

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОЛОСОК»

«РАССМОТРЕНО»

Педагогическим советом
МАДОУ-детского сада «Колосок»

Протокол №5 от «21» мая 2025 г.

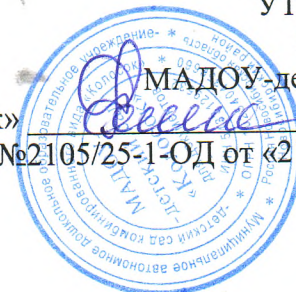
«СОГЛАСОВАНО»

С Советом родителей (законных
представителей) воспитанников

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МАДОУ-детским садом
«Колосок» Р.Ю. Чекина
Приказ №2105/25-1-ОД от «21» мая 2025г.



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ
ПСИХОМОТОРНЫХ И РЕЧЕВЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА
ЖИЗНИ» ЧАСТИ ОП ДЕТСКОГО САДА «КОЛОСОК», ФОРМИРУЕМОЙ
УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

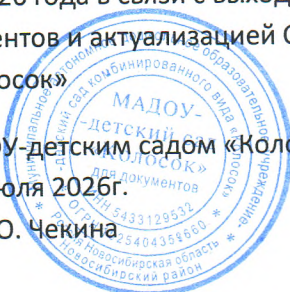
Автор-разработчик:
Богомолова Ольга Геннадьевна
Старший воспитатель
высшей квалификационной категории

Адрес учреждения: 630501, НСО,
Новосибирский район, р.п.Краснообск, зд 211
Тел.: (383)238-30-51
e-mail: ds_kol_nov@edu54.ru
сайт ДОУ: <https://kolosok211.edusite.ru>

Актуализирована в июле 2026 года в связи с выходом
новых нормативных документов и актуализацией ОП ДО
МАДОУ-детского сада «Колосок»

Приказ заведующего МАДОУ-детским садом «Колосок»
№ 0607/26-1_ОД от 06 июля 2026г.

Р.Ю. Чекина



Содержание

		Страницы
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи программы	5
1.1.2.	Значимые для разработки и реализации парциальной программы «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни» характеристики	5
1.1.3.	Планируемые результаты освоения парциальной программы «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни»	6
1.2.	Диагностика освоения детьми парциальной программы «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни»	8
2.	Содержательный раздел	10
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	10
2.1.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Речевое развитие».	11
2.1.2.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Психомоторное развитие».	11
2.2.	Формы, способы, методы и приемы реализации парциальной программы	12
2.2.1.	Формы и методы работы с детьми	13
2.2.2.	Способы и направления поддержки детской инициативы	14
2.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	15
2.4.	Особенности взаимодействия с социумом	15
3.	Организационный раздел	17
3.1.	Описание материально-технической обеспеченности	17
3.2.	Обеспечение методическими материалами	19
3.3.	Организация режима реализации парциальной программы «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни»	21
3.4.	Перспективный календарно-тематический план образовательной деятельности на учебный год	23
3.5.	Организация проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения парциальной программы	24
3.6.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий в группе	24
	Приложение 1 Мониторинг. Диагностическая карта	26
	Приложение 2 Сборник упражнений	28

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Парциальная программа части ОП МАДОУ-детского сада «Колосок», формируемой участниками образовательных отношений «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни» реализуется в рамках образовательной области «Речевое развитие».

Парциальная программа «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни» для детей 2-3 лет (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 06.02.2023 № 72264), приказом Минпросвещения России №1028 от 25.11.2022 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (*зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847*) и Образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида «Колосок» (далее ОП ДО МАДОУ – детский сад «Колосок») и является неотъемлемой частью ОП ДО МАДОУ-детского сада «Колосок», формируемой участниками образовательного процесса.

Современный уровень раннего психолого-педагогического сопровождения, профилактики и абилитации речевой функции, предполагает междисциплинарное обоснование его тактических и стратегических целей и задач. Это обусловлено тем, что сегодня резко возросло число детей с перинатальными мозговыми дисфункциями. В связи с этим востребованным является комплексный подход к работе по развитию речи, где нейропсихологическая и педагогическая идеологии призваны дополнять и интенсифицировать друг друга. Эффективность профилактики и компенсации имеющихся нарушений в развитии тем выше, чем раньше начата их реализация. Для значительной части детей в раннем возрасте, имеющих те или иные нарушения психофизического развития, ранняя помощь открывает возможность включения их в общий образовательный поток уже на этапе дошкольного и начального школьного обучения. В последние годы наиболее перспективным направлением речевого развития является совершенствование методов оказания комплексной помощи детям раннего и младшего дошкольного возраста.

Как показывает практика последних лет, первичное обследование детей четвертого года жизни, проводимое для определения нуждающихся в дополнительной логопедической помощи и формирования логопедических групп на базе детского сада «Колосок», возросло количество детей, которые, при благополучном состоянии фонетической стороны речи (соответственно возрастной норме), показывают серьёзное отставание в состоянии лексико-грамматической стороны речи, что в свою очередь может привести к формированию общего недоразвития речи.

К тому же, нами учитывались особенности возраста до 3 лет, когда интенсивно увеличивается (в 3-4- раза) словарный запас ребенка и развивается связная речь, начинается переход от ситуативной речи к контекстной, что требует больше согласованности в работе центральной нервной системы (речедвигательного механизма, внимания, памяти, произвольности и т. д.) и возрастает ранимость речевой системы в это время. Всё это явилось отправной точкой, в осознании необходимости разработки данной программы.

Представленная программа имеет направленность позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей.

Парциальная программа **«Развитие психомоторных и речевых навыков у детей третьего года жизни»** рассчитана на дошкольников от 2-3 лет. Срок реализации программы – 1 год. Организация образовательного процесса проводится ежедневно, во всех видах деятельности с детьми первой младшей группы.

Реализуется парциальная программа **«Развитие психомоторных и речевых навыков у детей третьего года жизни»** в соответствии с единым комплексным календарно-тематическим планированием детского сада «Колосок» соответствующим возрасту детей и особенностям программы.

Реализация программы в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении – детском саду комбинированного вида «Колосок» предполагает осуществление деятельности по ряду основных направлений:

1. психомоторное развитие;
2. речевое развитие;
3. художественно-конструктивная деятельность (рисование, лепка, конструирование);
4. музыкальное развитие (музыкальные занятия, праздники);
5. физическое развитие (физкультура, бассейн);
6. развитие коммуникативных навыков и эмоционально-волевой сферы;

Также предполагается оптимальное сочетание индивидуальной работы и воспитания в коллективе и неразрывная связь с воспитательными факторами среды: родителями, со специалистами ДООУ (инструктор по физической культуре, музыкальные руководители), студентами – практикантами Института детства ФГБОУ ВПО НГПУ (на основе договора о сотрудничестве в качестве базового детского сада).

Задачи по формированию всех структурных уровней речи решаются параллельно с задачами развития психосенсомоторной сферы детей, а также, с задачами ознакомления с окружающим миром, поскольку окружающая действи-

тельность является не только источником познания, но и развития речи ребёнка. Воспитатели работают по всем направлениям, реализуя непрерывную непосредственно образовательную деятельность в процессе всех режимных моментов во время проживания ребенком дня в детском саду. На протяжении всего времени происходит смена деятельности детей, что позволяет педагогам плавно переходить от решения одних задач к другим, основываясь на возрастных особенностях детей 3-го года жизни (внимание и др.) и осуществляя индивидуальный подход.

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Значимость парциальной программы **«Развитие психомоторных и речевых навыков у детей третьего года жизни»** заключается в том, что создается модель образовательной и воспитательной развивающей среды в условиях детского сада, способствующая правильному формированию речевых и психомоторных навыков детей младшего возраста. Это помогает преодолеть трудности в становлении речевых навыков на всех структурных уровнях языка и вести профилактическую работу по предупреждению общего недоразвития речи.

Программа реализуется в рамках образовательной области «Речевое развитие» с тесной интеграцией других областей и направлена на учет индивидуальных особенностей развития каждого ребенка в соответствии с ФГОС ДО.

Цель программы – психомоторное и речевое развитие детей 3-го года жизни как ранняя профилактика общего недоразвития речи.

Основные задачи по развитию речи:

1. Обогащать и активизировать словарь.
2. Формировать грамматически правильный строй речи.
3. Развивать связную речь.
4. Развивать произвольную артикуляционную моторику.
5. Развивать коммуникативные навыки (общение с детьми и взрослыми).
6. Формировать у детей способность к диалогическому взаимодействию.

Основные задачи, решаемые в процессе психомоторного развития:

1. Функционально активировать подкорковые образования мозга.
2. Обеспечить регуляцию общего энергетического, активационного фона, на котором развиваются все психические функции.
3. Развивать межполушарное взаимодействие.
4. Развивать внимание, память (зрительную, слуховую).
5. Развивать общую и мелкую моторику.
6. Воздействовать на сенсомоторный уровень с учётом общих закономерностей онтогенеза ребёнка, активизировать развитие всех высших психических функций, и как «вершины» – речи и интеллекта ребёнка.
7. Развивать творческие способности ребенка, умение творчески мыслить.
8. Формировать базис произвольной саморегуляции (программирование, целеполагание, самоконтроль, развитие произвольного внимания) в том числе с использованием схем-алгоритмов.

1.1.2. Значимые для разработки и реализации парциальной программы «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей третьего года жизни» характеристики

Настоящая программа рассчитана на 1 учебный год (с 1 сентября по 31 августа). В ходе реализации Программы осуществляется взаимодействие всех участников образовательного процесса: воспитатели, специалисты ДООУ, дети, родители воспитанников.

Для реализации программы учитываются следующие принципы:

Реализация данной программы основывается на идеях системного, деятельностного, индивидуального и комплексности подходов и строится с учетом общедидактических и специфических принципов обучения: развития, рассмотрения нарушений речи во взаимосвязи с другими сторонами психического развития ребёнка, онтогенетического, учёта этиологии и механизмов (этиопатогенетический принцип), учёта симптоматики нарушения и структуры дефекта, обходного пути, соотнесения актуального статуса ребёнка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов и последующим ретроспективным воспроизведением тех участков его онтогенеза, которые по тем или иным причинам не были эффективно освоены и других принципов.

Одним из основных принципов является **воспитывающий** характер обучения. Занятия по развитию речи формируют у детей способность к диалогическому взаимодействию, различные нравственные качества, такие как добросовестность, способность работать в коллективе, вместе с тем формируют способность к волевым усилиям, умение следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдать правила безопасного поведения.

Принцип доступности обучения определяет поступательный характер педагогического процесса и означает, что обучение должно быть на таком уровне трудности, который находился бы в «зоне ближайшего развития».

Основой обучения детей в младшем дошкольном возрасте является **принцип наглядности и практической деятельности** с реальными предметами, занимающий особое место при решении образовательных задач. Наглядный материал должен быть достаточно крупным, простым (свободным от лишних деталей). Практическая деятельность детей с реальными предметами способствует более прочному усвоению речевого материала.

Принцип целостного построения работы предполагает такую организацию, при которой отработка определённых умений и навыков проводится во всех видах детской деятельности.

Коммуникативно-деятельностный подход к развитию речи учитывает постепенное усложнение речевых задач от однословных ответов до развёрнутых высказываний, направленных на развитие умения детей взаимодействовать с окружающими.

1.1.3. Планируемые результаты освоения парциальной программы «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей третьего года жизни»

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, на этапе завершения дошкольного образования, которые представляют социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка и описаны в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования:

у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;

ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;

в игровых действиях ребенок отображает действия взрослых, их последовательность, взаимосвязь;

ребенок эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

ребенок владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами; проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым; рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;

ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого;

ребенок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе: различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;

ребенок использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и прочее) и умеет пользоваться ими;

ребенок владеет основными гигиеническими навыками, простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и другое);

ребенок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

ребенок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения; ребенок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства; осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования.

Приближению к данным целевым ориентирам на этапе реализации парциальной программы «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей

четвертого года жизни» в течение первого учебного года способствуют и являются промежуточными планируемыми результатами реализации данной парциальной программы - сформированные (или в стадии формирования) навыки детей по двум основным направлениям работы:

Психомоторное развитие

К концу срока реализации программы дети способны:

- Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения.
- Лежа напрягать и расслаблять группы мышц односторонне или по диагонали.
- Выполнять глазодвигательные упражнения, по разным осям направлений следя за предметом и самостоятельно.
- Ползать на животе (без ног, без рук), на спине, по-пластунски, на четвереньках (вперёд – назад, боком).
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 метра, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.
- Прыгать на двух ногах.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Выполнять по показу пальчиковую гимнастику.
- Выполнять любые знакомые упражнения по памяти или словесной инструкции педагога

Речевое развитие

К концу года дети способны:

- Легко ориентироваться в ближайшем окружении: без труда называть часто встречающиеся предметы, объяснять их назначение, выделять ряд свойств и качеств (цвет, форму, размер, материал).
- Знать и называть: некоторых домашних и диких животных, птиц, членов своей семьи, игрушки, части тела, некоторые предметы мебели, посуды, овощи, фрукты, цветы и другие, а так же некоторые родовые понятия.
- По своей инициативе и при заинтересованной поддержке взрослого рассказать о том, что видели, куда ходили, что случилось.
- Отвечать на разнообразные вопросы взрослого, используя в речи практически все части речи, простые нераспространённые предложения и предложения с однородными членами.
- Выполнять по показу упражнения для развития произвольной мимической моторики (улыбка, трубочка, рассердись, и т. д.).

1.2. Диагностика освоения детьми парциальной программы «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни»

Оценка планируемых результатов освоения программы

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдения за активностью детей в самостоятельной и совместной деятельности детей.

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка и описаны в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования. Достижение целевых ориентиров диагностируется через освоение Образовательных областей, представленных в Программе МАДОУ – детский сад «Колосок».

Инструментарий педагогической диагностики – карты детского индивидуального развития, позволяющие фиксировать динамику и перспективы развития, как каждого ребенка, так и группы в целом в ходе освоения образовательной области.

Диагностические карты детского развития разработаны в соответствии с программой МАДОУ – детский сад «Колосок». Педагогическая диагностика проводится с целью оптимизации образовательного процесса, как в группе, так и в ДОУ в целом. Система мониторинга основывается на результатах освоения ОП ДО по 1 образовательной области, соответствующей Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования: «Речевое развитие» (см. Приложение).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением речевого и психомоторного развития ребенка.

Реализация материалов данной программы возможна при условии активного взаимодействия детей с окружающим миром эмоционально-практическим путем, то есть через игру, предметную деятельность, общение, труд, познание, разные виды деятельности, свойственные дошкольному возрасту.

В качестве приоритетных, парциальной программой используются следующие технологии:

- Дифференцированное обучение. При составлении учебного материала, воспитатель ориентируется на мотивацию познавательной активности своих подопечных.
- Игровые технологии. В процессе игровой деятельности ребята получают навыки общения, обобщают и систематизируют новые знания.
- Методика проведения занятий по психомоторному развитию. Имеет трёхуровневую систему (основанную на трёх функциональных блоках мозга по А.Р. Лурия).
- Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза А.В. Семенович.
- Структурно-системный подход к формированию пространственных представлений Н.Я. Семаго, М. М. Семаго.

Парциальная программа «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни» предполагает осуществление деятельности по ряду основных направлений:

1. психомоторное развитие;
2. речевое развитие;
3. художественно-эстетическое развитие (рисование, лепка, конструирование, музыкальная деятельность);
4. восприятие художественной литературы;
5. физическое развитие (физическая культура и бассейн);
6. развитие коммуникативных навыков и эмоционально-волевой сферы.

Работа по каждому направлению ведётся поэтапно (от ознакомления до закрепления навыка). Реализация цели и задач данной парциальной программы по развитию речевых и психомоторных навыков происходит при непосредственной реализации цели и задачи остальных направлений, реализуемых в рамках ОП ДО МАДОУ-детского сада «Колосок» соответственно возрасту. При этом, парциальная программа «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей третьего года жизни» предполагает, что во время всех видов детской деятельности во всех основных направлениях развития, предусмотренных ФГОС ДО, проводится дополнительная речевая работа по мотивации детей использованию монологической и диалогической речи одновременно со всеми видами деятельности, к построению высказывания, к вербализации пространственных представлений, по стимулированию непосредственно речевой деятельности,

которая является в то же время одной из основных составляющих стиля мышления и собственно когнитивного развития ребенка .

2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Речевое развитие».

На занятиях по развитию речи происходит знакомство с предметом. При этом широко применяются наглядные методы обучения – демонстрация предметов и изображений, действия с предметами, а также игры - занятия типа «Построй дом», «Угости кукол чаем». На занятиях других образовательных областей (лепка, рисование, музыка, физкультура, ознакомление с окружающей действительностью) и в прочих режимных моментах отработка темы продолжается происходит углубление знаний детей о предметах, ознакомление с их качествами и свойствами. Дети получают представление о предмете, его свойствах и назначении, особенностях, способах использования и действий с предметом, озвучивают все это.

Речевое развитие включает:

- владение речью как средством общения и культуры;
- обогащение активного словаря;
- развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи;
- развитие речевого творчества;
- развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха;
- знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы;
- формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

2.1.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Психомоторное развитие».

Методика проведения занятий по психомоторному развитию имеет трёхуровневую систему (основанную на трёх функциональных блоках мозга по А.Р. Лурия).

1. Уровень стабилизации и активации энергетического потенциала организма.

Задачами работы на этом уровне являются: оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга, формирование базиса подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий.

2. Уровень операционального обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним миром (уровень автоматизмов).

Задачами работы на этом уровне являются: оптимизация и развитие межполушарного взаимодействия и специализация правого и левого полушарий..

3. *Уровень произвольной саморегуляции.*

Основной задачей работы на этом уровне является развитие произвольного внимания посредством введения в занятие ритуалов, использования игр по правилам и выполнение упражнений с заданиями.

Единовременное включение в образовательный процесс упражнений первого, второго и третьего уровней в структуре занятия даёт возможность воздействовать на все три функциональных блока мозга и развивать связанные с ними функции.

2.2. Формы, способы, методы и приемы реализации парциальной программы:

Основные формы работы реализации парциальной программы – это групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Реализация парциальной программы проходит в совместной деятельности педагога и детей, а также в самостоятельной деятельности детей, организованной воспитателями. Образовательная деятельность проходит ненавязчиво, с использованием игровых обучающих ситуаций, при сочетании групповой и индивидуальной работы с детьми и самостоятельной деятельности дошкольников и использованием приемов поддержки детской инициативы. Обеспечивается участие ребёнка во всех доступных ему видах коммуникативного взаимодействия.

Занятие проводится в данной возрастной группе продолжительностью 15 минут. Приемы и методы работы по реализации речевого и психомоторного развития используются не только в занятии, но во время всего пребывания ребёнка в ДООУ в течение дня.

Открытость Программы осуществляется следующим образом:

1. Информирование:

- организация консультаций для родителей;
- организация консультаций для педагогов;
- проведение мастер-классов;

2. Обучение:

- занятия по речевому и психомоторному развитию;
- занятия по другим направлениям развития детей с ярко выраженной интеграцией речевого развития.

3. Развитие творческих начал:

- организация сюжетно-ролевых игр;
- создание ситуаций для развертывания самостоятельных игр;
- создание ситуаций для развертывания спонтанных игр;
- издание книжек-самоделок «Говорят дети...»

4. Общение:

- в рамках этого направления организована совместная диалогическая деятельность детей, родителей, воспитателей с использованием продуктивных видов деятельности и двигательных видов деятельности;

- совместные праздники.
- 5. Отдых:
- организация игр;
- проведение дня открытых дверей для родителей;
- создание книжек-малышек по темам.

2.2.1. Формы и методы работы с детьми

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ»

Направления	Совместная деятельность		Самостоятельная деятельность
	Индивидуальная групповая	В ходе режимных моментов	
Развитие речи	Беседа Рассказ взрослого Описание Загадки Потешки Действия с предметами Дидактические игры Сюжетно-ролевые игры	Ситуативные беседы Чтение Заучивание Загадки Потешки Пальчиковая гимнастика Артикуляционная гимнастика	Сюжетно-ролевые игры Познавательные-речевые игры Действия с предметами Музыкальные упражнения и дидактические игры
Чтение художественной литературы	Беседа Заучивание Чтение текстов различных жанров детской литературы Инсценирование	Загадки Потешки Деятельность по самообслуживанию Чтение стихов Примеры решения ситуаций в художественной литературе	Сюжетно-ролевые игры Познавательные-речевые игры

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ»

Направления	Совместная деятельность	
	Индивидуальная, групповая	В ходе режимных моментов
Стабилизация и активации энергетического по-	дыхательные упражнения, упражнения, направленные на нормализацию гипер- и гипото-	дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения.

тенциала орга- низма	нуса мышц (растяжки), глазодви- гательные упражнения.	
Сенсомоторное взаимодействие с внешним ми- ром	Пальчиковая гимнастика разнообразные виды ползаний в определённой последовательно- сти, с разным направлением, с присоединением дыхания, упражнения на развитие мелкой моторики	Пальчиковая гимнастика, утренняя гимнастика, иг- ры малой подвижности, действия с предметами музыкальные упражнения и дидактические игры
Произвольная саморегуляция	введение в занятие ритуалов, иг- ры по правилам, упражнений с заданиями	Ритуалы, связанные с по- вседневной деятельно- стью и самообслуживани- ем

2.2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ

Название техноло- гии, методики	Виды деятельности
<i>Технология экспери- ментирования</i>	игровая, поисково-исследовательская, экспериментиро- вание, коммуникативная, двигательная
<i>Сказкотерапия</i>	игровая
<i>ИКТ</i>	Игровая, поисково-исследовательская, музыкальная
<i>Проектная деятель- ность</i>	Познавательно-исследовательская, коммуникативная, восприятие художественной литературы
<i>Метод замещающего онтогенеза. Семено- вич А.В.</i>	Двигательная, игровая. коммуникативная
<i>Игровые технологии технологии Н.Михайленко и Н.Коротковой</i>	Игровая, коммуникативная
<i>технология О.М.Ельцовой «Орга- низация полноценной речевой деятельно- сти в детском саду»</i>	коммуникативная

ПРИЕМЫ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ В КОММУНИ- КАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Создание проблемных ситуаций
- Создание ситуации выбора

- Создание игровых ситуаций для развертывания спонтанной и самостоятельной игры
- Создание ситуаций контакта со сверстниками и взрослыми
- Создание ситуаций, побуждающих к высказываниям (возможность высказаться)
- Формирование ритуалов и традиций группы
- Групповой сбор
- Обогащение сенсорного опыта
- Приоритет групповых и подгрупповых форм работы над индивидуальными
- Доступность предметно-пространственной среды для различных видов деятельности

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Тематика проекта	Примерное содержание проекта	Вид проекта
«Цветные дни»	жёлтый день красный день синий день белый день чёрный зелёный день разноцветный день (1 раз в месяц)	Практико-ориентированный, творческий
Книжка – самоделка «Говорят дети»	Изготовление книжки с привлечением к деятельности родителей.	Практико-ориентированный, творческий

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Семьи воспитанников приглашаются к участию в традициях и ритуалах группы, на совместные праздники, проводятся мастер-классы в виде общего занятия при участии родителей (законных представителей), организуются регулярные выставки детских работ. Родители принимают участие в создании экспозиций, выставок, в разработке и реализации проектов.

2.4. Особенности взаимодействия с социумом

Направления взаимодействия	Виды деятельности.
ФГБОУ ВО НГПУ	• Разработка и проведение мониторинга освоения парциальной программы, а также состояния

	речевого и психомоторного развития детей четвертого года жизни • Организация и проведение студентами Института детства праздников и занятий с детьми • Реализация совместных практико-ориентированных проектов • Мастер-классы и семинары-практикумы по организации речевого и психомоторного развития • Прохождение педагогической практики студентами Института детства
МАОУ- лицей №13 п.Краснообска Новоси- бирского района	• Проведение мастер-классов и семинаров со специалистами лицея по речевому и психомоторному развитию дошкольников • Проведение традиционных мероприятий с участием обучающихся (праздники, конкурсы, акции) • Реализация совместных практико-ориентированных проектов
МКУ «ЦДКМС»	• Консультирование родителей, • Консультирование педагогов

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы

№ п/п	Вид помещения социально-бытового и иного назначения	Коли- чество	Наименование оборудования, ТСО
1	Прогулочная пло- щадка	1	Веранда Лавка Песочница Горка Качели
2	Игровая комната группы	1	Шкаф для посуды Стол для раздачи пищи Шкаф для игрушек Стол детский Стул детский Палас Детская игровая мебель Магнитофон Уголок природы Ноутбук, проектор, магнитофон Раз- личные пособия, демонстрационный материал по тематике Дидактические игры по разделам программы, альбомы на разные темы Природный материал для изготовле- ния поделок Канцелярские товары для изготовле- ния поделок, рисунков, создания аль- бомов, книжек-малышек и др. Подборка художественной литера- туры (различных жанров, включая малые формы) Гимнастические коврики Тренажеры для глазодвигательным упражнений мягкие коррекционные модули, мячи разного диаметра (различного каче- ства поверхностей), конструкторы (пластиковые, деревянные), пальчиковые и мануальные куклы, шапочки животных и сказочных пер- сонажей, игры для развития мелкой моторики, пространственного и зрительного

			восприятия, куклы, машинки, фигурки животных и др. игрушки соответственно тематике работы (посуда, овощи, фрукты, до- машние и дикие животные и т.д.), фитонцидные растения, рекомендо- ванные в детских учреждениях
3	Спальная комната группы	1	Кровати Стол письменный Шкаф для пособий
4	Умывальная	1	Шкафчики для полотенчиков Шкаф для хозяйственных нужд Раковины детские Унитазы Стеллаж для горшков с горшками по количеству детей
5	Раздевальная комната	1	Консультационный материал для пе- дагогов и родителей Шкаф для одежды Лавки Палас Полка для обуви
6	Коридор детского са- да		Стационарное место для постоянно действующей музейной экспозиции «Мой Краснообск» Зимний сад Живой уголок с аквариумом Полки для расположения детских поделок, рисунков Фото- и видеоматериал
7	Музыкальный зал	1	Электронное пианино Синтезаторы Наборы музыкальных инструментов Орфа Наборы колокольчиков разной вы- сотности Детские музыкальные инструменты Ростовые куклы Дидактические музыкальные игры Куклы би-ба-бо Шапочки животных и сказочных персонажей, Костюмы животных и сказочных

			персонажей, Планшет, ноутбук, магнитофон, проектор, экран, радиомикрофоны, Микшерный пульт
8	Спортивный зал	1	Детские тренажеры Мячи разной величины Мягкие модули Деревянный спортивный комплекс «Геркулес» Сенсорные дорожки и маты Скакалки Обручи Канаты Гимнастические стенки Гимнастические скамейки Ноутбук, магнитофон, Нестандартный спортивный инвентарь для развития координации движений сухой бассейн
9	Бассейн	1	Термометры для воды и воздуха Надувные круги, мячи Пластиковые доски для плавания Ласты Лопатки на руки Мячи разной величины и различного качества поверхностей Эспандеры резиновые кистевые Игрушки для купания Дидактические игры для формирования «схемы тела» и двигательных навыков Дидактические игры для формирования дыхания

3.2.Обеспечение методическими материалами

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / Под ред. Л.С. Цветковой М., 2001.
10. Глозман Ж.М., Потанина А.Ю., Соболева А.Е. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте. ПИТЕР 2008.
11. Хомская Е.Д. Нейропсихология. М., 2003.

12. Конева Е.А., Рудаметова Н.А, Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей со специальными образовательными потребностями, Н. 2008.
13. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение и обучение, М 2003.
14. Деннисон П., Программа (гимнастика мозга) пер. Масгутовой С.М., М 1997.
15. Зуев В.И., Волшебная сила растяжки. М 1993.
16. Комплексная методика психомоторной коррекции /под. ред. Семенович А.В, М., 1998.
17. Семенович А.В., Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2002.
18. Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. М.,1993.
19. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб 2001.
2. Безруких М.М. Проблемные дети. М. 2000.
20. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т. С. Комаровой. М. 2005.
21. Громова О.Е., Соломатина Г.Н. Лексические темы по развитию речи детей 3 – 4 лет: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 128 с. – (Логопед в ДОУ)
22. Логопедия: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дефектология»/ Л.С. Волкова, Р. И. Лалаева, Е.М. Мастюкова и др.; Под ред. Л.С. Волковой. – М: Просвещение, 1989. – 528 с.: ил.
23. Белая А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов/ А.Я. Белая, В.И. Мирясова. – М.: АСТ: Астрель: Профиздат, 2006. – 46, [2]с.: ил.
24. Максакова А.И. Правильно ли говорит ваш ребёнок: Кн. Для воспитателя дет. Сада. – 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1988.- 159 с.: ил.
25. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие М.: ТЦ Сфера, 2003. – 192 с.
26. Прожиленко Е.А. Артикуляционная гимнастика: Методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей дошкольного возраста. – СПб.: КАРО, 2007. – 92 с.: ил. – (Популярная логопедия).
27. Миронова С.А. Развитие речи дошкольников на логопедических занятиях: Кн. Для логопеда. – М.: Просвещение, 1991. – 208 с.
28. Ельцова О. М., Горбачевская Н. Н., Терехова А. Н. Организация полноценной речевой деятельности в детском саду : методические рекомендации : из опыта работы по программе "Детство"
29. Михайленко Н., Короткова Н. Организация сюжетной игры в детском саду.- М.: Линка-Пресс, 2009. - 96 с.
3. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
30. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Игра с правилами в дошкольном возрасте. - 4-е изд. Изд-во: Академический Проект, 2002. - 160 стр.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2000.

5. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М., 2005.
6. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М., Генезис, 2007.
7. Симерницкая Э.Г. Мозг и психические процессы в онтогенезе. М., 1985.
8. Семенович А.В., Ланина Т.Н. Интеграция сенсомоторного репертуара ребёнка-фундамент коррекции общего недоразвития речи. Практическая психология и логопедия № 2, 2004.
9. Семенович А.В., Ланина Т.Н. Профилактика и коррекция дизонтогенеза фонетико-фонематических процессов в детском возрасте. Практическая психология и логопедия № 4, 2004.

3.3. Организация режима реализации парциальной программы «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни»

Парциальная программа «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей третьего года жизни» реализуется в рамках ОП ДО МАДОУ-детского сада «Колосок» в группах для детей четвёртого года жизни.

Дети посещают группу 5 раз в неделю. Продолжительность занятия 10 минут. На изучение каждой лексической темы отводится неделя. Параллельно проходит работа по реализации психомоторного развития. Реализация парциальной программы не предусматривает увеличение количества единиц занятий, что обеспечивает соблюдение рекомендаций СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и сохранение здоровья детей. Задачи парциальной программы реализуются за счет непрерывности образовательной деятельности, осуществляемой во всех видах детской деятельности.

Адаптационный период для второй младшей группы составляет 1 месяц, т.к. адаптационный период индивидуален для каждого ребенка, то он может продлиться до 4 месяцев для вновь поступившего ребенка.

Примерный режим дня в первой младшей группе (2-3 года) общеразвивающей направленности на зимний период

Приём, самостоятельная деятельность(игры)	7.15-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.25
Самостоятельная деятельность(подготовка к завтраку)	8.25-8.30
Завтрак	8.30-8.45
Самостоятельная деятельность(подготовка к обр.деятельности)	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.10

Самостоятельная деятельность(подготовка к прогулке)	9.10-10.00
Прогулка	10.00-11.20
Самостоятельная деятельность(подготовка к обеду)	11.20-11.30
Обед	11.30-11.55
Подготовка ко сну	11.55-12.00
Дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры. Самостоятельная деятельность(подготовка к полднику)	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к обр.деятельности)	15.30-15.35
Организованная образовательная деятельность	15.35-15.45
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке), прогулка	15.45-16.50
Подготовка к ужину	16.50-17.00
Ужин	17.00-17.20
Самостоятельная деятельность(игры, подготовка к прогулке) Прогулка	17.20-19.00
Уход детей домой	19.00

Организация регламентированной деятельности

Максимально допустимый объем занятий первой младшей группы

Возрастная группа	Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста	Продолжительность занятия	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки во второй половине дня
Первая младшая группа (2-3 года)	1 час 40 минут	Не более 10 минут	Не более 20 минут	ОД с детьми младшего дошкольного возраста во второй половине дня после дневного сна, не осуществляется. Ведется только совместная и игровая деятельность

3.4. Перспективный календарно-тематический план образовательной деятельности на учебный год

Месяцы	Недели	Первая младшая группа
Сентябрь	I	Лето
	II	Моя группа.
	III	Осень.
	IV	Овощи
Октябрь	I	Фрукты.
	I	Я в мире человек. Части тела.
	III	Одежда
	IV	Обувь
Ноябрь	I	Мой дом
	II	Мебель
	III	Посуда
	IV	Комнатные растения
Декабрь	I	Зима. Зимние забавы.
	II	Зимующие птицы
	III	Дикие животные
	IV	Новогодний праздник
Январь	III	Дни природы. Рыбы.
	IV	Домашние животные
Февраль	I	Домашние птицы
	II	Семья
	III	День защитника Отечества. Наша армия.
	IV	Транспорт.

Март	I	Мамин праздник
	II	ЗОПарк
	III	Игрушки.
	IV	Дни театра и поэзии. Музыкальные инструменты.
Апрель	I	Весна.
	II	День космонавтики.
	III	Инструменты.
	IV	Праздник птиц.
	V	Майские праздники.
Май	I	День Победы
	II	Насекомые.
	III	Цветы.
	IV	Здравствуй, лето!

3.5. Организация проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения парциальной программы

Содержание	Возрастные группы
	Первая младшая группа
Сроки проведения входящего мониторинга	октябрь
Промежуточный мониторинг	Январь-февраль (первичное логопедическое обследование)
Сроки проведения итогового мониторинга	май

3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий в группе

Время проведения	Мероприятие
Октябрь	Развлечение «Осенины»
Ноябрь-декабрь	Издание книжек-малышек, Фестиваль народов
Декабрь	«Снежный городок»
	Новогодний утренник

Январь	Развлечение «Колядки»
Февраль	Развлечение «День Защитника Отечества»
Март	Праздник «8 Марта»
Апрель	День Птиц

Мониторинг индивидуального развития детей в МАДОУ-детском саду «Колосок» по парциальным программам (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Парциальная программа

«Развитие психомоторных и речевых навыков у детей третьего года жизни»

Пояснительная записка.

Диагностические карты детского развития разработаны в соответствии с программой МАДОУ – детский сад «Колосок» и парциальными программами (частью, формируемой участниками образовательных отношений). Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится с целью оптимизации образовательного процесса, как в группе, так и в ДОУ в целом. Система мониторинга основывается на результатах освоения ОП ДО по соответствующим образовательным областям, соответствующим Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования.

Мониторинг индивидуального развития ребенка по парциальной программе осуществляется в течение всего времени реализации программы.

Мониторинг индивидуального развития ребенка проводится воспитателями. Результаты записываются в единую форму. Два раза в год (октябрь, май) проводится сравнительный анализ результативности образовательного процесса и на основе анализа ставятся задачи для планирования индивидуальной образовательной деятельности с ребенком на следующий учебный год.

Воспитатели проводят диагностику индивидуального развития воспитанников, анализируют результаты, формулируют причины успехов или неудач, намечают пути дальнейшего развития.

Педагогическая диагностика индивидуального развития осуществляется:

- по сформированности навыков, предусмотренных программой ;
- при поступлении ребенка в учреждение;

Последовательность проведения мониторинга:

- наблюдение;
- анализ фактов, полученных из наблюдений, бесед с ребенком, родителями, анализ продуктов детской деятельности;
- заполнение журнала динамики индивидуальных достижений воспитанников командой взрослых (воспитатели, узкие специалисты);
- анализ достижений каждого ребенка и всей группы;
- анализ эффективности педагогических действий;
- корректировка педагогических действий, планирование индивидуальной работы с детьми.

Инструментарий мониторинга индивидуального развития ребенка:

Инструментарий определен образовательной программой ДОУ.

Анализ освоения детьми образовательных задач проводится регулярно. Результаты заносятся в карты для фиксации.

Результаты педагогических наблюдений оформляются в журнал динамики индивидуальных достижений воспитанников. Журнал рассчитан на весь период пребывания детей в ДОУ, это позволяет проследить динамику и тенденцию развития каждого воспитанника.

По результатам мониторинга выстраивается индивидуальная работа с детьми.

Результаты анализа по образовательным задачам детей с ОВЗ, инвалидов заносятся в индивидуальные образовательные программы.

Мониторинг индивидуального развития у детей навыков, предусмотренных программой, осуществляется через наблюдения, беседы, анализ продуктов детской деятельности, специальные педагогические ситуации, организуемые воспитателями и специалистами.

По результатам диагностики составляются индивидуальные рекомендации по направлениям развития ребенка.

Основными пользователями информации о результатах оценки индивидуального развития детей являются:

- родители (законные представители) воспитанников,
- педагоги (непосредственно работающие с ребенком).

Индивидуальная карта развития ребенка

Имя ребенка _____

Пол девочка/мальчик дата рождения _____ поступил(а) в группу _____

	Критерии компетенций	начало года (может выполнять)	конец года (может выполнять)
Парциальная программа «Развитие психомоторных и речевых навыков у детей четвертого года жизни»	1. Самостоятельно выполняют дыхательные упражнения		
	2. Лежа напрягают и расслабляют группы мышц односторонне или по диагонали		
	3. Выполняют глазодвигательные упражнения, по разным осям направлений следя за предметом и самостоятельно		
	4. Ползают на животе (без ног, без рук), на спине, попластунски, на четвереньках (вперёд – назад, боком)		
	5. Катают мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 метра, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить		
	6. Прыгать на двух ногах		
	7. Сохраняют равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы		
	8. Выполняют по показу пальчиковую гимнастику		
	9. Выполняют любые знакомые упражнения по памяти или словесной инструкции педагога		
	10. Легко ориентируются в ближайшем окружении: без труда называют часто встречающиеся предметы, объясняют их назначение, выделяют ряд свойств и качеств (цвет, форму, размер, материал)		
	11. Знают и называют: некоторых домашних и диких животных, птиц, членов своей семьи, игрушки, части тела, некоторые предметы мебели, посуды, овощи, фрукты, цветы и другие, а так же некоторые родовые понятия		
	12. По своей инициативе и при заинтересованной поддержке взрослого рассказывают о том, что видели, куда ходили, что случилось		
	13. Отвечают на разнообразные вопросы взрослого, используя в речи практически все части речи, простые нераспространённые предложения и предложения с однородными членами		
	14. Выполняют по показу упражнения для развития произвольной мимической моторики (улыбка, трубочка, рассердись, и т. д.)		

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Пальчиковые упражнения для младших дошкольников

Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять 3-5 раз в медленном темпе сначала одной рукой, затем - другой, а в завершение - двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

«Пароход»

Пароход плывет по речке,
И пыхтит он, словно печка.

Обе ладони поставить на ребро, мизинцы прижать, большие пальчики поднять вверх.

«Очки»

Бабушка очки надела.
И внучонка разглядела.

Большие пальчики правой и левой руки вместе с остальными образуют колечки, которые ребенок подносит к глазам.

«Грабли»

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

Ладони повернуть к себе, пальчики переплести между собой, выпрямить и тоже направить на себя.

«Цепочка»

Пальчики перебираем -
И цепочку получаем.

Большой и указательный пальчики левой руки сложить в колечко. Через него попеременно пропускать колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный; большой - средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.

«Скворечник»

Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.

Ладони в вертикальном положении приставить друг к другу, мизинцы прижаты («лодочка»); большие пальцы загнуты внутрь.

«Шарик»

Надуваем быстро шарик -
Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел
- Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук - в «щепотке» и соприкасаются кончиками.

В этом положении дуть на них - при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

«Зайка и барабан»

Зайка взял свой барабан

И ударил: трам-трам-трам.

Пальчики согнуты в кулачок.

Указательный и средний поднять вверх и прижать друг к другу.
Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальчику.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Все упражнения проводит взрослый. Дети выполняют по показу и/или «рука в руке»

Массаж ушных раковин

Вариант 1. Помассировать мочки ушей, затем - всю ушную раковину, после чего растереть уши руками, свернуть и развернуть ушные раковины. Упражнение можно выполнять в парах.

Вариант 2. Оттянуть уши вперед, затем - назад, взрослый медленно считает до десяти. Начинать упражнение с открытыми глазами, затем - с закрытыми. Повторить 5 раз.

Массаж рук, ног, головы, лица

Существуют следующие приемы массажа или самомассажа рук: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. В комплекс входят упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук; самомассаж ладоней; самомассаж пальцев рук.

Самомассаж кистей рук

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установить у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями кожа смещается на 1 см вперед - назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же - для левой руки.

2. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Ребрами ладони правой руки имитировать «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). То же - для другой руки.

3. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Затем поменять руки.

4. Выполнять движения, как при растирании замерзших рук.

Самомассаж пальцев рук

1. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делать хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). То же - для правой руки.

2. Регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга и тонизирует весь организм; указательного - активизирует деятельность желудка; среднего - кишечника; безымянного - нормализует функцию печени; мизинца - стимулирует работу сердца.

3. «Теплые ручки»: растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья рук, растирания и пожатия рук.

Самомассаж головы

1. Пальцы рук слегка согнуть, поверхность ногтей и первые фаланги пальцев плотно соприкасаются с поверхностью головы непосредственно за ушами. Ребенок массирует голову обеими руками: навстречу друг другу; от ушей к макушке.

2. «Обезьяна расчесывается»: пальцами правой руки массировать кожу головы от левого виска к правой части затылка и обратно; затем - левой рукой от правого виска к левой части затылка.

3. «Мытье головы»: слегка расставить пальцы рук и немного согнуть их в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: от лба к макушке; от лба до затылка; от ушей к шее.

Самомассаж стоп

Поглаживать стопы тыльной стороной кисти; растирать их кончиками пальцев и большим пальцем; разминать и давить кончиками больших и других пальцев, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.; массаж пальцев ног; хождение босиком по гальке, фасоли, песку, траве и т.п.

Самомассаж лица

1. Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев; двумя пальцами как бы рисовать круги на подбородке и лобной части лица, считая при этом до 30.

2. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз (1 мин.).

3. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей (20 раз).

4. Открыв рот, нижней челюстью делать резкие движения - сначала слева направо, затем наоборот (10 раз).

5. «Веселые носики»: потереть область носа пальцами, затем — ладонями, до появления чувства тепла; вращать кончик носа вправо и влево (3-5 раз); проделать 3-5 поглаживающих движений сверху вниз указательными пальцами обеих рук вдоль носа.

6. «Расслабленное лицо»: ладонями проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3-5 раз); затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д.

В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, потом - в левой руке. Далее - обеими руками.

Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

1. «Фигуры»: следить глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат). Глазами «нарисовать» 6 кругов (треугольников, квадратов) по часовой стрелке и 6 - против часовой стрелки.

2. «Стрельба глазами»: вправо - влево; вверх - вниз (по 6 раз).

3. «Цифры»: глазами «написать» цифры от 0 до 9.

4.«Пружинки»: глазами «нарисовать» пружинки (вверх - вниз).

5.«Глазки отдыхают»

Вариант 1.

Детям предлагают широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 с (5-6 раз). Затем быстро моргать в течение 1-2 мин.

Вариант 2

Детям предлагают смотреть вдаль 30-40 с; перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см и смотреть 3-5 с. Повторить 3-5 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АРТИКУЛЯЦИИ

В процессе таких упражнений у ребенка постепенно вырабатывается четкая координация движений артикуляционного аппарата. Движения языка и губ становятся более точными.

Упражнения для языка

«Лошадки»: цоканье (щелканье) языком.

«Желобок»: высунуть широкий язык, его боковые края загнуть вверх; втянуть в себя щеки и воздух.

«Киска сердится»: выгнуть язык вверх, кончик языка при этом прижать к нижним зубам.

«Орешки за щечками»: делать движения языком вправо - влево, вверх - вниз. Выгибание языка, свертывание его в трубочку; прокатывание «орешков» за щеками.

«Вкусное варенье»: облизывать языком верхнюю губу, оставляя неподвижными губы и нижнюю челюсть.

«Почистим зубы»: движения языком по внутренней стороне верхних зубов, имитируя чистку зубов языком; рот при этом должен быть открыт, нижняя челюсть и губы (в улыбке) неподвижны.

«Болтушка»: движения языком вперед - назад.

«Часики»: движения языком вправо - влево.

«Качели»: движения языком вверх - вниз.

«Лопатка»: широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

«Иголочка»: язык узкий, напряженный.

«Грибок»: раскрыть рот; присосать язык к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть (15 раз). В отличие от упражнения «Лошадка» язык не должен отрываться от нёба.

«Вкусное варенье»: высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык в глубь рта (15 раз).

Упражнения для губ

«Слоники»: вытянуть губы вперед, имитируя всасывание воды хоботом при вдохе; затем имитировать разбрызгивание воды при выдохе хоботом (воздух выпускается через сжатые губы).

«Кролик»: сомкнуть зубы, при этом верхнюю губу приподнять и обнажить верхние резцы.

«Расческа»: «причесывать» верхними зубами нижнюю губу - и наоборот.

«Улыбка»: улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы (про себя произнести звук «и»).

Удерживать это положение губ на счет от 1 до 5. (В более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.)

«Трубочка»: сомкнутые губы вытянуть вперед трубочкой. Удерживать это положение губ на счет от 1 до 5. (В более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.)

Упражнения для челюсти

«Челюсть»: движения нижней челюстью вправо - влево; широко раскрыть рот и поддержать его раскрытым несколько секунд;

жевательные движения с сомкнутыми губами; легкое постукивание зубами при разомкнутых губах.

«Заборчик»: верхнюю челюсть расположить точно над нижней челюстью; при этом губы складываются в улыбку.

Мимические движения: 1) надувать щеки; 2) вытягивать губы трубочкой; 3) хмуро сдвигать брови; 4) изображать улыбку.

«Спать хочется»: зевать, постепенно закрывая глаза, приподнимая брови, медленно опуская голову на грудь и расслабляя тело.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Перекрестные упражнения

Для развития межполушарного взаимодействия можно предложить следующие перекрестные упражнения.

«Кулак – ребро - ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости пола; распрямленная ладонь на плоскости пола.

Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем - по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («Кулак - ребро - ладонь»), произносимыми вслух или «про себя».

«Ухо - нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Лягушка»

Положить руки на пол (стол). Одну ладошку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола. Одновременно (перекрестно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Для усложнения упражнения добавляются движения глаз и языка: сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем - разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладошки).

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу; сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий - палец должен двигаться точно и четко, прикасаться к пальцу нельзя.

Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

«Сова»

С силой схватить левое плечо правой рукой; головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая ее налево, затем - направо. Расслабиться; сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы.

Повторить то же для другого плеча, добавив вокализацию: голова у плеча – вдох - голова на груди - выдох с вокализацией «у-у-х» - голова у другого плеча - вдох и т.д.

«Рисующий слон»

Сесть в позу слона, колени слегка подогнуть. Наклониться головой к плечу, вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками; затем повторить то же другой рукой.

«Зеркальное рисование»

Положить на стол чистый лист бумаги; взять в обе руки по карандашу или фломастеру; начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения ребенок чувствует, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Рыбки»

Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки - верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одно - и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево; закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

«Клешня краба»

Средний палец наложить на указательный и зажать его; безымянный - на средний; мизинец - на безымянный. Позу удерживать 10-20 с.

После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками одновременно.

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног.

«Велосипед»

И.п. - лежа на спине. Имитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же - до одноименного колена; затем - снова до противоположного колена.

«Лодочка»

И.п. - лежа на спине, затем - на животе. Изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку.

Усложнение - «покачивание на волнах».

«Эмбрион»

И.п. - лежа. Прокатываться туда - обратно, свернувшись «калачиком».

«Вездеход»

И.п. - лежа. Передвигаться лицом вперед, а затем - спиной вперед с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

«Бревнышко»

И.п. - лежа. Прокатываться «бревнышком» по полу туда - обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем - вдоль туловища.

Ползание на животе и на спине

а) ползание на животе:

- синхронно, при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

б) ползание на спине:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

Взрослый должен контролировать синхронность выполнения упражнений.

Ползание на четвереньках

- с одновременным выставлением вперед руки и ноги; голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед (усложнение - ускорение темпа);

- перекрестная ходьба (левая нога - правая рука; правая рука - левая нога) на четвереньках на ладонках (передом и задом);

- перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом);

- односторонняя ходьба на четвереньках (правая рука и правая нога; левая рука и левая нога);

- односторонние четвереньки боком (левым, правым);

- перекрестная ходьба на четвереньках с подключением глаз (глаза двигаются за шагающей рукой);

- ходьба на четвереньках с подключением языка (язык двигается за шагающей рукой);

- ходьба на четвереньках с подключением глаз и языка (глаза и язык двигаются за шагающей рукой);

- ходьба на четвереньках с подключением глаз и языка (глаза двигаются в сторону шагающей руки, язык - в противоположную сторону).

«Мельница»

И.п. - стоя. Делать одновременные круговые движения рукой и ногой: сначала - левой рукой и левой ногой; затем - правой рукой и правой ногой; далее - левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой.

Сначала вращение выполняется вперед, затем - назад; рукой - вперед, а ногой - назад.

Выполнять упражнение так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо - влево; вверх - вниз. Дыхание произвольное.

«Руки - ноги»

И.п. - стоя. Выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

- ноги вместе - руки врозь;
- ноги врозь - руки вместе;
- ноги вместе - руки вместе;
- ноги врозь - руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

«Парад»

И.п. - стоя. Марширование на счет «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором - на счет «два», в третьем - на счет «три», в четвертом - на счет «четыре»: раз (хлопок) – два – три - четыре; раз - два (хлопок) – три - четыре; раз – два - три (хлопок) - четыре; раз – два – три - четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

«Змейка»

И.п. - стоя. Ходьба, а затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде инструктора (поворот кругом во время бега). Усложнение упражнения: ходьба или бег на носках.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для выполнения дыхательных упражнений необходимо соблюдать три основных правила:

1. Во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом, для того чтобы задействовать диафрагму;
2. Дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы: выдох животом - пауза 2-3 с - вдох животом - пауза 2-3 с;
3. Дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием (если упражнение проводится без профессионального инструктора). Упражнения можно проводить несколько раз в день.

Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание, можно предложить им положить руку на живот; для того чтобы они увидели свое дыхание, им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия, психическому развитию.

Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям аудиальной, визуальной и сенсорной систем: во время дыхательных упражнений прослушивать музыку, «надувать» цветные шарики в животе, «вдыхать» солнечный свет и золотистую энергию и т.д.

Произнесение звуков при выдохе имеет различное функциональное значение. Так, пропевание звука «А-А-А» на выдохе необходимо использовать для снятия стрессов; «И-И-И» — для улучшения работы сердца; «Н-Н-Н» - для проверки энергетической проходимости всех отделов позвоночника.

1. 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.

2. Вдох - пауза; выдох - пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки (А, О, У и др.) и их сочетания.

3. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди; задержать дыхание; внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть; руки опустить вдоль тела.

4. Положить одну руку на грудь или живот и акцентировать внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой показывать процесс дыхания (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается).

Далее плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию.

5. Глубоко вдохнуть; завернуть уши от верхней их точки до мочки; задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

6. Выдох, открыть глаза; вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте.

РАСТЯЖКИ

Из всей серии коррекционно-развивающих упражнений растяжки (особенно пассивные) являются самыми любимыми для детей упражнениями.

«Струночка»

И.п. - лежа на спине.

Ребенку предлагается почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения: например, пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д.

Затем взрослый берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая рука лежит расслабленно), затем - другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги.

Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, двумя ногами; затем - правой стороной тела (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спину при этом не следует напрягать и выгибать.

Затем выполняется растяжка, лежа на животе.

«Кобра»

И.п. - лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч; представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот; приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину (ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены); вернуться в и.п. и расслабиться, не задерживая дыхание.

«Звезда»

И.п. - лежа на спине, а затем - на животе. Это упражнение выполняется в позе «звезды»: изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки аналогично предыдущей. Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реци-

прокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом - левая рука и правая нога.

«Травинка на ветру»

Изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).

Взрослый: Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли. (Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытянуть вперед, ладони — на полу; не меняя положения туловища, протянуть руки по полу еще дальше вперед.)

Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку. (На вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх.)

«Снеговик»

Взрослый: Представьте, что вы - только что слеplенный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять.

Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит, как лужица воды. Необходимо расслабиться.

- Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Тянемся к солнышку»

Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. («Представьте, что вы кончиками пальцев рук пытаетесь дотронуться до солнышка».)

Надо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть; опуская руки, расслабиться.

На начальном этапе освоения этого упражнения инструктор должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

Релаксация может проводиться как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

«Огонь и лед»

Попеременное напряжение и расслабление всего тела. И.п. - лежа.

По команде взрослого: «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. (Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно.)

По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.

Взрослый несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

«Раскачивающееся дерево»

И.п. - стоя. Педагог: Представьте себя каким-нибудь деревом. Корни - это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад.

Во время выполнения движений дети должны стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов; улучшается кровообращение головного мозга.

«Море»

Ребенок вместе с педагогом рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны - маленькие и большие. (Сначала одной рукой, а затем - другой рисует в воздухе маленькие волны; руки сцепляет в замок и рисует в воздухе большую волну.) По волнам плывут дельфины. (Синхронные волнообразные движения всей рукой вперед.) Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул. (Совершает поочередные волнообразные движения рук.) За ними плывут их дельфинята. (Руки согнуты в локтях, прижаты к груди; кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед.) Они ныряют вместе и по очереди. (Одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.) Вот так двигаются их хвостики. (Каждый палец поочередно совершает волнообразные движения.) Вместе с дельфинами плавают медузы. (Руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются.) Все они танцуют и смеются». (Вращение рук в лучезапястных суставах.)