вестибулярный аппарат, умение падать и выкручиваться). Взрослый ложится на спину, сгибаем ноги вверх перед собой, мама покачивает его, поджимает коленки к груди. Задача ребенка – удержаться. Усложненный вариант — малыш лежит высоко на стопах мамы, выпрямляет ноги, отпускает руки и удерживается сам, и, наконец, расправляет руки в стороны. Взрослый не держит. Когда малыш привыкает — потихоньку покачиваете его вверх-вниз, из стороны в сторону. Потом организовываете мягкое падение, разводите ноги так, чтобы малыш скользил между ними. В конце мягко зажимаете его и ждёте, когда выберется из ваших объятий.

 12. «Прощание» .

*Занятие 13.*

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

 Замок

Пусть малыш повторяет за вами движения.

На двери висел замок.

Да никто открыть не мог.

Соедините ладони, переплетите пальцы, а большие скрестите.

Потянули,

Нерасцепляя пальцев,потяните руки в разные стороны.

 Покрутили,

 Нерасцепляя пальцев ,покрутите кисти рук то в сторону правой руки, то в другую сторону левой руки.

Постучали,

Нерасцепляя пальцев, постучите ладонями друг о друга.

 И открыли,

Расцепите пальцы и разведите руки в разные стороны.

 3. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

4. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

5. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.. Катапульта (умение падать).

6. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

7. «Ловушка». Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него. Ручки, выбирайтесь! Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

8. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

9. «Мышеловка». Упражнение аналогично «Яйцу». Ребёнок должен выбраться из замкнутого пространства, в которое вы его помещаете. Не ослабляйте хватку, наоборот, поджимайте ребенка в процессе освобождения. Не реагируйте на плач. Это упражнение психологическое, оно помогает формировать привычку преодолевать трудности. Иногда дети плачут по полчаса, и не делают попытки вылезти. Просто сидите и разговаривайте с ним, но не отпускайте. Он должен понять, что из любой ситуации есть выход, надо только повернуться и найти его.

10. «Снеговик». Лепим снеговика из мамы. Мама-сугроб лежит на полу, а малыш постепенно формирует из мамы снеговика — разводит и устанавливает ручки, поднимает и формирует позу снеговика, его выражение лица. Потом малыш превращается в фотографа, фотографирует получившегося снеговика, но из-за вспышки снеговик растаивает и расплывается по полу, мягко придавливая малыша (он учится выползать).

11. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

12. «Прощание».

*Занятие 14*

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

 Замок

Пусть малыш повторяет за вами движения.

На двери висел замок.

Да никто открыть не мог.

Соедините ладони, переплетите пальцы, а большие скрестите.

Потянули,

Нерасцепляя пальцев,потяните руки в разные стороны.

 Покрутили,

 Нерасцепляя пальцев ,покрутите кисти рук то в сторону правой руки, то в другую сторону левой руки.

Постучали,

Нерасцепляя пальцев, постучите ладонями друг о друга.

 И открыли,

Расцепите пальцы и разведите руки в разные стороны.

 3. «Карусели». (вестибулярный аппарат). Под цитату Чуковского «Телефон» про газелей, которые галдели про качели-карусели, берём ребёночка любым способом на руки и раскручиваем несколько кругов только в одну сторону, потом ставим его на пол, отходим от него несколько шагов и зовём его к себе или просто веселимся, как смешно падает он или Вы. Потом раскручиваем в другую сторону. И так до тех пор, пока не надоест. После кружения можно просто остановиться, мягко свалиться на пол и перекатываться на полу.

4. «Сенокосилка». Малыш ходит на ручках, а мама держит его за ножки на весу. Снимаем тревожность, повышенный контроль (малыш учится доверять родителю в не очень удобной позиции, когда обозрение окружающего и двигательная свобода ограничены).

5. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов вы ползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

 6. «Щенок и будка». Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — по бубнить, какой он прыткий!

7. «Бабочки». Сесть на пол, ноги сложить стопами, подтянув руками ближе к себе, коленками вверх-вниз, как бабочка крыльями, на продвинутом этапе ноги завязываем «в узел» (поза лотоса), позже можно уже садиться в эту позу, и в таком положении ходить на коленях, позже не держась за пол руками, кувыркаться, не «развязывая узел».

8. «Кузнечики». Сидя на попе, коленки вместе, стопы по сторонам от таза – 1 этап. Отклониться назад, опершись на локти – 2 этап. И, наконец, лечь на спину.

 9. «Кошки-мышки». Вот кулак (берем кулачок ребенка), а вот ладошка (разгибаем пальчики и поглаживаем ладошку). Мышку ищет наша кошка: тут нет (проводим по контору пальчика, имитируя шажки мышки и спускаемся к месту между пальцев). И тут нет (уже след. пальчик и так по всем). И тут нет. И вот тут нет. А вот тут? («пробегаем» по запястью). А вот тут? (добегаем до локтевого сгиба). А тут... (прибежали под подмышку).

10. « Крыши». Прилипание обоюдное — чувствование партнёра, умение договориться невербально. Можно озвучить ребёнку, что бережём подбородок родителя. Можно усложнять, перемещаясь по всему залу зигзагами.

11. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

12. «Прощание».

*Занятие 15.*

1.«Приветствие»**.**

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2.« Пальчиковая гимнастика»:

 Замок

Пусть малыш повторяет за вами движения.

На двери висел замок.

Да никто открыть не мог.

Соедините ладони, переплетите пальцы, а большие скрестите.

Потянули,

Нерасцепляя пальцев,потяните руки в разные стороны.

 Покрутили,

 Нерасцепляя пальцев ,покрутите кисти рук то в сторону правой руки, то в другую сторону левой руки.

Постучали,

Нерасцепляя пальцев, постучите ладонями друг о друга.

 И открыли,

Расцепите пальцы и разведите руки в разные стороны.

 3. «Карусель». (вестибулярный аппарат). Под цитату Чуковского «Телефон» про газелей, которые галдели про качели-карусели, берём ребёночка любым способом на руки и раскручиваем несколько кругов только в одну сторону, потом ставим его на пол, отходим от него несколько шагов и зовём его к себе или просто веселимся, как смешно падает он или Вы. Потом раскручиваем в другую сторону. И так до тех пор, пока не надоест. После кружения можно просто остановиться, мягко свалиться на пол и перекатываться на полу.

 4. «Сенокосилка». Малыш ходит на ручках, а мама держит его за ножки на весу. Снимаем тревожность, повышенный контроль (малыш учится доверять родителю в не очень удобной позиции, когда обозрение окружающего и двигательная свобода ограничены).

5. «Косички». Ходить за руку, заплетая ноги в косичку (каждый шаг ставим пятку перед коленкой). С практикой дорастаем до догонялок косичками.

6. «Щенок и будка». Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — по бубнить, какой он прыткий!

7. «Бабочки». Сесть на пол, ноги сложить стопами, подтянув руками ближе к себе, коленками вверх-вниз, как бабочка крыльями, на продвинутом этапе ноги завязываем «в узел» (поза лотоса), позже можно уже садиться в эту позу, и в таком положении ходить на коленях, позже не держась за пол руками, кувыркаться, не «развязывая узел».

8. «Кузнечики». Сидя на попе, коленки вместе, стопы по сторонам от таза – 1 этап. Отклониться назад, опершись на локти – 2 этап. И, наконец, лечь на спину.

9. «Висит-упало». Уворачиваться от шарика лёжа на полу, когда партнёр, стоя над вами, высоко держит шарик и просто спокойно отпускает. Тренируется выдержка и спокойствие, а также быстрота реакции. Важно не предупреждать звуками о падении, чтобы человек учился наблюдать глазами.

 10. « Крыши». Прилипание обоюдное — чувствование партнёра, умение договориться невербально. Можно озвучить ребёнку, что бережём подбородок родителя. Можно усложнять, перемещаясь по всему залу зигзагами.

11. « Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

 12. «Прощание».

*Занятие 16.*

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2.«Пальчиковая гимнастика».

Мы возьмем в ладошки «Ежик»

(Берем массажный мячик)

И потрем его слегка,

(в одной ручке держим мячик. Другой проводим по нему)

Разглядим его иголки,

(меняем ручку, делаем тоже самое)

Помассируем бока.

(катаем между ладошек)

3. «Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Ловушка». Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

9. «Ручки, выбирайтесь!». Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

10. « Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

11. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

12. «Прощание.»

*Занятие 17.*

1.«Приветствие».

**Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2.«Пальчиковая гимнастика» .

 Поезд (вести Мы возьмем в ладошки «Ежик»

(Берем массажный мячик)

И потрем его слегка,

(в одной ручке держим мячик. Другой проводим по нему)

Разглядим его иголки,

(меняем ручку, делаем тоже самое)

Помассируем бока.

(катаем между ладошек)

Булярный аппарат, умение падать).

Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

3. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

4. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

5. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов вы ползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

9. «Карусели».(вестибулярный аппарат). Под цитату Чуковского «Телефон» про газелей, которые галдели про качели-карусели, берём ребёночка любым способом на руки и раскручиваем несколько кругов только в одну сторону, потом ставим его на пол, отходим от него несколько шагов и зовём его к себе или просто веселимся, как смешно падает он или Вы. Потом раскручиваем в другую сторону. И так до тех пор, пока не надоест. После кружения можно просто остановиться, мягко свалиться на пол и перекатываться на полу.

 10. «Сенокосилка». Малыш ходит на ручках, а мама держит его за ножки на весу. Снимаем тревожность, повышенный контроль (малыш учится доверять родителю в не очень удобной позиции, когда обозрение окружающего и двигательная свобода ограничены).

11. «Салют». Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

12. «Прощание».

*Занятие 18.*

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2.«Пальчиковая гимнастика».

Мы возьмем в ладошки «Ежик»

(Берем массажный мячик)

И потрем его слегка,

(в одной ручке держим мячик. Другой проводим по нему)

Разглядим его иголки,

(меняем ручку, делаем тоже самое)

Помассируем бока.

(катаем между ладошек)

3. «Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы.

Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Ловушка». Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

9. «Ручки, выбирайтесь!» Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

10 «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

 11. «Сенокосилка». Малыш ходит на ручках, а мама держит его за ножки на весу. Снимаем тревожность, повышенный контроль (малыш учится доверять родителю в не очень удобной позиции, когда обозрение окружающего и двигательная свобода ограничены).

12. «Прощание».

*Занятие 19.*

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2.«Пальчиковая гимнастика».

Сверху левой, снизу правой

Я его катаю -браво!

 (левой ладошкой катать мяч по правой ладошке)

Поверну, а ты проверь – Сверху правая теперь!

3. «Поезд» (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Поезд». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

9. «По дорожке». Садимся на пол, сажаем малыша на ноги чуть выше коленей, поднимаем в ритм песенки ноги повыше, сгибая и выпрямляя в коленях, имитируя езду верхом. И помните, чем меньше вы поддерживаете что-либо руками (свой корпус или малыша), тем больше шансов для развития силы, ловкости, координации и смелости. Замечательно, если малыш заваливается. Если он уже легко удерживается «верхом», тогда раскачивания увеличиваем. Напеваем: «По дорожке гладкой–гладкой мы поедем на лошадке, как кричит лошадка наша: И-«и-го-го! «А по кочкам ловко-ловко мы поедем на коровке, как мычит коровка наша: Му-му! На собаке по оврагам: «Аф-аф-аф!» А на кошке по ухабам: «Мяу-мяу! «Мы скакали, мы скакали, а потом скакать устали, В ямку — бух (раздвинуть ноги, ребенок бухается на пол) Раздавили сорок мух!

10. «Кошки-мышки». Вот кулак (берем кулачок ребенка), а вот ладошка (разгибаем пальчики и поглаживаем ладошку). Мышку ищет наша кошка: тут нет (проводим по контору пальчика, имитируя шажки мышки и спускаемся к месту между пальцев). И тут нет (уже след. пальчик и так по всем). И тут нет. И вот тут нет. А вот тут? («пробегаем» по запястью). А вот тут? (добегаем до локтевого сгиба). А тут... (прибежали под подмышку).

11. « Прощание».

*Занятие 20.*

1.«Приветствие».

**Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2.«Пальчиковая гимнастика».

 Сверху левой, снизу правой

Я его катаю-браво!!

 (левой ладошкой катать мяч по правой ладошке)

Поверну, а ты проверь – Сверху правая теперь!

3. «Поезд» (вестибулярный аппарат, умение падать).

Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов вы ползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

9. «Поезд». Садимся на пол, сажаем малыша на ноги чуть выше коленей, поднимаем в ритм песенки ноги повыше, сгибая и выпрямляя в коленях, имитируя езду верхом. И помните, чем меньше вы поддерживаете что-либо руками (свой корпус или малыша), тем больше шансов для развития силы, ловкости, координации и смелости. Замечательно, если малыш заваливается. Если он уже легко удерживается «верхом», тогда раскачивания увеличиваем. Напеваем:

По дорожке гладкой–гладкой мы поедем на лошадке, Как кричит лошадка наша: И-и-го-го! А по кочкам ловко-ловко мы поедем на коровке, Как мычит коровка наша: Му-му! На собаке по оврагам: Аф-аф-аф! А на кошке по ухабам: Мяу-мяу! Мы скакали, мы скакали, а потом скакать устали, В ямку — бух (раздвинуть ноги, ребенок бухается на пол) Раздавили сорок мух!

10. «Щенок и будка». Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — побубнить, какой он прыткий!

11. «Прощание».

*Занятие 21.*

1.«Приветствие».

**Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, например, встать вокруг песочницы, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

Сверху левой, снизу правой

Я его катаю браво!

 (левой ладошкой катать мяч по правой ладошке)

Поверну, а ты проверь – Сверху правая теперь!

 Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

3. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

4. «Медвежонок». (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

5. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок. Катапульта (умение падать).

6. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов вы ползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

7. «Ручки, выбирайтесь!» Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

8. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

9.Садимся на пол, сажаем малыша на ноги чуть выше коленей, поднимаем в ритм песенки ноги повыше, сгибая и выпрямляя в коленях, имитируя езду верхом. И помните, чем меньше вы поддерживаете что-либо руками (свой корпус или малыша), тем больше шансов для развития силы, ловкости, координации и смелости. Замечательно, если малыш заваливается. Если он уже легко удерживается «верхом», тогда раскачивания увеличиваем. Напеваем:

По дорожке гладкой–гладкой мы поедем на лошадке, Как кричит лошадка наша: И-и-го-го! А по кочкам ловко-ловко мы поедем на коровке, Как мычит коровка наша: Му-му! На собаке по оврагам: Аф-аф-аф! А на кошке по ухабам: Мяу-мяу! Мы скакали, мы скакали, а потом скакать устали, В ямку — бух (раздвинуть ноги, ребенок бухается на пол) Раздавили сорок мух!

10. «Колбаски». Ложимся на пол, вытянув вверх руки, катимся в одну, потом в другую сторону не используя руки и ноги как опору. Фаршированная колбаса: ложимся вдвоём или втроём в обнимку и вместе катимся по полу или кровати. На малыша надо ложиться, не боясь его придавить. Если страха у родителя нет — ребёнок только доволен будет.

11. «Щенок и будка». Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — побубнить, какой он прыткий!

 12. «Прощание».

*Занятие 22.*

1.«Приветствие».

 **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

 На поляне, на лужайке (катать мячик между ладошками)

Целый день скакали зайки.(прыгать по ладошке шаром)

И катались на траве. (катать вперед назад)

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, ( прыгать по ладошке шаром)

Но напрыгались, устали (положить шарик на ладошку)

Мимо змеи проползали, (вести по ладошке),

С добрым утром! -им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат-зайчиха–мать.

 (гладить шаром каждый палец).

3. «Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

 5. « Медвежонок» (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

9. «На лошадке». Садимся на пол, сажаем малыша на ноги чуть выше коленей, поднимаем в ритм песенки ноги повыше, сгибая и выпрямляя в коленях, имитируя езду верхом. И помните, чем меньше вы поддерживаете что-либо руками (свой корпус или малыша), тем больше шансов для развития силы, ловкости, координации и смелости. Замечательно, если малыш заваливается. Если он уже легко удерживается «верхом», тогда раскачивания увеличиваем. Напеваем:

По дорожке гладкой–гладкой мы поедем на лошадке, Как кричит лошадка наша: И-и-го-го! А по кочкам ловко-ловко мы поедем на коровке, Как мычит коровка наша: «Му-му! «На собаке по оврагам: «Аф-аф-аф!» А на кошке по ухабам: « Мяу-мяу!» Мы скакали, мы скакали, а потом скакать устали, В ямку — бух (раздвинуть ноги, ребенок бухается на пол) Раздавили сорок мух!

10. «Сенокосилка». Малыш ходит на ручках, а мама держит его за ножки на весу. Снимаем тревожность, повышенный контроль (малыш учится доверять родителю в не очень удобной позиции, когда обозрение окружающего и двигательная свобода ограничены).

11. «Колбаски». Ложимся на пол вытянув вверх руки, катимся в одну, потом в другую сторону не используя руки и ноги как опору. Фаршированная колбаса: ложимся вдвоём или втроём в обнимку и вместе катимся по полу или кровати. На малыша надо ложиться, не боясь его придавить. Если страха у родителя нет — ребёнок только доволен будет.

12. «Прощание».

*Занятие 23.*

1.«Приветствие».

**Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

На поляне, на лужайке (катать мячик между ладошками)

Целый день скакали зайки. (прыгать по ладошке шаром)

И катались на траве. (катать вперед назад)

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, (прыгать по ладошке шаром)

Но напрыгались, устали (положить шарик на ладошку)

Мимо змеи проползали, (вести по ладошке),

С добрым утром! « им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат-зайчиха–мать.

 (гладить шаром каждый палец).

3.« Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок» (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

9. « Колбаски». Ложимся на пол вытянув вверх руки, катимся в одну, потом в другую сторону не используя руки и ноги как опору. Фаршированная колбаса: ложимся вдвоём или втроём в обнимку и вместе катимся по полу или кровати. На малыша надо ложиться, не боясь его придавить. Если страха у родителя нет — ребёнок только доволен будет.

10. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

11. «Бабочки». Сесть на пол, ноги сложить стопами, подтянув руками ближе к себе, коленками вверх-вниз, как бабочка крыльями, на продвинутом этапе ноги завязываем «в узел» (поза лотоса), позже можно уже садиться в эту позу, и в таком положении ходить на коленях, позже не держась за пол руками, кувыркаться, не «развязывая узел».

 12. «Прощание».

*Занятие 24.*

1.«Приветствие».

**Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

2. «Пальчиковая гимнастика».

 На поляне, на лужайке (катать мячик между ладошками)

Целый день скакали зайки (прыгать по ладошке шаром)

И катались на траве (катать вперед назад)

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, ( прыгать по ладошке шаром)

Но напрыгались, устали (положить шарик на ладошку)

Мимо змеи проползали, (вести по ладошке),

С добрым утром! «-им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат-зайчиха–мать.

 (гладить шаром каждый палец).

3. «Поезд». (вестибулярный аппарат, умение падать). Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.

4. «Сапсан». Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.

5. «Медвежонок» (умение падать). Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.

6. «Прогулка на лошадке». Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок. Катапульта (умение падать).

7. «Скамейка». Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы. Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

8. «Яйцо». Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

9. «Косички».Ходить за руку, заплетая ноги в косичку (каждый шаг ставим пятку перед коленкой). С практикой дорастаем до догонялок косичками.

10 . «Колбаски». Ложимся на пол, вытянув вверх руки, катимся в одну, потом в другую сторону не используя руки и ноги как опору. Фаршированная колбаса: ложимся вдвоём или втроём в обнимку и вместе катимся по полу или кровати. На малыша надо ложиться, не боясь его придавить. Если страха у родителя нет — ребёнок только доволен будет.

11. «Прощание».

# Приложение

*«Приветствие».* **Ритуал «входа» включает приёмы, способствующие развитию чувства единения, созданию благоприятного психологического настроя, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, прочитать волшебное заклинание, передать по кругу «волшебный» колокольчик, игрушку или красивый стеклянный шар и т. д.**

 Упражнения для дома.

1. Пирожок.

Малыш лежит на спинке, мама делает «тесто» (массаж) — насыпает муку, наливает воду, месит тесто, выкладывает начинку, заворачивает пирожок (складывает ручки, ножки) и ставит в печку, крепко обнимая и закрывая всего малыша руками, прижимая к себе, чтобы ему было тепло-тепло. Как только малыш напитался любовью мамы и «жаром печки», он шипит «шшшш», сообщая о том, что «пирожок готов». Это возврат в лоно матери. Дети расслабляются, нагреваются, набираются материнского тепла и доверия ко взрослым.

2. Ладушки.

Садимся на пол, малыша прижимаем к своему животу спиной. Поём песенку и показываем ему движения.

Ладушки-ладушки, звонкие хлопушки, вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладоши).

Строили-строили домик для матрешки (стучим кулаками друг по другу или меняем кулачки сверху — левый/правый).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладони).

Наварили кашки, помешали ложкой (водим круговыми движениями указательным пальцем по ладошке другой руки).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки). Курочке-пеструшке накрошили крошки (пальчики сложили горсткой и трём кончиками пальцев друг о друга, как будто сыплем крошки).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

Пожалели птичку, погрозили кошке (гладим пальчиками другую руку, потом грозим пальцем).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

Мыли мылом ушки, мыли мылом ножки (нежно трём кулачками или ладошками соответствующие части тела малышу или себе).

Вот какие ладушки, ладушки-ладошки (хлопаем в ладошки).

3. Кую, кую ножку.

Разогреваем массажем стопы, делаем дважды — на одну и на вторую стопу. Если ребенок пока не дается, то взрослый делает массаж себе, улыбаясь и напевая:

Кую-кую ножку, поеду в путь-дорожку (дорожка от пальчиков до пяточки). Надо коника ковать-далеко ему скакать! К мишке толстопятому, топ-топ-топ-топ (стучим по стопе кулачком). К волку зубастому, клац-клац-клац-клац. К кабану клыкастому, вжик-вжик, вжик-вжик, вжик-вжик.К заиньке ушастому, прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок (прыгаем по стопе двумя пальчиками).К кисоньке –мурысоньке, мяу, мяу, МЯЯЯУУУУ (поглаживаем большим пальцем вдоль стопы сильно надавливая или делаем восьмерку", потом выпускаем когти" и царапаем).



4. Кошки-мышки.

Вот кулак (берем кулачок ребенка), а вот ладошка (разгибаем пальчики и поглаживаем ладошку). Мышку ищет наша кошка: тут нет (проводим по контору пальчика, имитируя шажки мышки и спускаемся к месту между пальцев). И тут нет (уже след. пальчик и так по всем). И тут нет. И вот тут нет. А вот тут? («пробегаем» по запястью). А вот тут? (добегаем до локтевого сгиба). А тут… (прибежали под подмышку).

5. Дождик.

Кладем ребенка себе на колени или на пол перед собой и напеваем:

Посмотрите, дождь полил и лисёнка (мышонка, медвежонка) намочил (водим кистью руки по спинке как хвостиком лисы, мелкими шажочками бежит мышонок, топаем кулачками, как медведь). Он бежит к себе домой весь до ниточки сырой. После того как промочили всех животных поем: «Посмотрите, дождь полил и Ванюшу (имя ребенка) намочил. Он бежит к себе домой к милой мамочке родной (нежно обнимаем малыша)».

6. Разминка шеи.



7. Дерево.

Становимся на коленку или в любую другую позу, держа высоко в одной руке шарик («яблоко»), которое малыш пытается достать, самостоятельно забираясь и лазая по маме, придумывая сам, как залезть и дотянуться до яблока. Упражнение учит достигать поставленной цели.

Растяжка.

Важно: тянуться ребёнок должен только САМ, давить или растягивать ему ноги нельзя!

1. Часики. Ребенок тянет маму за руки в стороны, чтобы она наклонилась – «заводит часики». Потом поменяться ролями.

2. Подглядывалки. Встать спиной друг к другу на расстоянии не меньше 2 шагов и смотреть друг на друга: наклоняясь вперед (между ног), прогибаясь назад.

3. Рюкзачки. Мама садится на пол, ноги как можно шире, ее руки за спиной поддерживают ребенка как в стульчике, малыш держится за мамины плечи, мама наклоняется вперед и в стороны, раскачиваясь. Обязательно выдыхать при наклоне вперёд.

4. Курочки. Ребёнок садится спиной к маме, ноги в стороны. Мама кладет ладони на колени малыша, чтобы ноги его были прямые, сыпет «зёрнышки» перед «курочкой», а ребенок носом «склевывает» их.

5. Бабочки. Сесть на пол, ноги сложить стопами, подтянув руками ближе к себе, коленками вверх-вниз, как бабочка крыльями, на продвинутом этапе ноги завязываем «в узел» (поза лотоса), позже можно уже садиться в эту позу, и в таком положении ходить на коленях, позже не держась за пол руками, кувыркаться, не «развязывая узел».

6. Кузнечики. Сидя на попе, коленки вместе, стопы по сторонам от таза – 1 этап. Отклониться назад, опершись на локти – 2 этап. И, наконец, лечь на спину.

Толкание (умение уворачиваться, удерживаться на ногах от любого давления, двигаться от воздействия партнёра, а не от страха).

1. Висит-упало. Уворачиваться от шарика лёжа на полу, когда партнёр, стоя над вами, высоко держит шарик и просто спокойно отпускает. Тренируется выдержка и спокойствие, а также быстрота реакции. Важно не предупреждать звуками о падении, чтобы человек учился наблюдать глазами.



2. Салют.

Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.



3. Обстрел.

Пытаемся попасть в друг друга и увернуться от мячиков.

4. Снежки.

Задача — засунуть мячики друг другу под майку, штанишки, носки и пр., а самому увернуться от шарика, если засунули — самостоятельно его вытащить. Если малыш начинает недоумевать-расстраиваться, то важно родителю улыбаться, показать пример вытаскивания у себя шарика, показать ребёнку всем своим видом, что это интересная задача, и что он верит в него.

Видео [http://softschool.ru/blog/practice/2026/](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fsoftschool.ru%2Fblog%2Fpractice%2F2026%2F)

5. Выкручивание руки, ноги (5 лет).

Цель упражнения как обычно в СМШ — научиться чувствовать направление силы и следовать за ним, делая себе приятно, научиться легко решать задачи. А это уже зависит от учителя/родителя — даст он готовое решение или реальную данному товарищу задачку и подождёт, когда партнёр сам станет победителем своих затыков, открыв новые свои возможности. И будет за что похвалить.

Видео http://softschool.ru/blog/practice/2042/http://softschool.ru/blog/practice/4611

Прилипание (чувствование партнёра, радость взаимодействия, умение договориться невербально).

1. Колбаски.

Ложимся на пол вытянув вверх руки, катимся в одну, потом в другую сторону не используя руки и ноги как опору.

Фаршированная колбаса: ложимся вдвоём или втроём в обнимку и вместе катимся по полу или кровати. На малыша надо ложиться, не боясь его придавить. Если страха у родителя нет — ребёнок только доволен будет.



[http://softschool.ru/blog/practice/4608/](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fsoftschool.ru%2Fblog%2Fpractice%2F4608%2F)

2. Крутим верёвочку.

Выкручивание за голову. Варианты есть и за ноги, за руки. Голова самая чуткая, поэтому с неё начинать удобно. Потом Ребёнок взрослому, стоящему на коленях или сидящему на полу, откручивает голову. Задача — следовать за силой.

Видео [http://softschool.ru/blog/practice/2030/](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fsoftschool.ru%2Fblog%2Fpractice%2F2030%2F)

3. Сенокосилка.

Малыш ходит на ручках, а мама держит его за ножки на весу. Снимаем тревожность, повышенный контроль (малыш учится доверять родителю в не очень удобной позиции, когда обозрение окружающего и двигательная свобода ограничены).

4. Косички.

Ходить за руку, заплетая ноги в косичку (каждый шаг ставим пятку перед коленкой). С практикой дорастаем до догонялок косичками.

Видео [http://softschool.ru/blog/practice/2032/](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fsoftschool.ru%2Fblog%2Fpractice%2F2032%2F)

5. Крыши.

Прилипание обоюдное — чувствование партнёра, умение договориться невербально. Можно озвучить ребёнку, что бережём подбородок родителя. Можно усложнять, перемещаясь по всему залу зигзагами.

Видео [http://softschool.ru/blog/practice/2023/](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fsoftschool.ru%2Fblog%2Fpractice%2F2023%2F)

6. Щенок и будка.

Малыш — щенок. Его надо потрепать ласково, почесать за ушком, понюхать. Стать его будочкой. Сначала вы просто будочка. Объявляем, что вдруг дождик пошёл, и пора прятаться в «будку», щенок под вами прячется от дождя, встаём на стопы и ладони над ребёнком сверху, закрывая его от «дождика» и следуем за ним (без удержаний и хватаний). Стоим так, чтобы малыш был под вашим животом, а не под головой, ибо дети любят иногда взбрыкнуть и стукнуться головой в подбородок. Снова вышло солнце – щенок убегает из будки. Будка волшебная — сама за щеночком ходит, начинает преследовать и ловить его. Старайтесь делать так, чтобы малыш имел возможность всё-таки вырваться. А потом будка начинает убегать от щенка, а щенок пытается спрятаться в неё от дождика. Скорость передвижения регулируйте так, чтобы ребёнку было непросто успеть, но реально. А когда он всё же забегает в будку, мы хвалим его коротко и обязательно телесно — трогаем, целуем или треплем по голове. Лучшая похвала — побубнить, какой он прыткий!





[http://softschool.ru/blog/practice/2028/](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fsoftschool.ru%2Fblog%2Fpractice%2F2028%2F)

Акробатика (умение мягко падать, группироваться или уходить в безопорный кувырок).

1. Наездники.

Из положения лёжа на спине мама встаёт на стопы и ладони вверх животом, малыш сидит у мамы на животе. Мама качает тазом вверх-вниз, напевая (постепенно увеличивая амплитуду и скорость движений):

Вот как едут офицеры: гоп-гоп-гоп! (неспешные раскачивания вверх-вниз)Вот как едут кавалеры: цок-цок, цок! (раскачивание чуть сильнее, таз при этом описывает «восьмёрку»)Вот как едут старые бабки! (раскачиваемся в стороны). В ямку — бух!!! Растоптали сорок мух! (поворачиваем таз в сторону, чтобы малыш упал — сваливаем его, перекатывая в боковой кувырок).



Другой вариант. Садимся на пол, сажаем малыша на ноги чуть выше коленей, поднимаем в ритм песенки ноги повыше, сгибая и выпрямляя в коленях, имитируя езду верхом. И помните, чем меньше вы поддерживаете что-либо руками (свой корпус или малыша), тем больше шансов для развития силы, ловкости, координации и смелости. Замечательно, если малыш заваливается. Если он уже легко удерживается «верхом», тогда раскачивания увеличиваем. Напеваем:

По дорожке гладкой–гладкой мы поедем на лошадке, Как кричит лошадка наша: И-и-го-го! А по кочкам ловко-ловко мы поедем на коровке, как мычит коровка наша: Му-му! На собаке по оврагам: Аф-аф-аф! А на кошке по ухабам: Мяу-мяу! Мы скакали, мы скакали, а потом скакать устали, В ямку — бух (раздвинуть ноги, ребенок бухается на пол) Раздавили сорок мух!

2. Карусели (вестибулярный аппарат).

Под цитату Чуковского «Телефон» про газелей, которые галдели про качели-карусели, берём ребёночка любым способом на руки и раскручиваем несколько кругов только в одну сторону, потом ставим его на пол, отходим от него несколько шагов и зовём его к себе или просто веселимся, как смешно падает он или Вы. Потом раскручиваем в другую сторону. И так до тех пор, пока не надоест. После кружения можно просто остановиться, мягко свалиться на пол и перекатываться на полу.



3. Поезд (вестибулярный аппарат, умение падать).

Садимся в начале зала лицом к стене, малыш на коленях, перемещаемся вперёд спиной, передвигая бёдрами. Руки держим согнутыми в локтях, как при обычном беге, помогая себе всем корпусом. При этом мы пыхтим и гудим как настоящие паровозы.



Отползав половину коридора, вы пересаживаетесь в поезд Сапсан и дальше едете, передвигая лопатками. Упражнение для разминания мышц спины. Ногами не помогать. Малыша сначала кладёте себе на живот спиной вниз, потом, когда подрастёт, будет делать сам.



4. Медвежонок (умение падать).

Взрослый сидит на полу, ноги расставлены, но так, чтобы вы держали упор, не падали. Малыш со стороны спины забирается вам на плечи, свешивается вам на грудь, и «стекает» вниз. Вы поддерживаете только затылок, тело ребенка сползает само.



5. Прогулка на лошадке.

Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.



Уход в кувырок видео [http://softschool.ru/blog/practice/2038/](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fsoftschool.ru%2Fblog%2Fpractice%2F2038%2F)

6. Катапульта (умение падать).



7. Скамейка.

Мама встает на четвереньки, малыш пытается сесть на «скамейку», но она уползает и малыш плюхается на пол, учась мягко падать. Потом меняемся ролями, теперь мама пытается сесть, а малыш уползти от мамы.

Выползание (умение выходить из сложных ситуаций, выработка собственных приёмов выползания, основанных не на борьбе, а на выведении расслабленной силы).

1. Ловушка. Кольцом из рук ловим голову малыша, а он выползает из него.

2. Ручки, выбирайтесь! Ловим своими руками ручки, животик, попочку и пр. части тела малыша, а он пытается вынуть, выползти и пр. Мы мягко массируем эти части тела, когда он выползает.

3. Яйцо. Ребёнка сажаем в свои объятия, они твёрдые как скорлупа яйца, но есть лазейки, через которые цыплёнок и выбирается. Крепко тело ребёнка не сжимаем, внутри «яйца» должно быть некоторое пространство, которое по мере роста самого малыша станет меньше, а потому задача, естественно, усложнится. Вылупившегося крошку мы хвалим — обнимаем и гладим.

Видео

4. Мышеловка. Упражнение аналогично «Яйцу». Ребёнок должен выбраться из замкнутого пространства, в которое вы его помещаете. Не ослабляйте хватку, наоборот, поджимайте ребенка в процессе освобождения. Не реагируйте на плач. Это упражнение психологическое, оно помогает формировать привычку преодолевать трудности. Иногда дети плачут по полчаса, и не делают попытки вылезти. Просто сидите и разговаривайте с ним, но не отпускайте. Он должен понять, что из любой ситуации есть выход, надо только повернуться и найти его.



5. Лепим снеговика из мамы.

Мама-сугроб лежит на полу, а малыш постепенно формирует из мамы снеговика — разводит и устанавливает ручки, поднимает и формирует позу снеговика, его выражение лица. Потом малыш превращается в фотографа, фотографирует получившегося снеговика, но из-за вспышки снеговик растаивает и расплывается по полу, мягко придавливая малыша (он учится выползать).

6. Самолёт (вестибулярный аппарат, умение падать и выкручиваться). Взрослый ложится на спину, сгибаем ноги вверх перед собой, мама покачивает его, поджимает коленки к груди. Задача ребенка – удержаться. Усложненный вариант — малыш лежит высоко на стопах мамы, выпрямляет ноги, отпускает руки и удерживается сам, и, наконец, расправляет руки в стороны. Взрослый не держит. Когда малыш привыкает — потихоньку покачиваете его вверх-вниз, из стороны в сторону. Потом организовываете мягкое падение, разводите ноги так, чтобы малыш скользил между ними. В конце мягко зажимаете его и ждёте, когда выберется из ваших объятий.



7. Турист с рюкзаком.

Ребенка поднимаете себе на спину, не поддерживаете — он держится сам. Следите, чтобы не душил. Вы ходите с ним, но, не держа его, для усложнения начинаете шататься в разные стороны. Если играют несколько человек — сталкиваетесь. Потом вы падаете отдыхать, прижимая телом рюкзак, который должен сам из-под вас выползти. Не напрягайте тело, иначе выползать малышу будет труднее.



Прочие видео:

[http://softschool.ru/blog/category/practice/](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fsoftschool.ru%2Fblog%2Fcategory%2Fpractice%2F)

[http://club.umnitsa.ru/smartydiary/uprazhneniya-myagkoi-shkoly](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fclub.umnitsa.ru%2Fsmartydiary%2Fuprazhneniya-myagkoi-shkoly)

[https://m.vk.com/video-83619884\_171234007?list=pl\_34590272\_-2](https://www.baby.ru/goto/?url=https%3A%2F%2Fm.vk.com%2Fvideo-83619884_171234007%3Flist%3Dpl_34590272_-2)

[https://m.vk.com/video32548431\_169026812?list=pl\_34590272\_-2](https://www.baby.ru/goto/?url=https%3A%2F%2Fm.vk.com%2Fvideo32548431_169026812%3Flist%3Dpl_34590272_-2)

[https://m.vk.com/video-24198991\_163853183?list=pl\_34590272\_-2](https://www.baby.ru/goto/?url=https%3A%2F%2Fm.vk.com%2Fvideo-24198991_163853183%3Flist%3Dpl_34590272_-2)

# Список литературы:

1. Детская Мягкая Школа. Книга первая. Зачин. / Под. Ред. Д. Абаулина, О. Заиченко – М. 2009
2. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера» 2004г.
3. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под. Ред. Н. У. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 20011 Волков О. А. Весёлая йога: специально для детей. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008
4. Сергеев С. Йога для детей. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008
5. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010

# Программы:

1. Глушкова Э. Книга оранжевая. Зачин. Пособие для родителей и педагогов по близкому контакту с детьми. 2014 г.
2. Липень А. А. Детская оздоровительная йога – СПб.:Питер, 2009
3. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2010г.

# Прочие видео:

[http://softschool.ru/blog/category/practice/](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fsoftschool.ru%2Fblog%2Fcategory%2Fpractice%2F)

[http://club.umnitsa.ru/smartydiary/uprazhneniya-myagkoi-shkoly](https://www.baby.ru/goto/?url=http%3A%2F%2Fclub.umnitsa.ru%2Fsmartydiary%2Fuprazhneniya-myagkoi-shkoly)

[https://m.vk.com/video-83619884\_171234007?list=pl\_34590272\_-2](https://www.baby.ru/goto/?url=https%3A%2F%2Fm.vk.com%2Fvideo-83619884_171234007%3Flist%3Dpl_34590272_-2)

[https://m.vk.com/video32548431\_169026812?list=pl\_34590272\_-2](https://www.baby.ru/goto/?url=https%3A%2F%2Fm.vk.com%2Fvideo32548431_169026812%3Flist%3Dpl_34590272_-2)

# Материалы, которые можно использовать на занятии

Потешки, стишки и хороводы

Мелкая моторика

«Домик». Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.
*В этом домике пять этажей:*
*На первом живет семейство ежей,*
*На втором семейство зайчат,*
*На третьем – семейство рыжих бельчат,*
*На четвертом живет с птенцами синица,*
*На пятом сова –очень умная птица.*
*Ну что же, пора нам обратно спуститься:*
*На пятом сова,*
*На четвертом синица,*
*Бельчата на третьем,*
*Зайчата –втором,*
*На первом ежи, мы еще к ним зайдем.*

*Здравствуй*

*(шведская песенка)*

Здравствуй, Саша,

Саша, здравствуй.

Саша к нам пришла,

чтобы петь и играть.

Саше мы дадим барабан.

Будет громко он стучать:

бам, бам. *(Повторить 2 раза)*

*Зайка*

Мы погреемся немножко,

мы похлопаем в ладошки:

хлоп-хлоп-хлоп.

Ножки тоже мы погреем,

мы потопаем скорее:

топ-топ-топ.

Рукавички мы надели,

не боимся мы метели,

да-да-да.

\*\*\*

Зайка серенький сидит

и ушами шевелит.

Вот так, вот так

он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, —

надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп,

надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, —

надо зайке поскакать,

Вот так, вот так

надо зайке поскакать.

\*\*\*

Зайка серый умывается,

видно, в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

вымыл ухо, вытер сухо.

\*\*\*

Ровным кругом друг за другом

мы идем за шагом шаг,

за ведущим дружно вместе

сделаем вот так:

большие ноги

идут по большой дороге.

Маленькие ножки

бегут по маленькой дорожке.

\*\*\*

По ровненькой дорожке,

шагают наши ножки,

раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам,

в ямку — бух!

По ровненькой дорожке,

устали наши ножки.

Вот наш дом, тут мы живем.

*Хоровод*

Мы на луг ходили,

хоровод водили,

Вот так на лугу

хоровод водили.

Задремал на кочке

зайка в холодочке,

вот так задремал

зайка в холодочке.

Разбудить хотели,

в дудочки дудели.

Тру-ту-гу, тру-ту-ту,

в дудочки дудели.

Зайку мы будили,

в барабаны били:

Бум, бум, ту-ту-ту,

в барабаны били.

Зайка, просыпайся,

ну-ка, поднимайся.

Вот так, вот так,

Ну-ка поднимайся.

*Васька-кот*

*(русская народная песенка)*

Ходит Васька серенький,

Хвост пушистый, беленький.

Ходит Васька-кот.

Сядет, умывается,

Лапкой вытирается,

Песенки поет (мяу-мяу).

Пальчиковые игры

\*\*\*

— Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем — В лес ходил.

С этим братцем — Щи варил.

С этим братцем — Кашу ел.

С этим братцем — Песни пел!

\*\*\*

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папа,

Этот пальчик — мама,

Этот пальчик — я.

Это вся моя семья.

\*\*\*

Этот пальчик в лес ходил,

Этот пальчик гриб нашел,

Это пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик встал и съел,

Потому и потолстел!

\*\*\*

Утка, утка - «Кря - кря».

Не кричи ты зря, зря

Игра в "сэндвич" или «рулет».

Крепко прижмите руки, ноги и спину вашего ребенка, поместив его между подушек ("сэндвич") или плотно закатайте его в одеяло («рулет»).

Носить тяжести

Ребенок может носить рюкзак или сумку, заполненные игрушками (не слишком тяжелыми!).

 Прыгать

Организуйте возможность прыгать: на мини-батуте.

Делать специальный массаж, используя утяжеленный жилет, накладки с утяжелителями из лечебного каталога.

Вестибулярный ввод - ощущения от движений, воспринимаемых вестибулярным аппаратом, расположенным во внутреннем ухе.

 Любой тип движения будет стимулировать вестибулярные рецепторы, но вращение, раскачивание и висение вниз головой обеспечивают наиболее интенсивное и наиболее продолжительное воздействие.

Качание

Поощряйте желание ребенка использовать на детской площадке все, что качается или делает колебательные движения, старайтесь чередовать типы раскачиваний и направление их движения, например, вперед – назад или из стороны в сторону.

Вращение

Дайте ребенку возможность использовать для вращения специальный диск или офисное кресло.

Кататься на карусели.

Возьмите крепко вашего ребенка за руку и покружите вокруг себя, приподняв над землей, или поиграйте в самолет, держа его при вращении за руку и за ногу с одной стороны (это можно делать, если у ребенка нет снижения мышечного тонуса).

Вращение то в одну, то в другую сторону в положении стоя или сидя на полу (игры типа «Волчок»).

Игры с мячом: прокатывать мячи, бросать друг другу, ловить, поднимать упавший мяч, катать мячи друг другу, прокатывать мячи в ворота.

Игры с надувными шарами.

Ползание на животе и на четвереньках в разных направлениях к предметной цели или по указательному жесту.

Проползание на четвереньках и на животе под лентой, дугой, рейкой и т. п.

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия.

Подпрыгивание на двух ногах (держась за руки взрослого и самостоятельно).

Подпрыгивание на надувном шаре (фитболе) со страховкой.

Ходьба стайкой за родителем, держась за руки: ходить в заданном направлении (к игрушке), друг за Другом, держась за веревку.

Ходьба и бег с переходом от ходьбы к бегу по команде (стайкой к родителю и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении, меняя темп передвижения).

Ходьба и бег по дорожке (шириной 30—40 см).

Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковролина и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Перемещение по кругу (хороводные игры).

Бег и ходьба в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой на палочке и т. п.).

Ходьба на носках (с поддержкой).

Перешагивание через небольшие препятствия — веревку и другие невысокие (5 см) предметы с помощью взрослого и самостоятельно.

Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т. п.

# Памятка для родителей!

*Диагностический материал:*

 *Уважаемый родитель*

Вы и Ваш ребенок начинаете занятия в группе ,,Семейная Мягкая Школа,, на базе реабилитационного центра ,,Доверие,, Что же представляет собой наша группа? Занятия проводятся в форме увлекательных игр, удовлетворяющих потребность ребенка в двигательной активности, доставляющих удовольствие и радость.

Занятия проводятся по подгруппам в утреннее время (с музыкальным сопровождением в записи) два раза в неделю и индивидуально в зависимости от уровня психофизического развития каждого ребенка. Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуализированы и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей.

Работа с подгруппой проводится в физкультурном зале.

 (Дети и родители занимаются в спортивных костюмах).

Занятия проходят 1 раз в неделю в течение 9-х месяцев. В занятиях участвуют: дети с 2 до 3,5 лет и их родители.

 Ведущие специалисты (клинический психолог, педагог-психолог. 2 педагога-психолога, специалист по ЛФК).

*Цель занятий:* стимулировать и развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности; обогащать двигательный опыт; формировать положительное отношение к двигательным играм;

* развивать кинестетическое восприятие;
* развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание); формировать перекрестную схему ходьбы;
* формировать представления о собственном теле, его основных частях и их движениях;
* развивать ориентировку в пространстве; развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия, направления движения (туда, в эту сторону, вперед, назад и т. п.);
* развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек;

Мы надеемся, что час активной, эмоциональной игры вместе с ребенком доставит Вам удовольствие и искреннюю радость.

На начало работы родители заполняют анкеты KID, RCDI, ОДРЭВ.

 *Уважаемый родитель, Вам необходимо максимально полно, в свободной форме, рассказать о вашем ребенке. Сообщите о нем, пожалуйста, самое главное, поделитесь своими тревогами.*

 Когда работа в группе заканчивается, родителям предлагается заполнить повторно анкеты KID, RCDIанкету для родителей*,* акт выполненных работ, которые позволят ведущим оценить эффек­тивность проделанной работы, а родителями лучше понять, что происходило с ними и их ребенком

# Анкета (лицевая сторона)

Перед Вами несколько горизонтальных линий-шкал. На каждой шкале слева и справа помещены некоторые утверждения, касающиеся Вас, Вашего ребенка или работы в труппе. Пожалуйста, отметьте каким-либо значком то место на шкале, которое наиболее точно отражает Ваше отношение к данным утверждениям. Ваши ответы помогут нам проанализировать достоинства и недостатки в работе группы. Помните, что правильных и неправильных ответов нет — нам интересны Ваши ощущения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На мой взгляд, результаты в речевом развитии ребенка отсутствуют | X 0 X | Результаты превзошли все мои ожидания |
| Участие в группе абсолютно не повлияло на развитие коммуникативных навыков моего ребенка | X 0 X | Именно участие в группе положительно сказалось на развитии данных навыков |
| Участие в группе никак не повлияло на моего ребенка | X 0 X | Участие в группе оказалось чрезвычайно полезным для меня |
| На мой взгляд, ни одно занятие не вызвало положительных чувств у моего ребенка | X 0 X | На мой взгляд, мой ребенок в восторге от всех занятий |
| На занятиях в группе я всегда чувствовала себя не очень комфортно | X 0 X | На занятиях в группе я чувствовала себя комфортно все время |

*Анкета (оборотная сторона)*

Пожалуйста, обведите номера трех утверждений, которые описывают самые важные результаты Вашего участия в группе.

Я познакомилась с другими родителями.

Я стала чувствовать себя более уверенно в роли мамы.

Я лучше узнала моего ребенка.

Я увидела конкретные приемы, которые помогут мне развивать моего ребенка и общаться с ним.

Я лучше осознала собственные особенности.

6)

7)

8)

Опишите, пожалуйста, чего Вам не хватало и что мешало в работе группы.

Не хватало:

1)

2)

3)

4)

Мешало:

1)

2)

3)

4)