

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Согласовано:

Методический совет

от «26» мая 2023 г.

Протокол № 6

Утверждаю:

Директор МОУ КОЦ «ЛАД»

И.В. Брожевич

«28» мая 2023 г.

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол № 3

«29» мая 2023 г.



Социально-гуманитарная направленность

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«Пескография»

(для обучающихся с ОВЗ)

Возраст обучающихся: 6 - 8 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Разина Е.В., педагог
дополнительного образования

Консультант: Александрова И.А.,
методист

Ярославль, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	7
3. Обеспечение программы	10
4. Мониторинг образовательных результатов	11
5. Контрольно-измерительные материалы	11
6. Список информационных источников	13
Приложения	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение	<p>Многочисленные исследования детей с особенностями в развитии показывают, что серьезным препятствием к их успешному обучению и личностному становлению являются низкая мотивация, нарушения познавательных процессов, незрелость и низкая произвольность эмоций, преобладание игровых мотивов, нарушения социального развития, навыков общения. Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает ребенку справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами, способствует личностному росту и раскрытию.</p> <p>Проработка проблем посредством творческой деятельности является наиболее экологичным методом, поскольку, находясь в творческом процессе, ребенок получает для себя столь необходимую возможность самовыражения, оптимизируются его эмоциональная сфера и поведенческие особенности.</p> <p>Пескография представляет собой особый метод развития посредством творчества. Техники пескографии дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинным бессознательным процессам, стимулируют проработку высших психических функций, развивают навыки самоконтроля, саморефлексии, обеспечивая дополнительную защищенность.</p> <p>Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Пескография» (для учащихся с ОВЗ) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:</p> <ul style="list-style-type: none">- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391).- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных
----------	--

	<p>общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)»).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28. - Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп. - Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428. - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»).
Актуальность программы	<p>Актуальность программы состоит в том, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программа социально ориентирована на детей, требующих особого внимания государства и общества; - предназначена для удовлетворения образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ; - способна обеспечивать включение детей с ОВЗ, имеющих интеллектуальные нарушения, эмоционально-личностные проблемы, испытывающих трудности в речевом развитии, в новые формы организации социальной жизни тем самым обеспечивая социализацию и адаптацию к жизни в существующей социальной среде.
Направленность программы	<p>АДОП «Пескография» предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих интеллектуальные нарушения, эмоционально-личностные проблемы, испытывающих трудности в речевом развитии, в обучении, адаптации и общении, имеет социально-гуманитарную направленность.</p>
Вид программы Отличительные особенности программы	<p>Вид программы: адаптированная. При разработке содержания программы использованы методические рекомендации авторов Зинкевич-Евстигнеевой Т. Д., Грабенко Т. М, Мариеллы Зейц, Сакович Н. А., Копытина А.И., С.Д. Забрамной, Ильичевой О.С., Зеgebарт Г.М.</p> <p>Отличительные особенности программы от уже существующих заключаются в том, что «художественное самовыражение» через пескографию в работе с особенными детьми, предполагает работу одновременно обеими руками, что способствует развитию взаимосвязи между полушариями головного мозга и согласованной работе многих психических функций. Таким образом, создаются благоприятные условия для</p>

	<p>проявления у обучающихся с ОВЗ максимальной концентрации внимания, увлечённости, активизируются мыслительные и эмоциональные резервы, что способствует сохранению и восстановлению психического и физического здоровья детей, а также является одной из составляющих системы здоровьесберегающих технологий в образовании. В программе используются комплексы упражнений «Гимнастика для мозга». В основе лежит представление о том, что ребенок способен развивать себя сам, используя внутренние механизмы своего двигательного потенциала. За счет развития межполушарного взаимодействия, синхронизации работы глаз и рук повышается умственная работоспособность и интеллектуальная готовность детей, что способствует развитию мелкой моторики, памяти, внимания, мышления и речи.</p> <p>Так же в программу включены занятия с кинетическим песком, напоминающим по своей структуре мокрый песок. Работы с таким песком имеют конечный визуальный результат, фигуры в песке держат форму, обучающиеся видят объемность созданных фигур. Тем самым развивается моторика руки, тактильная чувствительность и пространственное мышление.</p> <p>Нозологическая категория: Задержка психического развития/задержка психоречевого развития, задержка в интеллектуально-личностном развитии в том числе проблемы в поведении, социальной адаптации.</p> <p>Особенности развития: - обучающиеся испытывают трудности самоконтроля поведения, нуждаются в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка, - имеют индивидуальные особенности когнитивной сферы, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов - памяти, внимания, мышления, воображения), влияющих на освоении данной программы, - имеют индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.), - не сформированы виды детской деятельности (в соответствии с возрастом ребенка), влияющие на освоении данной программы.</p>
<p>Воспитательный блок программы</p>	<p>Для воспитания гармонично развитой и социально-ответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение реализации программы.</p> <p>Воспитательная работа в МОУ КОЦ «ЛАД» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2023–2024 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации.</p>

	<p>Воспитательные задачи адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Пескография» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей от 09.11.2022. № 809, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р.</p> <p>Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы.</p> <p>Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности. В соответствии со Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. и планом мероприятий по ее реализации (от 29 мая 2015 г. №996-р, от 12.11.2020 №2945-р) в адаптированную дополнительную общеобразовательную программу «Пескография» включены следующие сквозные воспитательные модули:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инвариативные: «Учебное занятие», «Работа с родителями», «Воспитательная среда», «Профилактика», «Профессиональное самоопределение», - Вариативные: «Культурно-массовые мероприятия объединения», «ОбщеЛадовские мероприятия», «Благотворительность».
Цель программы	Создание предпосылок к личностному развитию обучающегося в соответствии с его индивидуальностью и реализация самостоятельной творческой деятельности посредством привлечения к песочной графике.
Задачи программы	<p><u>первого года обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – познакомить с основами рисования в технике пескографии; – совершенствовать коммуникативные навыки, развивать навыки сотрудничества; – развивать сенсомоторную сферу, мелкую моторику. <p><u>второго года обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – познакомить с основами и техниками песочной анимации; – развивать социальные навыки общения, речь; – развивать графомоторные навыки, мелкую моторику.
Ожидаемые результаты	<p><u>Первого года обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающиеся будут знать основы рисования в технике пескографии; – у обучающихся будут усовершенствованы коммуникативные навыки, развиты навыки сотрудничества; – у обучающихся будут развиты сенсорная сфера, мелкая моторика рук; <p><u>Второго года обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающиеся ознакомились с основами и техниками песочной анимации; – у обучающихся будут сформированы социальные и речевые навыки общения; – у обучающихся будут усовершенствоваться графомоторные навыки и мелкая моторика.

Возраст обучающихся	Программа рассчитана на обучающихся 6-8 лет
Особенности комплектования групп	<p>Особенности комплектования групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - набор обучающихся с ОВЗ в объединение производится по их желанию без предварительного конкурсного отбора, по заключению ПМПК; - группы комплектуются по принципу возрастной дифференциации (обучающиеся примерно одного возраста); - максимальное количество обучающихся в группе – 5 человек (Согласно Приказу Министерства просвещения РФ от 21 января 2019 г. №32 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014")
Объем и срок реализации программы	Срок реализации программы 2 года, по 72 часа в год
Формы и режим занятий	<p>Основной формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.</p> <p>Занятия проводятся по утвержденному расписанию 1 раз в неделю по 2 академических часа (1 час – 30 мин). В середине каждого занятия проводится физкультурная минутка</p>
Формы подведения итогов	- открытое занятие для родителей, мониторинг

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
	Введение	2	2	4
1.	Основные приемы рисования песком	2	8	10
2.	Рисование простых песочных картин	4	10	14
3.	Рисование песочных композиций	4	10	14
4.	Рисовании поздравительных открыток	4	10	14
5.	Специфика создания сложных песочных картин. Статический рисунок.	4	10	14
6.	Итоговое занятие	0	2	2
	Итого:	20	52	72

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
	Введение	2	2	4
1.	Рисование песочных картин с использованием различных материалов	2	6	8
2.	Рисование сложных песочных картин	2	12	14
3.	Рисование песочных композиций по сюжету автора	4	12	16
4.	Знакомство с искусством «песочной анимации», основные приемы рисования.	4	12	16

5.	Рисование анимированных картинок, открыток. Динамический рисунок	2	10	12
6.	Итоговое занятие	0	2	2
	Итого:	16	56	72

Содержание 1 года обучения

Введение

Теория. Знакомство обучающихся с программой. Понятие «пескография». Знакомство с рабочим местом, правилами и принципами работы за световым столом. Техника безопасности по использованию песка на занятии.

Практика. Упражнения с песком и ознакомление с его свойствами. Практические упражнения с песком на световом столе. Массаж рук с использованием Су-джок шарика.

Раздел 1. Основные приемы рисования на песке

Теория. Техника и способы рисования на песке. Понятие – «тень, световая линия». Понятия «орнамент», «геометрический орнамент», «ритм». Способы рисования отпечатками рук, кулаком, пальцем.

Практика. Рисование предметов отпечатками рук. Упражнения рисования простых геометрических фигур, составления орнамента в геометрических фигурах: в круге квадрате, треугольнике, овале и прямоугольнике кулаком, пальцем. Создание «ритма» в орнаменте. Массаж рук с использованием Су-джок шарика.

Раздел 2. Рисование простых песочных картин

Теория. Способы рисования простых песочных картин. Понятие «фон» рисунка. Техника «затемнения» фона.

Практика. Рисование простых песочных картин. Рисование «статического рисунка» с фоном, с использованием трафаретов, шаблонов, отпечатков разных предметов, палочкой. Техника «затемнения» для рисования фона рисунка. Упражнения на развитие графомоторики, пространственной координации на песке. Массаж рук с использованием Су-джока.

Раздел 3. Рисование песочных композиций

Теория. Понятие «композиция». Создание композиции на песке. Песочные композиции с игровыми фигурками.

Практика. Рисование песочных композиций. Подбор игровых фигурок для композиции. Создание легенды (истории) песочной композиции на темы (игрушки, животные, природа, транспорт). Полушарное рисование. Массаж рук с использованием Су-джока.

Раздел 4. Рисование поздравительных открыток

Теория. Знакомство с работами художников–аниматоров. Приемы создания поздравительной открытки. Основы украшения открытки. Знакомство со способами рисования на песке разными пальцами, щепотью. Техника «взброса», «отсекания».

Практика. Создание поздравительной открытки с использованием техники «взброса» песка, «отсекания» лишнего. Рисование открыток с украшением декоративными элементами. Использование цветных камней для декора. Работа с веерной кистью, линейкой. Массаж рук с использованием Су-джока.

Раздел 5. Рисование сложных песочных картин. Статический рисунок

Теория. Понятие «статический рисунок». Основные приемы по созданию сложных картин. Знакомство с творчеством художников – аниматоров. Понятие центр рисунка, низ, верх рисунка, задний план, передний план.

Практика. Отработка основных приемов создания песочной сложной картины: центр, верх, низ рисунка, передний и задний план. Разработка сюжетных линий. Рисование по трафаретам, шаблонам сказочных сюжетов, художественных произведений. Самомассаж рук. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Раздел 6. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов. Рисунок по замыслу способами из программного материала. Беседа по результату детского творчества. Выставка работ с прошедших занятий учащихся «Мои песочные истории».

Содержание 2 года обучения

Введение

Теория. Знакомство с принципами работы на занятиях, обращении со световым оборудованием. Инструменты и материалы, необходимые для работы. Техника и способы безопасного использования песка. Правила поведения, ОТ.

Практика. Игры и задания на световом оборудовании по правилам и техник безопасности. Упражнения по использованию песка с применением правил.

Раздел 1 Рисование песочных картин с использованием различных материалов

Теория. Способы рисования различными материалами (расчесок, гребешков, вилок, кисточек). Техника рисования растений, животных, человека. Способы рисования погодных явлений (снег, дождь, солнце, радуга, море).

Практика. Рисование растений, животных, человека. Способы рисования погодных явлений (снег, дождь, солнце) с использованием гребешков, расчесок, вилок, кисточек. Рисование цветным песком и различными сыпучими материалами (манка, соль). Полушарное рисование. Комплекс №1 «Гимнастика мозга» (приложение 5).

Раздел 2. Рисование сложных песочных картин

Теория. Основные техники создания сложных песочных картин. Понятие линии горизонта. Знакомство с творчеством художников – аниматоров. Работа по образцу.

Практика. Отработка основных приемов создания сложной песочной картинки. Рисование сложных картин с линией горизонта. Рисование зданий, строений с использованием пластиковых карточек и линеек. Рисование по образцу. Сопровождение сюжета описательным рассказом. Комплекс №1 «Гимнастика мозга» (приложение 5)

Раздел 3. Рисование песочных композиций по сюжету автора

Теория. Способы и техника создания песочных композиций с игровыми фигурками. Создание собственной сказочной истории. Создание песочной композиции.

Практика. Рисование песочных композиций с игровыми фигурками сказочных героев. Рисование композиции разными приемами, с использованием шаблонов. Создание рассказа по рисунку своей сказки. Комплекс №2 «Гимнастика мозга» (приложение 5).

Раздел 4. Знакомство с искусством «песочной анимации», основные приемы рисования.

Теория. Понятие «песочная анимация», ознакомление с искусством рисования песочных анимаций. Знакомство с мультфильмами из песка. Знакомство с творчеством художников – аниматоров. Способы и техники песочной анимации. Создание картинки из картинки. Знакомство с техниками с затемнением заднего плана при анимации, передачи света и тени - «позитив и негатив», «насыпью», «вытирания», «линование», «расчесывание» песка.

Практика. Рисование песком с использованием техник анимации: картинка из картинки, рисование с использованием затемнения заднего плана, «насыпью», «позитив и негатив», «вытирания», «отсекания», «линования», «расчесывания». Полушарное рисование. Комплекс №3 «Гимнастика мозга» (приложение 5).

Раздел 5. Рисование анимированных картинок, открыток. Динамический рисунок

Теория. Техники и основные приемы трансформации в песочных картинах (отодвигание песка, затемнение, наращивание линий), рисование двумя руками одновременно. Динамический рисунок. Знакомство с творчеством художников-аниматоров.

Практика. Рисование с использованием техник трансформаций «отодвигания», «затемнения», «наращивания». Рисование двумя руками под музыку. Динамическая картинка. Комплекс №3 «Гимнастика мозга».

Раздел 6. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Анализ творческих работ, созданных обучающимися «Мои песочные фантазии». Рисование по замыслу в разных техниках. Рассказ по рисунку.

Календарно-тематический план 1 год обучения (Приложение 1)

Календарно-тематический план 2 год обучения (Приложение 2)

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Материально-техническое обеспечение:

учебный класс, оснащенный:

- учебной мебелью (столы и стулья);
- демонстрационной учебной техникой (ноутбук и телевизор);
- световыми столами.

Материалы и инструменты:

- просеянный песок;
- кинетический песок;
- песок цветной;
- сыпучие материалы (манка, соль, сахарный песок, пшено, рис);
- цветные камни;
- кисточки веерные, линейки, гребень (расческа);
- шаблоны, трафареты;
- Су-джок массажер.

2. Методическое:

- В программе широко используются наглядные методы: (иллюстрации, фотографии, графические изображения, песочные рисунки, эскизы)
- Словесные методы (беседа, художественное слово, рассказ, анализ песочных работ, рефлексия)
- Практические методы (графические игры и упражнения, показ приемов рисования, приемов моделирования, импровизации, игры)

В программе используются:

- Технология личностно - ориентированного обучения - максимальное развитие индивидуальных творческих способностей ребенка;
- Репродуктивная деятельность - прочность усвоения обеспечивается путём многократного повторения, рисование песочной картины по образцу;

- Здоровьесберегающие технологии - обеспечивающие гигиенические оптимальные условия образовательного процесса. Самомассаж Су-джок массажерами, физкультминутки, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, пальчиковые гимнастики;
- IT технологии: видеопрезентации, фото и видео записи уроков.
- Арт-терапевтические методики: сказкотерапия, изобразительная деятельность, пескография.

3. Кадровое:

Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку по рисованию на светопесочных столах, должен соответствовать установленным профессиональным стандартам педагогов дополнительного образования детей и взрослых, должен владеть профессиональной компетенцией по работе с детьми с ОВЗ.

4. Организационное:

Программа размещена на ПФДО, дети приглашаются в группы через работу с родителями, рекомендации, рекламу МОУ КОЦ «ЛАД».

5. Дидактическое обеспечение программы:

1. Мультимедийное: мультфильмы, сказки, поздравительные открытки, снятые в технике песочной анимации. Видео работы художников-аниматоров.
2. Аудио запись сказок, рассказов, стихов, классической музыки, музыки для релаксации, медленные композиции.
3. Картонные (деревянные) силуэты, трафареты: животных, птиц, грибов, цветов, деревьев, людей, видов транспорта, посуды, игрушек, предметов одежды, геометрических фигур, цифр, домов.
4. Изображения (фото): эмоций человека, пиктограмм эмоций, людей разных возрастов, животных, рыб, морских обитателей, насекомых, грибов, ягод, цветов, деревьев, фруктов, овощей, игрушек, жилища, видов транспорта, деревни, города, космоса.
5. Фото репродукций известных художников, изображения животных, пейзажей, иллюстрации известных сказок, известных мультфильмов.
6. Муляжи ягод, грибов, фруктов, овощей. Орехи, семена, шишки, листья, ракушки, наборы камушков и бусин.

4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1 год обучения

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
познакомить с основами рисования в технике пескографии	уровень знаний основ рисования в технике пескографии	Высокий Средний Низкий	беседа
совершенствовать коммуникативные навыки, развивать навыки сотрудничества	уровень развития коммуникативных навыков и навыков сотрудничества	Высокий Средний Низкий	наблюдение
развивать сенсомоторную сферу, мелкую моторику	уровень сформированности сенсорики и моторики	Высокий Средний Низкий	Выставка работ. Наблюдение

Контрольно-измерительные материалы:

1) Критерии развития коммуникативных навыков

Лист наблюдения

ФИ	Хорошо развита способность к общению.	Тактичен, умеет вести себя со сверстниками во время выполнения упражнений	Сочувствует, переживает сверстникам, взрослым, игровым персонажам	Средний балл

Баллы (1-3):

- 1б. Качество выражено не ярко, допускаются грубые ошибки;
 2б. качество выражено достаточно, допускаются мелкие ошибки;
 3б. качество выражено ярко, ошибки не допускаются.

Общий уровень оценки:

- Низкий уровень (меньше 1) У ребенка коммуникативные качества не сформированы.
- Средний уровень (от 1,1 до 2,0) У участника группы сформированы некоторые коммуникативные навыки.
- Высокий уровень (от 2, 1 до 3) Сформированы коммуникативные качества.

2) карта мониторинга (приложение 3)

3) анкета для родителей; (приложение 4)

2 год обучения

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
познакомить с основами рисования в технике песочной анимации	уровень знаний основ рисования в технике песочной анимации	Высокий Средний Низкий	Беседа
Развивать социальные навыки общения, речь	Развитые навыки общения со сверстниками	Высокий Средний Низкий	наблюдение
Развивать графомоторные навыки, мелкая моторика	уровень сформированности графомоторных навыков и мелкой моторики	Высокий Средний Низкий	Выставка работ. Наблюдение

Контрольно-измерительные материалы:

1) Критерии развития коммуникативных навыков.

Лист наблюдения

ФИ	Хорошо развита способность соблюдать социальные правила	Дружелюбен, умеет вести себя во время исполнения заданий и предлагает помощь.	Обращается с сверстникам в вежливой форме, со взрослыми умеет вербально культурно общаться.	Средний балл

Баллы (1-3):

- 1б. Качество выражено не ярко, допускаются грубые ошибки;
 2б. качество выражено достаточно, допускаются мелкие ошибки;
 3б. качество выражено ярко, ошибки не допускаются.

Общий уровень оценки:

- Низкий уровень (меньше 1) У ребенка коммуникативные качества не сформированы.
- Средний уровень (от 1,1 до 2,0) У участника группы сформированы некоторые коммуникативные навыки.
- Высокий уровень (от 2, 1 до 3) Сформированы коммуникативные качества.

2) карта мониторинга (приложение 3)

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Список используемой литературы

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по песочной терапии. — СПб.: Речь, 2002. — 224 с.
2. Мариелла Зейц «Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница», «Москва. Инт», 2010. — 93 с.
3. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.
4. Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры.- СПб.: Детство-Пресс, 2002.
5. Кулакова Н., Грабенко Т. Следы на песке // Мой ребёнок. 2003. Май. - с.70-72.
6. Никольская О.С.Аффективная сфера человека. Взгляд сквозь призму детского аутизма.-М.: 2000
7. Копытин А.И. Основы арт-терапии. — СПб., 1999.
8. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии.— СПб., 2000.
9. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. Развивающая сказкотерапия для детей.— СПб.: Речь, 2006.
10. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006.
11. Юнгинская песочная психотерапия. Л. Штейнхард, СПб.: Питер, 2001.
12. Вебинар Никитиной О.Н., Соснина М.В. Метод sand-art Психотерапевтические ресурсы песочного рисования. Институт практической психологии «Иматон»,- 2016г.
13. Зеgebарт Г.М. Ильичева О.С. Волшебные обводилки.Формирование графомоторных навыков. 10-е издание, Изд.-М.:«Генезис», 2020г.
14. Колганова, В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2х ч. Ч. 1/ Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридерих. – М.: АЙРИС- пресс, 2019.-416 с.: ил.
15. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод. - М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.- 49 с.
16. Сиротюк А.Л. Проблемы обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003 – 156 с.

для обучающихся

1. Группа ВКонтакте «Арт-студия – центр «ЛАД»». – URL: <https://vk.com/clubvpesok>.
2. Рисование песком (художник Айбазова Ева). – URL: https://www.youtube.com/watch?v=xGXPXhTt_a8&t=41s
3. Песочная анимация (художник Марина Сагулина). – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Ykix8q-HeHo>
4. Урок рисования № 5. Рисование песком. Песочное шоу в домашних условиях. – URL: <http://u-sovenka.ru/Materialyi/UROKI-RISOVANIYA-DLYA-DETEY/risovaniepeskom.html>

**на 2023-2024 учебный год
1 год обучения**

месяц	дата		тема занятия	кол-во часов	форма аттестации/ контроля
	по факту	По плану			
			Введение	4ч	
сентябрь		1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ПБ	2ч	
		2	Организация рабочего места. Знакомство с Песочной страной. Понятие «пескография»	2ч	
			1.Основные приемы рисования песком	10ч	
		3	История пескографии. Техники: отпечаток, пальцем, ладонью, кулаком. Необыкновенные следы в «Песочной стране». Самомассаж рук	2ч	
	4	Упражнения с песком, ознакомление с его свойствами. Рисунок на песке с использованием шаблонов	2ч		
октябрь		5	Волшебный круг из песка. История по рисованию в круге. Полушарное рисование. Рисование «световых линий» одним пальцем	2ч	
		6	Рисование на песке под музыку с помощью шаблонов осенних листьев «Осенний вальс»	2ч	мониторинг
		7	Рисунок в круге по мотивам сказки «Колобок» Рисование пальцевое, включение в работу всех пальцев	2ч	
			2. Рисование простых песочных картин	14ч	
		8	Рисунок в квадрате. Игра с кинетическим песком. Понятие «орнамент»	2ч	
ноябрь		9	Графомоторные упражнения с песком. Построение из геометрических форм орнамента, развитие ритма	2ч	
		10	Рисуем цветы разными способами. Рисование веерной кистью	2ч	
		11	Рисование на песке человека с использованием различных материалов (гребешок, палочки, кисточка)	2ч	
		12	Полушарное рисование. Рисование большими пальцами и мизинцами. Сказочная птица - Павлин. Декорирование рисунка	2ч	
		13	Техника рисования песочной истории. Техника рисования картинка из картинка. По стихотворению Усачева «Снежинка»	2ч	
декабрь		14	Игра с кинетическим песком. Создание песочной истории. «Лепим Снеговичка»	2ч	
			3. Рисование песочных композиций	14ч	
		15	Рисунок зимний пейзаж. Графомоторные упражнения. Способы рисования простых пейзажей	2ч	
		16	Рисунок зимний пейзаж. Графомоторные упражнения. Способы рисования простых пейзажей	2ч	
		17	Создание композиции «Новый год у ворот». Рассказ о подарках. Смешанные техники	2ч	
январь		18	Вторичный инструктаж по ОТ и ПБ. Закрепление правил работы с песком. Рисование по замыслу, Зима	2ч	
		19	Организация рабочего места. Рисунок-композиция «Зимний город» Техники отпечаток, рисунок трафаретом	2ч	
		20	Игра с кинетическим песком. Построение сюжетной композиции по сказке «Заюшкина избушка» с использованием фигурок	2ч	
февраль		21	Рисунок 2-мя способами «тенью» по белому, белыми световыми линиями по черному. Полушарное рисование	2ч	
			4. Рисование поздравительных открыток	14ч	
		22	Способы рисование цветным песком. Понятие «статический рисунок». Волшебная открытка	2ч	
	23	Рисование поздравительной открытки по образцу. Техника взброса и отсекаания	2ч		

		24	Рисование открытки на песке, украшение к празднику. Рисунок 2-мя руками	2ч		
март		25	Создание открыток с декорированием, работа с цветным песком. Полушарное рисование	2ч		
		26	Техники рисования шаблонами, щепотью. Рисуем персонажей из логоритмической песенки - жирафа, зебру, слона	2ч		
		27	Знакомство с творчеством знаменитых писателей. Рисуем персонажей из сказки Маршака С.Я. «Где обедал воробей». Смешанные техники	2ч		
		28	Игра с кинетическим песком. Построение композиции с игровыми фигурками. Путешествие в «Монсиленд»	2ч		
5. Специфика создания сложных песочных картин. Статический рисунок				14ч		
апрель		29	Знакомство с творчеством художников-аниматоров. Тема «Космос». Отработка основных приемов создания сложной картины	2ч		
		30	Рисунок с применением техники взброса, отсекания. Создание сложной песочной картины. Понятия: центр, верх, низ	2ч		
		31	Знакомство с творчеством художников-аниматоров. Создание сложной песочной картины. Тема «Подводный мир»	2ч		
		32	Создание декоративного рисунка на картоне с использованием различных сыпучих материалов (соль, манка). Техника насыпью	2ч		
май		33	Создание сложной картинке по теме «Солют Победы» техникой «взброса». Графомоторные упражнения	2ч		
		34	Полушарное рисование. Техника насыпью. Рисование по сказке «Ромашка-целительница»	2ч		
		35	Знакомство с песочными мультфильмами. Рисование шаблонами по мотивам песенки «В коробке с карандашами»	2ч		
		6. Итоговое занятие			2ч	
		36	Рисование на песке по замыслу. Выставка работ с уроков «Мои песочные истории»	2ч	Открытое занятие с родителями Мониторинг	
					72ч	

Приложение 2

**Календарно- тематическое планирование
на 2023-2023 учебный год
2 год обучения**

Дата		№ занятия по плану	Тема занятия	Кол-во часов	форма аттестации/ контроля
месяц	По факту				
СЕНТЯБРЬ			Введение	4ч	
		1.	Введение. Инструктаж по ТБ, ПБ. Знакомство. Принципы работы со световым оборудованием. Упражнения на песке по правилам	2ч	
		2.	Инструменты и материалы, необходимые для работы с песком. Игры и задания на световом оборудовании	2ч	
			1. Рисование песочных картин с использованием различных материалов	8ч	
		2	Способы рисования различными материалами (вилочка, кисточка) погодных явлений. «Солнышко и тучка»	2ч	
		3.	Линейный рисунок шаблонами, отпечатками вилочек, кисточек «Радуга и дождик»	2ч	мониторинг
	4.	Способы рисования разными материалами (палочка, гребешок) Рисуем сказочную птицу сыпучими материалами (соль)	2ч		

ОКТАБРЬ	5.	Рисование цветным песком с помощью шаблонов под музыку «Осенние фантазии. Листопад»	2ч	
	2. Рисование сложных песочных картин		14ч	
	7.	Рисование сложной песочной картины. Понятие «Линия горизонта». Рисуем «домики» с помощью линейки, пластиковой карты	2ч	
	8.	Азбука песочной графики. Рисуем 2-мя пальцами способом «насыпью», «щепотью». Работа по образцу	2ч	
НОЯБРЬ	9.	Знакомство с творчеством художников – аниматоров. Рисование по сказке «Геремок» знакомыми техниками	2ч	
	10.	Игра с кинетическим песком по теме «Дом для трех поросят». Графомоторные упражнения	2ч	
	11.	Техника рисования «позитив», «негатив». Рисуем портрет человека с различными эмоциями	2ч	
	12.	Способы рисования несколькими пальцами, кулачком симметричный рисунок. Тема «Цветы у дома». Работа по образцу	2ч	
	13.	Рисование простых песочных картин по образцу разными способами	2ч	
ДЕКАБРЬ	3. Рисование песочных композиций по сюжету автора		16ч	
	14.	Способы построения композиции. Рисование разными приемами, техника «взброса», «отсекание». Комплекс №2 «Гимнастика мозга»	2ч	
	15.	Способы и техника создания песочных композиций с игровыми фигурками сказочных героев. Рассказа по рисунку	2ч	
	16.	Создание собственной сказочной истории на песке. Рисования животных из геометрических фигур. Рассказ по творческой работе	2ч	
	17.	Игра с кинетическим песком. Развитие моторики рук. Построение композиции по сюжету автора. Рассказ по творческой работе	2ч	
	18.	Рисование песочных композиций по замыслу автора смешанными техниками. Рисование по теме «Новогодняя фантазия»	2ч	
ЯНВАРЬ	19.	Вторичный инструктаж по ОТ и ПБ. Рисование узоров тонкими предметами и др. инструментами. Тема «Морозный узор»	2ч	
	20.	Знакомство с творчеством художников-аниматоров. Рисование по мотивам сказок А.С. Пушкина «Там, на неведомых дорожках»	2ч	
	21.	Рисование авторской композиции с линией горизонта	2ч	
ФЕВРАЛЬ	4. Знакомство с искусством «песочной анимации», основные приемы рисования		16ч	
	22.	Понятие «песочная анимация». История создания «песочной анимации». Знакомство с техниками песочной анимацией	2ч	
	23.	Работа с цветным песком. Фреска «Валентинка на песке» техникой «щепотью», «отсекание», «вытирание»	2ч	
	24.	Работа с сыпучими материалами (сахар, соль.) Рисуем картинку насыпью по замыслу» Комплекс №3 «Гимнастика мозга»	2ч	
	25.	Рисование картинку по теме «23 февраля» с использованием техник смены картинок, переходов. Анимированная открытка	2ч	
МАРТ	26.	Работа по образцу, рисунок симметричной формы. Рисуем вазу. Рисуем 2-мя руками	2ч	
	27.	Игра с кинетическим песком «Сказка на песке». Создание сюжета с использованием игровых фигурок	2ч	
	28.	Рисование с затемнением заднего плана по стихотворению "Удивительная кошка" Д.Хармса. Рисование 2-мя руками	2ч	
	29.	Рисование на песке по замыслу под музыкальное сопровождение. Техники трансформаций: наращивание, отодвигания, затемнения	2ч	
5. Рисование анимированных картинок, открыток. Динамический рисунок		12ч		

АПРЕЛЬ	5.	Рисование способом вытирания, насыпания. Динамическая картинка. Игра-путешествие «Космическое путешествие»	2ч	
	6	Рисунок по образцу. «Наш дом земля» техника рисования песком «отсекание»	2ч	
	7	Графические игры и упражнения на песке «Буковки», «Цифры» Линование песка. Расчесывание песка	2ч	
	8	Знакомство с творчеством художником-аниматором. Создание песочной истории с использованием смешанных техник	2ч	
МАЙ	34	Анимация с переходом техникой затемнения. Рисунок праздничного салюта. Декорирование и оформление творческой работы	2ч	
	35	Рисование двумя руками. Динамический рисунок на тему «Лето» Самомассаж пальцев рук	2ч	
	6. Итоговое занятие		2ч	
	36	Рисование на песке по замыслу. Выставка работ обучающихся «Мои песочные фантазии»	2ч	Открытое занятие с родителями и мониторинг
		Итого	72ч	

Приложение 3

Карта мониторинга 1 года и 2 года обучения

Анализ и интерпретация данных оценочных процедур предполагает изменение динамики по заданным критериям по программе «Пескография» для детей с ОВЗ

направление	0-36	Примечание
1 год обучения		<p>0 баллов - отсутствие позитивной динамики, сохранение или даже нарастание трудностей поведения</p> <p>1 балл - незначительная положительная динамика, отдельные эпизодические проявления контроля за собственным поведением, обращения за помощью ко взрослому при усталости, раздражении и т.п., желание следовать правилам, инструкции взрослого</p>
1. Внимание (умение сосредотачиваться на задании) 2. Умение следовать инструкции 3. Аккуратность 4. Самостоятельность 5. Творчество 6. Использование техник пескографии при выполнении итоговой работы		
2 год обучения		<p>2 балла - наличие устойчивых положительных изменений, ребенок в знакомых отработанных ситуациях воспроизводит сформированные навыки самоконтроля (по возрасту и с учетом особенностей здоровья, индивидуальных особенностей), демонстрирует скачок (относительно самого себя, стартовых возможностей) в развитии навыков регуляции поведения</p> <p>3 балла – значительная динамика в развитии навыков самоконтроля (относительно самого себя, стартовых возможностей)</p>
1. Точность в выполнении задания 2. Умение строить композицию в процессе рисования 3. Творческий подход 4. Самостоятельность и доведение графической работы до конца. 5. Зрительно-моторная координация в процессе песочного рисования 6. Использование техник песочной анимации при выполнении итоговой работы		

ИТОГО:	Уровень усвоения программы – Высокий (хорошо)-18-24б. – Средний (удовлетворительно)-12-18б. – Низкий (не значительно) - ниже 11б.
--------	--

Проводится простая балльная оценка (от 0 до 3 баллов), строится график динамики развития.

Приложение 4

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители, с целью изучения организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях дополнительного образования, просим Вас ответить на вопросы анкеты (выбрать подходящий вариант(ты) ответов):

1. № д.с., школы, класс обучающегося _____
2. В какой форме обучается Ваш ребенок?
 - инклюзивно в массовом классе (группе)
 - в специальном (коррекционном) классе/группе.
 - на дому
4. Каково Ваше отношение к совместному обучению обычных детей и детей с ОВЗ:
 - некоторые аспекты устраивают, некоторые нет
 - нравится
 - затрудняются ответить
 - не нравится
5. Посещает ли Ваш ребенок кружки, секции в учреждениях дополнительного образования?

-да - нет
6. С какими трудностями сталкивается Ваш ребенок в дополнительном образовательном учреждении, которое он посещает?
 - трудности в усвоении материала
 - в управлении своим поведением и эмоциями
 - в обучении в одном темпе со всеми детьми
 - трудности в общении детей со сверстниками.
 - с трудностями не сталкивается
 - в режимных моментах
 - в общении со взрослыми
 - не знаю
 - другое _____
7. Какие специальные условия для обучения необходимы Вашему ребенку?
 - Не нужны специальные условия;
 - занятия со специалистами (психологом, дефектологом, логопедом);
 - по мнению родителей, нуждаются в индивидуальной программе обучения;
 - нуждаются в индивидуальном помощнике – взрослом
 - нужны специальные технические средства
 - другое _____
8. Что повлияло на выбор объединения дополнительного образования Вашего ребенка?:
 - рекомендации ПМПК
 - собственное решение
 - рекомендовали психологи, социальные педагоги, учителя, врачи
 - рекомендовали родители других детей
 - ориентировались на мнение ребенка
 - консультации специалистов МОУ КОЦ «ЛАД»/повлияли публикации в СМИ, Интернете

9. Какой главный результат Вы ждете от обучения Вашего ребенка в школе?

- получит жизненные навыки, научится легко адаптироваться, жить в современном обществе
- освоит дополнительную программу и сможет обучаться в профильном колледже и ВУЗе
- получит опыт общения с разными детьми и взрослыми
- разовьет свои творческие способности, навыки, станет внимательным, усидчивым
- разовьет графические навыки, другое _____

Дата _____ Ф.И.О. _____

Приложение 5

Комплекс кинезиологических упражнений для интеграции визуальной и аудиальной модальности, для детей с ТНР, ЗПР

Комплекс №1

Цель: формирование зрительного и слухового восприятия, развитие зрительной и слуховой памяти, интеграция визуальной и аудиальной модальностей

1. Сидя или лежа, выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте упражнение, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темные предметы, затем только светлые.
2. Сидя или лежа, закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, будто ловите солнечный свет. Посмотрите на солнечный луч с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.
3. Сидя, расположите ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову со стороны затылка, касаясь правой рукой левого уха и левой рукой правого. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и расположите голову на руках. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело – это опора.
4. Сидя, кончики выпрямленных вместе пальцев правой руки подведите к основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак. В следующий миг сожмите пальцы правой руки, растяните пальцы левой руки и подведите кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторите эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делайте через рот при каждой смене рук.
5. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия – вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.
6. Ребенку предлагаются цифры, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и др. Ребенок должен ощупать цифру, назвать ее вслух и записать. На начальном этапе тренировки можно предложить воспитаннику самому вылепить из пластилина цифры. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3 - 4 цифр на основе их осязания. Последующий этап тренировки – буквы вычерчиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.
7. Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите друг к другу, сгибая в наружную сторону. Это же упражнение сделайте для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите последовательно на основания каждого пальца с наружной и внутренней стороны.
8. Одновременно двумя руками вычертите в воздухе в зеркальном отражении информацию, которую необходимо запомнить (цифры, слова и т.д.). Одновременно с промахиванием проговорите эту же информацию.

Комплекс № 2

Колечко

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Кулак - ребро - ладонь

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак - ребро - ладонь) произнося их вслух или про себя.

Зеркальное рисование

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Ухо - нос

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

Змейка

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Горизонтальная восьмерка

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

Энергетическая зевота (снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи; улучшается функция голосовых связок, чёткость речи).

Комплекс №3

Кнопки мозга

(выполняют сидя или стоя, помогают проснуться, настроиться на работу, активизируют деятельность мозга)

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми рёбрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Лезгинка

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Перекрёстные шаги

(выполняют сидя или стоя; активизируют зону обоих полушарий, обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления)

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснувшись его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Сгибание пятки

(включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизация творческих способностей)

И.п.: сидя. Положите лодыжку на другое колено, найдите руками напряжённые места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. То же для другой ноги.

Слон

(наиболее интегрирующее упражнение: балансирует всю систему, стимулирует восстановление нервной системы, способствует концентрации внимания, снимает напряжение после работы на компьютере, боль в спине)

И.п.: стоя. Встаньте в расслабленную позу, колени слегка согнуть. Наклоните голову к плечу, от этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует ленивую восьмёрку от центра вверх против часовой стрелки; глаза следят за движением кончиков пальцев. Выполняется в медленном темпе от 3 до 5 раз левой рукой, прижатой к левому уху, затем – правой.

Зеркальное рисование

(способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание)

И.п.: на доске или листе бумаги двумя руками одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Крюки *(можно выполнять сидя или стоя; активизируют работу интеллект – тело, можно использовать находящимся в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание)*

Скрестите лодыжки. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперёд тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Прижмите язык к твёрдому нёбу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.