

Серия «Психологическая служба»

И.С. Морозова  
О.М. Гарусова

# Психомоторное развитие ДОШКОЛЬНИКОВ

Цикл занятий



Москва  
2016

ББК 88.8  
М79

**Морозова И.С., Гарусова О.М.**

М79 Психомоторное развитие дошкольников: Цикл занятий. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 96 с. (Психологическая служба).  
ISBN 978–5–4441–0117–9

В пособии представлен цикл занятий, которые помогут детям в возрасте 4–7 лет, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата, преодолеть трудности в овладении своим телом. Упражнения, составляющие основу каждого комплекса, подобраны с учетом возрастных и моторных особенностей развития детей в среднем и старшем дошкольном возрасте, что позволяет максимально эффективно воздействовать на психомоторное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Пособие может использоваться психологами и воспитателями как ортопедических детских садов, так и дошкольных образовательных организаций при реабилитации детей с другими нарушениями, на подгрупповых и групповых рекреационных мероприятиях, а также в индивидуальной работе.

ББК 88.8

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
ООО «Национальный книжный центр» (НКЦ),  
и его воспроизведение любым способом  
без согласия правообладателя запрещено*

ISBN 978–5–4441–0117–9

© Морозова И.С., Гарусова О.М., 2013  
© Оформление. ООО «Национальный  
книжный центр», 2015

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	5
СТРУКТУРА И ФОРМА КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4–5 ЛЕТ). СРЕДНЯЯ ГРУППА ДОО . . . . .	11
Календарный план использования психокоррекционных комплексов на учебный год для детей средней группы . . . . .	12
Октябрь . . . . .	14
Ноябрь . . . . .	16
Декабрь . . . . .	18
Январь . . . . .	20
Февраль . . . . .	22
Март . . . . .	24
СТРУКТУРА И ФОРМА КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5–6 ЛЕТ). СТАРШАЯ ГРУППА ДОО . . . . .	27
Календарный план использования психокоррекционных комплексов на учебный год для детей старшей группы (5–6 лет) . . . . .	28
Октябрь . . . . .	30
Ноябрь . . . . .	34
Декабрь . . . . .	38
Январь . . . . .	41
Февраль . . . . .	44
Март . . . . .	49

СТРУКТУРА И ФОРМА КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
(6–7 ЛЕТ). ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА ДОО . . . . . 55

Календарный план использования психокоррекционных комплексов на учебный год для детей подготовительной группы . . . . .	57
Октябрь . . . . .	59
Ноябрь . . . . .	64
Декабрь . . . . .	70
Январь . . . . .	75
Февраль . . . . .	77
Март . . . . .	82

# Предисловие

В настоящее время чрезвычайно актуальным становится вопрос своевременной и целенаправленной психолого-педагогической и социальной реабилитации детей с особыми возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях дошкольной образовательной организации (ДОО). Основной задачей обучения и воспитания таких детей является их социальная адаптация, абилитация и интеграция в общество. В связи с этим переосмысливаются цели, задачи, содержание и технологии обучения и воспитания детей.

Дети с ОВЗ – это дети с особыми образовательными потребностями. Согласно федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) целью специального образования является формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, а также формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Ввести ребенка в социум можно используя построенное особым образом образование, актуализирующее специальные задачи, разделы содержания обучения, а также методы, приемы и средства достижения тех образовательных задач, которые в условиях нормы достигаются традиционными способами.

Такое обучение и воспитание должно соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является всестороннее развитие ребенка.

Биологическое неблагополучие ребенка, являясь предпосылкой нарушения его взаимодействия с окружающим миром, обуславливает возникновение отклонений в его

психическом развитии. Вовремя начатое и правильно организованное коррекционно-развивающее воздействие на ребенка позволяет предотвращать или смягчать эти вторичные по своему характеру нарушения.

Психомоторное развитие ребенка с ОВЗ является основой полноценного обучения в школе и неотъемлемой ступенью формирования учебных навыков. От уровня психомоторного развития во многом зависит успешность овладения чтением, письмом, рисованием и другими видами учебной деятельности, что неизменно оказывает влияние на уровень тревожности, самооценку ребенка, влияет на развитие и становление его эмоционально-волевой сферы.

На этапе формирования уровня функциональной готовности ребенка к школьному обучению особую значимость в коррекционно-развивающей работе с детьми с особыми возможностями здоровья приобретает психомоторная коррекция. Именно она, воздействуя на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза ребенка, способна активизировать развитие всех высших психических функций, речи и интеллекта дошкольника.

Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – ОВЗ) характерно замедленное развитие возрастных новообразований, более позднее формирование системы произвольной регуляции и эмоционально-волевой сферы. Такие дети отличаются слабостью и вялостью общей и мелкой моторики, нарушением межполушарного взаимодействия и пространственного восприятия. Недостаточность развития процессов саморегуляции и самоконтроля приводят к затруднениям в организации собственной деятельности и регуляции поведения. Такие дети не умеют преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным правилам и требованиям. Нарушения эмоционального характера провоцируют неуспешность в социальных коммуникациях, и у детей данной категории уже в дошкольном возрасте начинают формироваться такие отрицательные черты характера, как эгоцентричность, нерешительность, упрямство, негативизм. Что в свою очередь, приводит к постоянному эмоциональному напряжению и чувству тревоги.

Современные исследователи отмечают у детей с ОВЗ ряд особенностей развития речи, выражающихся в сроках ее становления и своеобразии этого процесса.

Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций. Он является отправной точкой для дальнейшего развития высших психических функций, поэтому в процессе коррекционно-развивающей работы логично обратить особое внимание именно на двигательные методы. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают включенность таких психических функций, как эмоции, память, восприятие, процессы саморегуляции, речь. Следовательно, в результате целенаправленного воздействия на эти психические функции, создается базовая предпосылка для их полноценного участия в овладении речью, чтением, письмом, математическими знаниями.

Давно известно, что произвольно человек может управлять только ритмом дыхания и движения. Нейропсихологическая работа строится на автоматизации и ритмизации организма ребенка через базовые многоуровневые приемы.

В основе психолого-педагогической деятельности лежит системно-деятельностный подход, базирующийся на обеспечении соответствия видов деятельности воспитанников их возрасту и индивидуальным особенностям. С этих позиций система работы педагога-психолога ДОО по коррекции психомоторного развития детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ представляется нам первостепенной.

Детям с ОВЗ необходима психокоррекционная помощь, организованная в специально созданном развивающем пространстве. Эту помощь может оказать в рамках дошкольной образовательной организации **только** педагог-психолог.

В настоящее время образовательные учреждения переходят на новые стандарты образования, предъявляющие довольно жесткие требования к профессиональной компетенции всех специалистов. В этих условиях педагог-психолог должен стать ключевой фигурой, обеспечивающей налаживание механизма междисциплинарного взаимодей-

ствия в рамках дошкольного учреждения. Возникает необходимость создания такой образовательной модели в ДОО, где каждый участник процесса просто обязан сотрудничать и взаимодействовать, а в процесс работы воспитательной системы включены все специалисты образовательной организации. Такая система работы будет способствовать обеспечению полноценного, своевременного, разностороннего психического развития ребенка-дошкольника (познавательного, эмоционально-волевого, психических процессов, различных видов деятельности). Если система работы в ДОО будет построена по взаимопроникающему принципу, то это будет означать, что помимо основных психолого-педагогических, развивающих и коррекционных задач будут решаться и задачи, направленные на обеспечение эмоционального благополучия каждого воспитанника. В таком аспекте работа с детьми с ОВЗ приобретает гармоничный, толерантный характер.

Это касается и администрации, и специалистов, и воспитателей, и родителей. Такое взаимное сотрудничество позволит обеспечить оптимизацию условий здоровьесбережения во время пребывания ребенка с ОВЗ в дошкольной организации.

Современные реалии образования таковы, что специалист, работающий с детьми с ОВЗ (будь то воспитатель, инструктор ЛФК, музыкальный работник, логопед-дефектолог и др.), просто не имеет права не знать актуальных тенденций в технологии и методике педагогической работы, проявлять непросвещенность в вопросах коррекции и развития.

Эффективность коррекционной работы напрямую зависит от администрации ДОО. Руководитель, который понимает, что от образовательных и реабилитационных результатов воспитанников зависит работа всего учреждения, обязан акцентировать свое внимание на вопросах содействия педагогу-психологу, в профессиональные обязанности которого входит коррекция нарушений психического и личностного развития ребенка.

Одно из основных направлений деятельности педагога-психолога в дошкольной образовательной организации является коррекционно-развивающая работа с детьми. Тра-

диционно психологическую коррекцию рассматривают как в широком, так и в узком смысле этого понятия.

В широком смысле психологическая коррекция – это комплекс клинико-психолого-педагогических воздействий, направленных на исправление имеющихся у детей недостатков в развитии психических функций и личностных свойств. В узком смысле – это метод психологического воздействия, ориентированный на оптимизацию развития психических процессов и функций и на гармонизацию развития качеств личности.

Одним из актуальных направлений совершенствования психолого-педагогической системы работы с дошкольниками с ОВЗ является поиск эффективных форм коррекционно-воздействия.

Психокоррекционная помощь в условиях пребывания ребенка в условиях ДОО проводится как в индивидуальной форме, так и в групповой.

При планировании коррекционно-развивающей деятельности, направленной на психомоторное развитие детей с ОВЗ педагогу-психологу необходимо соблюдать следующие требования:

- 1) четкое формулирование целей коррекционных мероприятий;
- 2) определение задач, позволяющих конкретизировать поставленные цели;
- 3) подбор конкретных методик и техник, способствующих оптимизации достижения результатов;
- 4) выбор формы коррекционной работы (индивидуальная, групповая, смешанная);
- 5) определение кратности (ежедневно, один или два раза в неделю) и длительности каждой встречи (10 минут, 15 минут, 20 минут);
- 6) планирование форм участия других специалистов (медиков, педагогов, социальных работников).

Мы предлагаем систему работы по психомоторной коррекции детей с ОВЗ, в которой представлены циклы за-

нятий, направленных на психомоторное развитие детей старшего дошкольного возраста.

Циклы занятий содержат комплексы упражнений, на воздействие отдельных систем психомоторного развития ребенка. Упражнения, входящие в каждый комплекс, имеют свойства усложняться по мере овладения ими и подобраны с учетом возрастных и моторных особенностей детей.

**Целью** данной системы работы является помощь детям с ОВЗ в развитии психомоторных навыков.

**Задачи:**

- ▶ Способствовать развитию самоконтроля над поведением, эмоциями, речью, движениями.
- ▶ Снимать психоэмоциональное напряжение и чувство тревоги.
- ▶ Развивать межполушарное взаимодействие.
- ▶ Формировать ориентировку в собственном теле, а также формировать пространственные представления.

# Структура и форма коррекционной работы с детьми младшего дошкольного возраста (4–5 лет). Средняя группа ДОО

В комплексы для детей 4–5 лет входит 5 упражнений.

Упражнения разделены на три блока. Учитывая возраст детей и то, что большинство из них впервые сталкиваются с подобными заданиями и упражнениями для участников групп этого возраста мы предлагаем использовать меньшее разнообразие материала. Такой подход позволяет добиться максимального результата.

**Первый блок. Вводный.** В этом блоке мы рекомендуем дыхательное упражнение. Оно позволит стабилизировать эмоциональное состояние каждого ребенка.

**Второй блок. Основной.** В этот блок мы включили дыхательное, глагодвигательное и телесно-ориентированное упражнения. Несмотря на кажущуюся простоту используемых упражнений все они позволяют достигнуть поставленных целей и задач с максимальным коррекционно-развивающим эффектом.

**Третий блок. Заключительный.** Мы предлагаем использовать также одно упражнение на протяжении всего цикла занятий. Это позволит выработать своеобразный ритуал окончания психологического взаимодействия специалиста и ребенка.

Рекомендуемое время для проведения каждого комплекса в средней возрастной группе дошкольной образовательной организации – 5–7 минут. Мы считаем достаточным использование коррекционно-развивающих комплексов

2 раза в неделю, желательно, в первой половине дня. По нашим наблюдениям наибольший эффект от встреч достигается при работе в малых группах.

Для проведения комплекса упражнений с большой группой детей лучше использовать музыкальный или физкультурный залы. В подгрупповой или индивидуальной работе можно использовать зоны с ковровым покрытием в кабинете психолога или в спальнях комнатах групповых помещений.

Любая коррекционно-развивающая работа требует длительного времени, особенно выработка психомоторных навыков. Предложенные в данном пособии комплексы следует рассматривать ориентировочно как рекомендованные.

## Календарный план использования психокоррекционных комплексов на учебный год для детей средней группы

ОКТАБРЬ			
Время проведения	1 блок	2 блок	3 блок
1–2 недели	«Глубокое дыхание»	«Мышата» «Ритмика для глазок – 1» «Ушастики»	«Листопад»
3–4 недели	«Глубокое дыхание»	«Толстяки» «Ритмика для глазок – 2» «Мы замерзли на морозе»	«Листопад»
НОЯБРЬ			
1–2 недели	«Глубокое дыхание»	«Ритмика для носика – 1» «Ритмика для глазок – 3» «Жучки – 1»	«Листопад»

3–4 неде- ля	«Глубокое дыха- ние»	«Ритмика для носи- ка – 2» «Ритмика для гла- зок – 4» «Жучки – 2»	«Листопад»
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
1–2 неде- ля	«Глубокое дыха- ние»	«Ритмика для носи- ка – 3» «Ритмика для гла- зок – 5» «Жучки 3»	«Тучка и солныш- ко»
3–4 неде- ля	«Глубокое дыха- ние»	«Ритмика для носи- ка – 4» «Ритмика для гла- зок – 6» «Погладим носик»	«Тучка и солныш- ко»
<b>ЯНВАРЬ</b>			
1–2 неде- ля	«Глубокое дыха- ние»	«Ритмика для носи- ка – 5» «Ритмика для гла- зок – 7» «Головомойка»	«Тучка и солныш- ко»
3–4 неде- ля	«Глубокое дыха- ние»	«Ритмика для носи- ка – 6» «Ритмика для гла- зок – 8» «Пальчики»	«Тучка и солныш- ко»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
1–2 неде- ля	«Глубокое дыха- ние»	«Ритмика для носи- ка – 7» «Ритмика для гла- зок – 9» «Пальчики здорова- ются»	«Тучка и солныш- ко»
3–4 неде- ля	«Глубокое дыха- ние»	«Ритмика для носи- ка – 8» «Ритмика для гла- зок – 10» «Раскладушка»	«Тучка и солныш- ко»

МАРТ			
1–2 неде- ля	«Глубокое дыха- ние»	«Ритмика для носи- ка – 9» «Ритмика для гла- зок – 11» «Грибочек»	«Тучка и солныш- ко»
3–4 неде- ля	«Глубокое дыха- ние»	«Ритмика для носи- ка – 10» «Ритмика для гла- зок – 12» «Стульчик – сто- лик»»	«Тучка и солныш- ко»

## ОКТАБРЬ

1–2 неделя

### Упражнение 1. Глубокое дыхание

Исходное положение (И.п.): стоя.

На счет **1, 2, 3, 4** делаем глубокий вдох,

**5, 6, 7, 8** – выдыхаем медленно через рот.

### Упражнение 2. Мышата

И.п.: стоя.

Психолог: «А сейчас представим, что мы – маленькие мышата и прячемся от злого кота. По команде «вдох» мы глубоко вдыхаем. По команде «замри» – задерживаем дыхание, чтобы кот нас не заметил. По команде «выдох» – медленно выдыхаем».

### Упражнение 3. Ритмика для глазок – 1

И.п.: стоя.

Психолог: «Головой не двигаем, посмотрим только глазками:  
Вправо – влево,  
Вправо – влево».

#### Упражнение 4. Ушастики

И.п.: стоя.

Правой рукой массируем правое ухо, левой рукой – левое ухо.

1. Помассировать мочку уха.
2. Соответствующей рукой помассировать всю ушную раковину.
3. Руками прижимать уши вперед и назад.

#### Упражнение 5. Листопад

И.п.: стоя.

Психолог: «Ребята, представьте себе, что вы – это осенние листочки. Подул ветер (покачали поднятыми вверх руками), медленно закружил листочки (дети медленно кружатся вокруг себя) и осторожно опустил их на землю (дети плавно садятся на корточки, обнимают колени руками и опускают голову вниз)».

3–4 неделя

#### Упражнение 1. Глубокое дыхание

И.п.: стоя.

На счет **1, 2, 3, 4** делаем глубокий вдох,  
**5, 6, 7, 8** – выдыхаем медленно через рот.

#### Упражнение 2. Толстяки

И.п.: стоя.

Вдох: расслабить мышцы живота; начать вдох, «надувая» в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять); пауза (задержка дыхания).

Выдох: втянуть живот как можно сильнее; пауза.

Вдох: губы вытянуть трубочкой и с шумом «пить» воздух.

#### Упражнение 3. Ритмика для глазок – 2

И.п.: стоя.

Психолог: «Головой не двигаем, посмотрим только глазками: Вверх – вниз, Вверх – вниз».

#### Упражнение 4. Мы замерзли на морозе

И.п.: стоя.

Психолог: «Представьте себе, что мы с вами долго гуляли по морозу и у нас замерзли ручки. Давайте их согреем: потрем сильно-сильно. Сначала только ладошки, потом правой ладошкой верхнюю часть левой кисти. Потом левой ладошкой потрем верхнюю часть правой кисти. Теперь выполним круговые движения, как будто мы моем ручки под струей горячей воды».

#### Упражнение 5. Листопад

И.п.: стоя.

Психолог: «Ребята, представьте себе, что вы – это осенние листочки. Подул ветер (покачали поднятыми вверх руками), медленно закружил листочки (дети медленно кружатся вокруг себя) и осторожно опустил их на землю (дети плавно садятся на корточки, обнимают колени руками и опускают голову вниз)».

## НОЯБРЬ

1–2 неделя

#### Упражнение 1. Глубокое дыхание

И.п.: стоя.

На счет **1, 2, 3, 4** делаем глубокий вдох,  
**5, 6, 7, 8** – выдыхаем медленно через рот.

#### Упражнение 2. Ритмика для носика – 1

И.п.: стоя.

На счет **1, 2** делаем глубокий вдох носом,  
**3, 4** – выдыхаем через нос.

#### Упражнение 3. Ритмика для глазок – 3

И.п.: стоя.

Психолог: «Головой не двигаем, посмотрим только глазками:  
Вправо – влево,  
Вверх – вниз,  
Вправо – влево,  
Вверх – вниз».

#### Упражнение 4. Жучки – 1

И.п.: стоя.

Подушечки четырех пальцев правой руки установить в основании пальцев левой руки с тыльной стороны левой кисти. Этими пальцами «побежали» к кончикам пальцев. Повторить со второй рукой.

#### Упражнение 5. Листопад

И.п.: стоя.

Психолог: «Ребята, представьте себе, что вы – это осенние листочки. Подул ветер (покачали поднятыми вверх руками), медленно закружил листочки (дети медленно кружатся вокруг себя) и осторожно опустил их на землю (дети плавно садятся на корточки, обнимают колени руками и опускают голову вниз)».

3–4 неделя

#### Упражнение 1. Глубокое дыхание

И.п.: стоя.

На счет **1, 2, 3, 4** делаем глубокий вдох,  
**5, 6, 7, 8** – выдыхаем медленно через рот.

#### Упражнение 2. Ритмика для носика – 2

И.п.: стоя.

На счет **1, 2** делаем глубокий вдох носом,  
**3, 4** – задержка дыхания,  
**5, 6** – выдыхаем через нос.

#### Упражнение 3. Ритмика для глазок – 4

И.п.: стоя.

Психолог: «А сейчас мы будем учиться смотреть обоими глазками одновременно на кончик носа. Вытягиваем руку перед лицом, смотрим на кончик указательного пальца. Медленно приближаем руку к носу. При этом следим за приближающимся пальцем только глазами».

#### Упражнение 4. Жучки – 2

И.п.: стоя.

Сжать пальцы левой руки в кулак и этим кулаком растереть тыльную сторону правой руки. Повторить для другой руки.

#### Упражнение 5. Листопад

И.п.: стоя.

Психолог: «Ребята, представьте себе, что вы – это осенние листочки. Подул ветер (покачали поднятыми вверх руками), медленно закружил листочки (дети медленно кружатся вокруг себя) и осторожно опустил их на землю (дети плавно садятся на корточки, обнимают колени руками и опускают голову вниз)».

## ДЕКАБРЬ

1–2 неделя

#### Упражнение 1. Глубокое дыхание

И.п.: стоя.

На счет **1, 2, 3, 4** делаем глубокий вдох,  
**5, 6, 7, 8** – выдыхаем медленно через рот.

#### Упражнение 2. Ритмика для носика – 3

И.п.: стоя.

На счет **1, 2, 3** делаем глубокий вдох носом,  
**4, 5** – задерживаем дыхание,  
**6, 7, 8** – выдыхаем через нос.

### Упражнение 3. Ритмика для глазок – 5

И.п.: стоя.

Психолог: «Мы с вами уже умеем двигать только глазами. Теперь мы попробуем делать эти упражнения вместе с руками.

Глаза вверх – руки через стороны вверх,

Глаза вниз – руки через стороны вниз».

### Упражнение 4. Жучки – 3

И.п.: стоя.

Размять пальцами правой руки каждый пальчик левой руки и, наоборот, – размять пальцами левой руки каждый палец правой руки.

### Упражнение 5. Тучка и солнышко

И.п.: стоя.

Психолог: «Ребята, представьте себе, что на небе светит яркое солнышко. Давайте с ним поздороваемся (поднять руки вверх над головой и покачать кистями рук). Вдруг набежала тучка и закрыла наше солнышко. Стало холодно (обнять себя руками за плечи и сильно сжать). Подул веселый ветер, и снова солнышко пригрело, стало жарко (дети расслабляются, разводят руки в стороны, затем опускают их вдоль тела)».

3–4 неделя

### Упражнение 1. Глубокое дыхание

И.п.: стоя.

На счет **1, 2, 3, 4** делаем глубокий вдох,

**5, 6, 7, 8** – выдыхаем медленно через рот.

### Упражнение 2. Ритмика для носика – 4

И.п.: стоя.

На счет **1, 2, 3, 4** делаем глубокий вдох носом,

**5, 6** – задерживаем дыхание,

**7, 8, 9, 10** – выдыхаем через нос.

### Упражнение 3. Ритмика для глазок – 6

И.п.: стоя.

Психолог: «Мы с вами уже умеем двигать только глазами. Теперь мы попробуем делать эти упражнения вместе с руками.

Глаза вправо – руки через стороны вверх,

Глаза влево – руки через стороны вниз».

### Упражнение 4. Погладим носик

И.п.: стоя.

Растереть указательными пальцами обеих рук сначала крылья носа, затем сам нос и всю область вокруг носа (носогубный треугольник).

### Упражнение 5. Тучка и солнышко

И.п.: стоя.

Психолог: «Ребята, представьте себе, что на небе светит яркое солнышко. Давайте с ним поздороваемся (поднять руки вверх над головой и покачать кистями рук). Вдруг набежала тучка и закрыла наше солнышко. Стало холодно (обнять себя руками за плечи и сильно сжать). Подул веселый ветер, и снова солнышко пригрело, стало жарко (дети расслабляются, разводят руки в стороны, затем опускают их вдоль тела)».

## ЯНВАРЬ

3–4 неделя

### Упражнение 1. Глубокое дыхание

И.п.: стоя.

На счет **1, 2, 3, 4** делаем глубокий вдох,

**5, 6, 7, 8** – выдыхаем медленно через рот.