**ЗАНЯТИЕ в рамках Программы нейропсихологической коррекции и абилитации в детском возрасте методом "Замещающего онтогенеза".**

**Время – 30 минут.**

**Возраст ребенка – 5-6 лет.**

Во время занятия необходимо следовать четкой структуре, которая регулярно повторяется, так как это позволяет ребенку, учиться контролировать свое поведение.

**Ритуал. (5 мин.)** Цель: улучшение общего самочувствия ребенка, приведение организма в комфортное состояние, профилактика плоскостопия.

Ходьба по массажным коврикам: на носочках, на пяточках, на наружной поверхности стопы, на внутренней.

**Массаж и самомассаж. (2 мин.)** Цель:массажпозволяет ребенку лучше понять границы своего тела, успокаивает его, настраивает на работу, стимулирует биологически активные точки и оказывает оздоравливающее действие на организм.

1. Поочередные хлопки в ладоши с внутренней, затем с внешней стороны ладоней.

2. **«**Домик**».** Сложить пальцы **«**домиком**»** перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев**.**

3. Для снятия напряжения. Левой рукой тянем через верх правую руку. И наоборот.

**Дыхательные упражнения. 1 этап – в положении лежа.** **(8 мин.) Цель:** диафрагмальное дыхание способствует снятию напряжения, позволяет ребенку настроиться на работу, развивает самоконтроль и произвольность, оказывает успокаивающее действие.

(1) "Шарик". Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения. Инструкция: "Представьте, что у вас в животике сейчас будет надуваться шарик, а при выдохе - сдуваться. Какого цвета шарик?".

Сделать медленный, глубокий вдох через нос. Следим за тем, чтобы грудная клетка расширялась. Затем, медленный выдох через широко открытый рот. Повторение – 5-7 раз.

(2) Под счет 1-2-3-4-5 на вдохе поднимаются, на выдохе опускаются одноименные рука и нога (правая рука + правая нога, левая нога + левая рука). Повторение – 5 раз.

**Оптимизация и стабилизация общего тонуса организма. (3 мин.)** Цель: упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам**:** быстрые **—**медленные**;** мягкие**—**жесткие**;** сильные**—**слабые**;** тяжелые**—**легкие**;** непрерывные **—**отрывистые**;** свободные **—**с сопротивлением**.**

1. **«**Двигательный репертуар**».** Детям предлагается свободно двигаться по комнате, не касаясь друг друга, самыми разнообразными способами, сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле**.** Они могут передвигаться с разной скоростью**:** медленно, максимально быстро (медленно), чуть медленнее и т**.**п**.;** с различным уровнем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение и расслабление разных групп мышц, максимально расслабленно)**.** В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различные ощущения**:** холод, жара, вкусная еда, неприятные запахи, сильный ветер в спину и т**.** п**.**

**Глазодвигательные упражнения. (3 мин.)** Цель: расширение объема зрительного восприятия. Содружественные и разнонаправленные движения улучшают межполушарное взаимодействие.

1. Глаза смотрят в потолок. Повороты головы вправо - влево, вверх – вниз. Повторение – 10 раз.

2. Конвергенция (свести глаза к переносице).

3. Отдых: теплые ладони положить на закрытые глаза.

**Растяжка.** Пассивные растяжки. **(2 мин.)** Цель: оптимизация тонуса мышц - нормализуется гипертонус или гипотонус мышц.

1. «Качалочка». Лежа на спине, обнять руками ноги согнутые в коленях совершать повороты туловища вправо – влево, голова поворачивается месте с телом.

**Ползание. (7 мин.)** Цель: обеспечивается формирование прочных нейронных связей между левым и правым полушарием, снятие синкинезий и мышечных зажимов. Формируются базовые сенсомоторные взаимодействия.

1. Четвереньки боковые (одноименные, разноименные, вправо, влево) приставным шагом.

**Ритуал прощания (1 мин.)** – встать в круг, взяться за руки, на вдох поднять руки вверх, на выдох – опустить руки вниз с резким громким выдохом.