

# ПРОГРАММА РАСТЁМ ВМЕСТЕ 0-3 ГОДА

Автор: психолог, преподаватель психологии,  
специалист  
по «Клинической психологии и нейрореабилитации  
в системе образования»  
Уфимцева Виктория Алексеевна  
Тел: 89022633392

# ЦЕЛИ

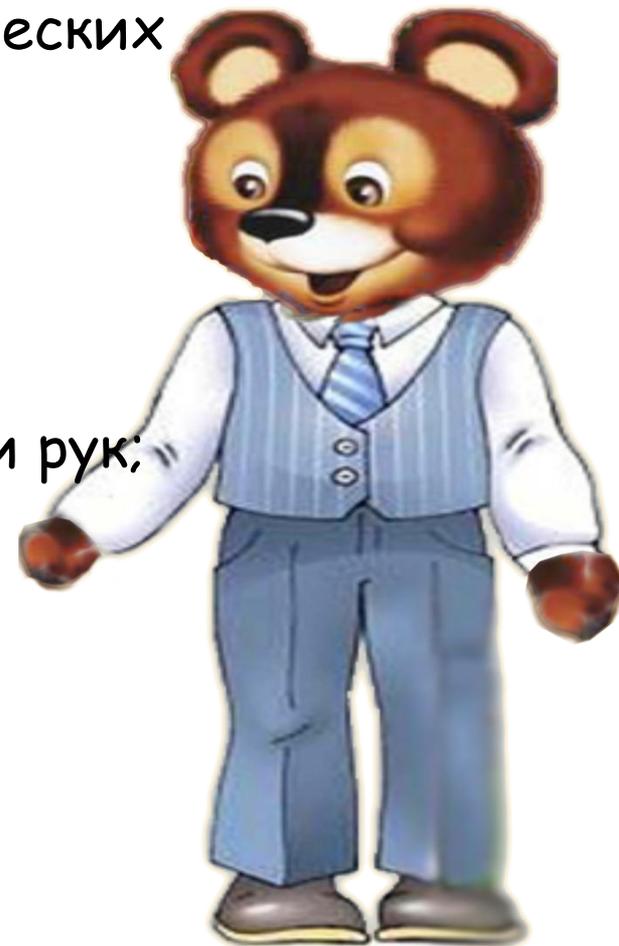


1. Развитие эмоциональных отношений между родителями и детьми раннего возраста
2. Оказание помощи родителям в воспитании и развитии ребёнка

# ЗАДАЧИ

## Развитие у малышей:

- познавательных процессов, речи, расширение словарного запаса, элементарных математических представлений;
- музыкального слуха;
- двигательных навыков, крупной моторики, устойчивости, ловкости, гибкости;
- социальных и коммуникативных навыков;
- творческих способностей и мелкой моторики рук;
- межполушарных связей;
- интеллекта;
- памяти;
- внимания;
- мышления;
- эмоциональной сферы;
- сенсорного восприятия.



# НА ЗАНЯТИЯХ РОДИТЕЛИ:



- знакомятся с методиками раннего развития известных российских и зарубежных педагогов, психологов;
- учатся делать массаж своему малышу,
- осваивают релаксационные техники, упражнения по нейропсихологической коррекции, гимнастики мозга, элементы Бэбби-Йоги и мн. другое.

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗАНЯТИЯ

- знакомство с окружающим миром,
- развивающие, интеллектуальные, музыкальные, пальчиковые игры,
- песочная терапия,
- карточки «Рессы»
- аппликация,
- лепка,
- рисование,
- дыхательная гимнастика,
- массаж,
- бейби-Йога,
- кинезиологические упражнения,
- релаксационные техники,
- свободная игра (сенсорное яйцо, сенсорная дорожка, сухой душ из лент)



# ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ

- Семья
- Игрушки
- Овощи
- Фрукты
- Одежда
- Обувь
- Дом и его составляющие
- Мебель
- Посуда
- Домашние животные
- Домашние птицы
- Дикие животные
- Дикие птицы
- Насекомые



# ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ

- Магазин (продукты)
- Спорт
- Лес
- Деревья
- Цветы
- Грибы
- Наземный транспорт
- Воздушный транспорт
- Морской и речной транспорт
- Профессии
- Времена года (зима, весна, лето, осень)



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

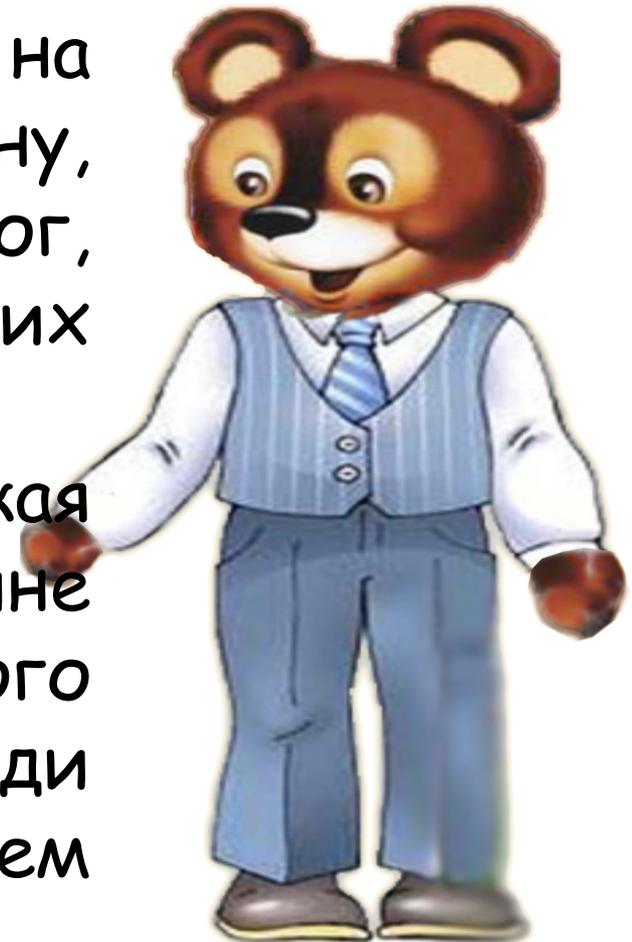


- Разогрев: сажаем к себе на колени малыша, растираем руки, ушки, лицо, голову, покручиваем плечики (2-3 мин).
- Сенсорный массаж тела массажным шариком (3 мин)
- Упражнение для восстановления глубокой чувствительности тела со спины и животика (1-1,5 мин)

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

□ «Корзиночка»: кладём малыша на живот, заводим руки за спину, соединяем со ступнями ног, поднимаем и опускаем за них ребёнка (8 раз).

□ Упражнение «Тоническая регуляция» выполняется на спине и сидя (снятие мышечного напряжения): сгибаем поочередно ноги в коленях и прижимаем стопу к полу (8 раз)



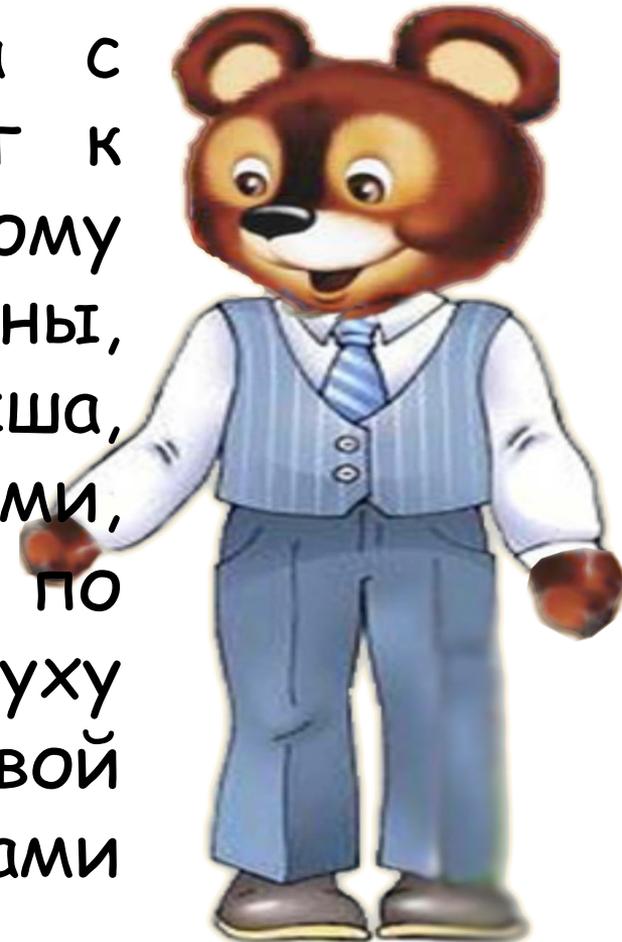
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ



- «Скручивание» на спине (растяжка): левую ногу в согнутом состоянии поворачиваем направо, голову - налево и наоборот (8 раз).
- «Гребля»: мама с малышом садятся на пол друг напротив друга, расставив ноги в стороны, затем синхронно наклоняются вперёд и назад (8 раз)

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

□ «Телефон» (раскрытие тазобедренных суставов): мама с малышом садятся на пол друг к другу: ребёнок спиной к маминому животу, расставив ноги в стороны, поднимаем правую ногу малыша, нажимаем на стопу пальцами, имитируя набор номера по телефону, затем подносим к уху ребёнка; также повторяем левой ногой, потом двумя ногами одновременно (2 раза)

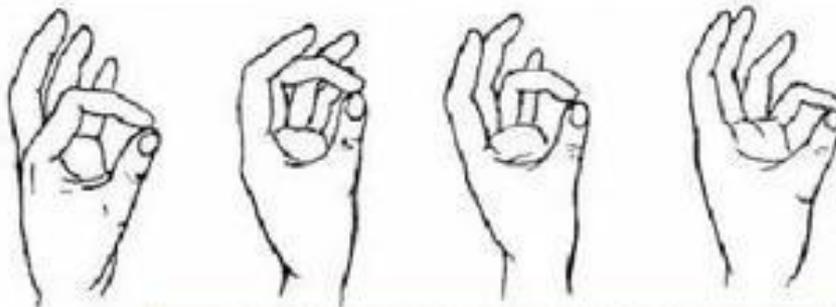


# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ



- «Расслабление» на спине: берём левую ногу - трясём, правую - трясём, левую руку - трясём, правую руку - трясём, затем трясём руку и ногу одновременно наперекрёст (4 раза).
- «Поза бабочки»: мама сидит в позе лотоса, сажает ребёнка к себе спиной, затем оба ложатся, в расслабленном состоянии (1-2 мин)

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



Пальчиковая гимнастика.

«Пальчики здороваются»

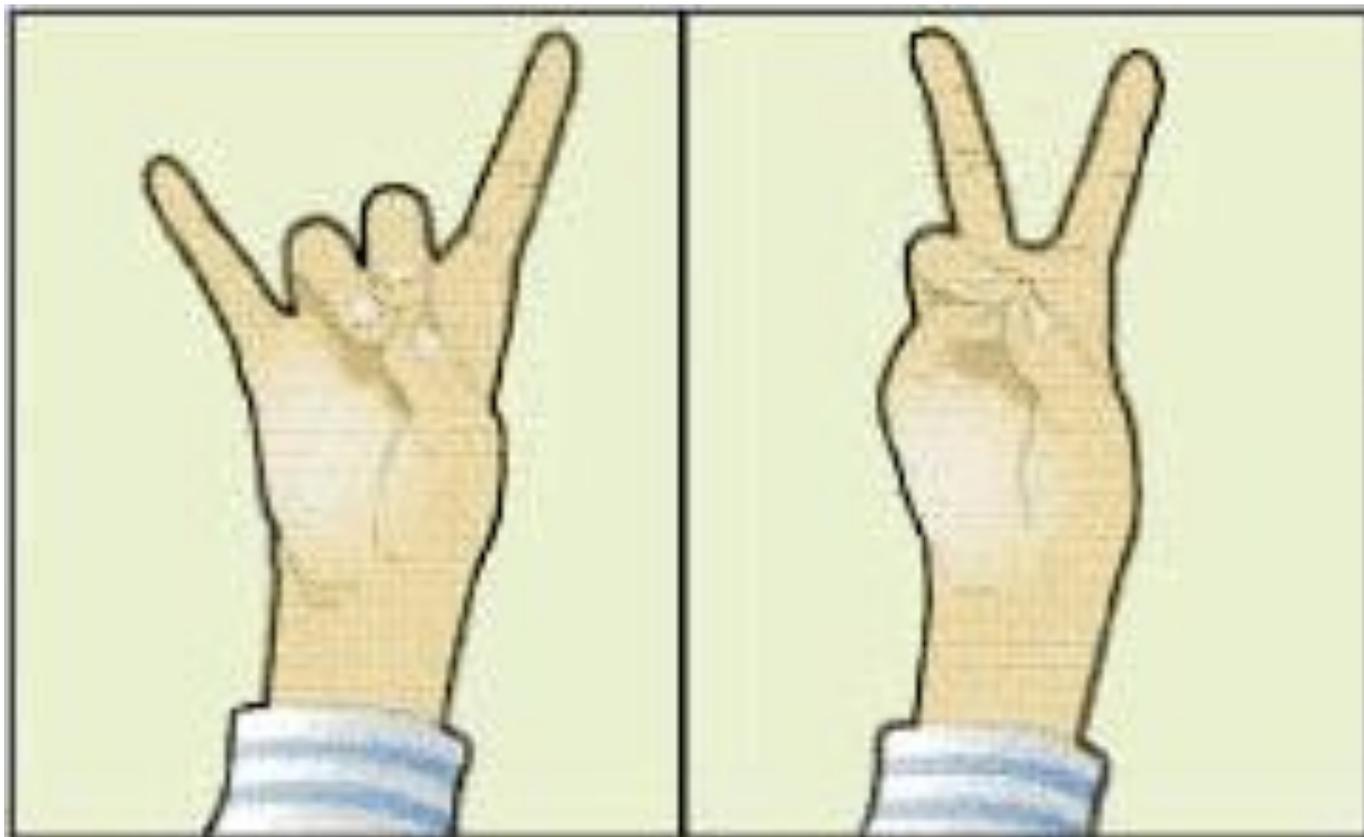
Пальчик к пальчику приходит,  
Друга он себе находит.  
Будут пальчики дружить,  
В гости часто приходить.





# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

- Добрая коза
- Злая коза



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## □ Кулак, ребро, ладонь

### Упражнения, позволяющие активизировать межполушарное воздействие

#### «Кулак, ребро, ладонь».

Кладем руки перед собой на стол.  
Начинаем работу с одной руки: сначала сжимаем ее в кулак, затем ставим на ребро, после – кладем ладонью на стол.  
Вторая рука при этом находится в состоянии покоя.  
Повторяем 20-30 сек.  
Продолжаем упражнение другой рукой в том же порядке.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь



# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Шарики из ваты
- Конфетти
- Футбол



# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ИГРЫ

- Макароны на гвоздях
- «Определи верно» (деревья с листочками: клён, берёза, дуб)
- Песочная терапия (рисунок цветов на песке)
- «Ёжик»
- «Подарок для мамы» (ожерелье из трубочек)



# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ИГРЫ

□ Плакат «Растём вместе»



# СВОБОДНЫЕ ИГРЫ

- «Сенсорное яйцо»
- Сенсорная дорожка
- Сухой душ из ленточек
- Домик
- Тактильный мешочек
- «Тир»
- «Бильярд»
- «Геометрические фигуры»  
(соотнеси по цвету)
- «Шары» (соотнеси по цвету)
- Куб (соотнеси фигуры)
- Тир (настольная игра)



Автор: психолог, преподаватель психологии,  
специалист  
по «Клинической психологии и нейрореабилитации  
в системе образования»  
Уфимцева Виктория Алексеевна  
Тел: 89022633392  
Эл. почта: vikauf@mail.ru

# СТРАНИЦА В КОНТАКТЕ

[https://vk.com/rastem\\_vmeste\\_ekb](https://vk.com/rastem_vmeste_ekb)



[rastem\\_vmeste\\_ekb](https://vk.com/rastem_vmeste_ekb)

"Растём вместе"  
изменить статус

Информация

Программа "Растём вместе" (для малышей с родителями) включает упражнения по нейропсихологической коррекции, сенсорному восприятию, межполушарному взаимодействию, развитию творческих способностей, речи, памяти, внимания и мышления.

Указать веб-сайт

+7 (902) 263-33-92

Указать адрес

Вы подписаны

Написать сообщение

Управление

Сообщения

Статистика

Комментарии

ВКонтакте для сообществ  
Полезная информация по управлению сообществом

Что у Вас нового?