

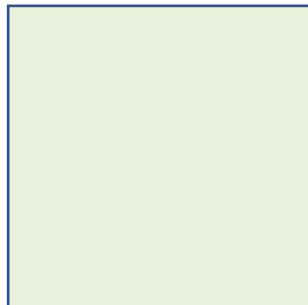
# Рабочая тетрадь «Я И МОЁ ТЕЛО»

для детей старшего дошкольного возраста



## Урок 1. «Мои руки»

**Задание 1.** Рассмотрите с ребёнком его руки, используй фразы: «Это руки. У человека две руки. На руках есть ладони и пальцы». Выбери карточку – руки, прикрепи, сфотографируйте руки ребёнка, прикрепите.



**Задание 2.** Рассмотри изображение мальчика, покажи руки, обведи их, вырежи с помощью взрослого изображение рук из приложения и приклей.



**3 задание.** Сделай зарядку для своих рук. Возьми мяч с «колючками» (су-джок) выполнни упражнения.

### Этот шарик не простой»

Этот шарик не простой: Весь колючий вот такой. Меж ладошками кладём,

Им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катнём, Свои руки развиваем!

Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу, Раз, два, три, четыре, пять Нам пора и отдохнуть!



Возьми мячик в руки



Помести его между ладошками

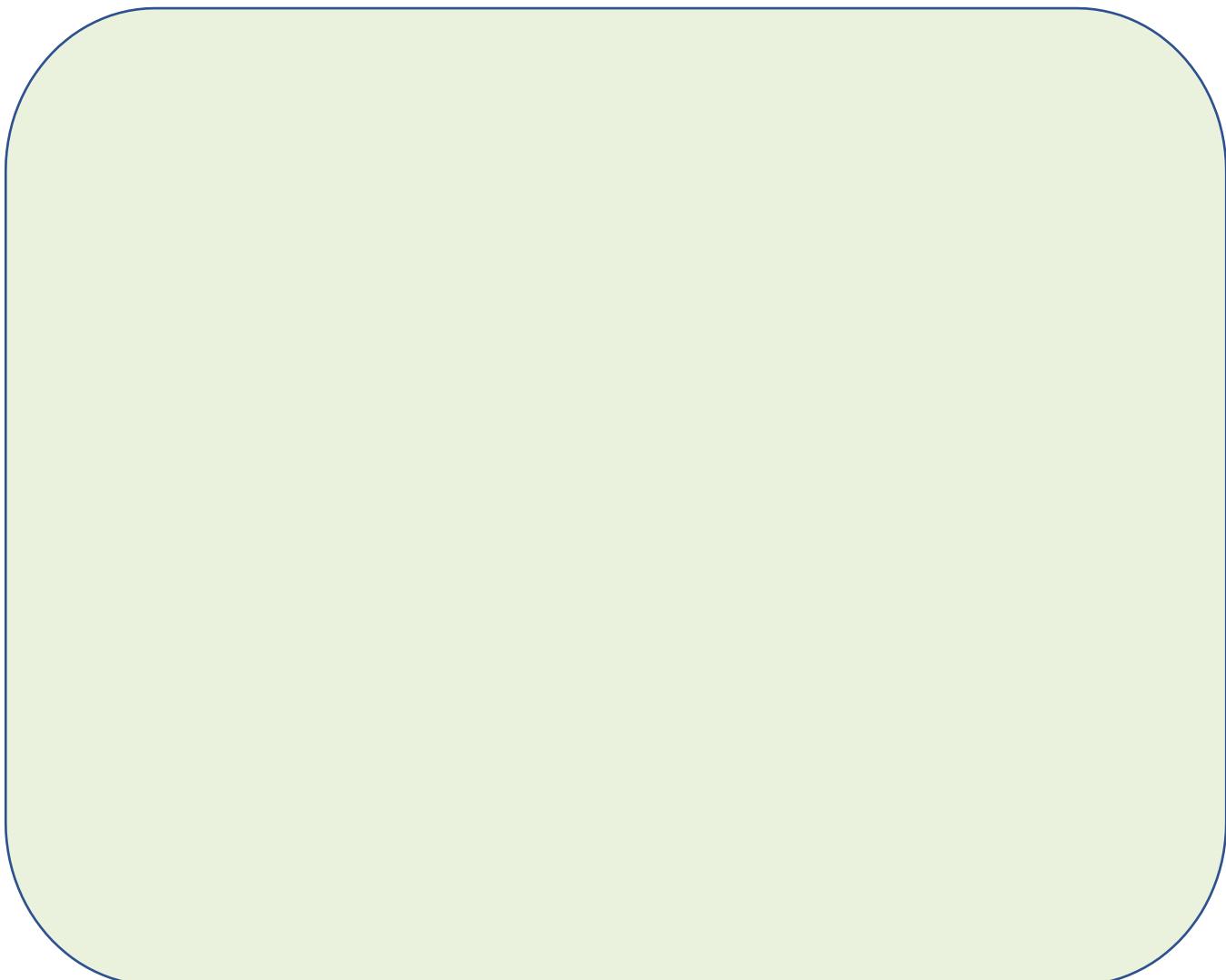


Покатай вверх и вниз



Покатай по кругу

**Задание 4.** Приложи к листу бумаги свою ладонь и обведи.



## Урок 2. «Что умеют мои руки?»

**Задание 1.** Рассмотри картинки вместе с педагогом и скажи, что умеют наши руки? Попробуй проверить так ли это?



**Мыть**



**Открыть**



**Застегнуть**



**Есть**

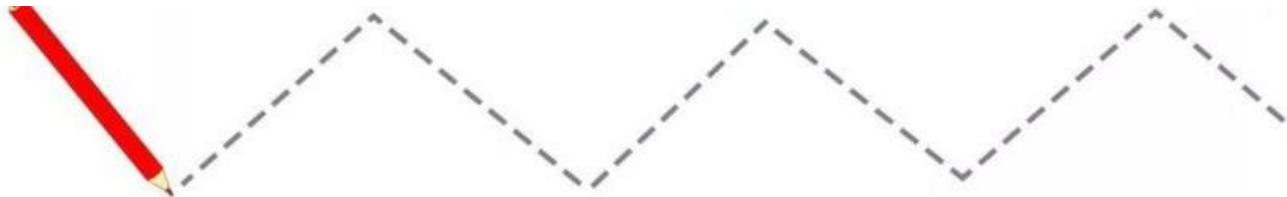


**Писать**



**Завязать**

**Задание 2.** Возьми в руки карандаш, нарисуй линии. Руки помогают нам писать и рисовать.



## Урок 3-4. «Умывальная комната»

**Задание 1.** Рассмотри картинку. Это умывальная комната. Скажи, какие предметы там есть?



Это кран и раковина. Что надо сделать, чтобы побежала вода? Открой кран, закрой кран, что изменилось? Ваши ножки мочит водичка? Что есть под краном? Под краном есть раковина, водичка стекает в раковину. Открой кран, сделай из ладошек лодочку поднеси к крану, Теки, теки, вода, не туда, а сюда. Не на платье, не к стене, А в ладошки ко мне. Поэтому руки при мытье, нужно держать над раковиной. Закрой кран. Чего не стало?

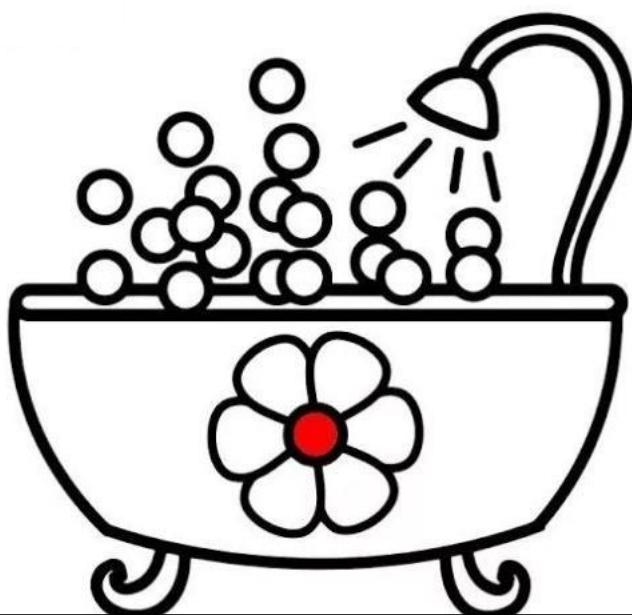


Это мыльница. Что в ней лежит? Мыло, а зачем нам мыло? Смыть грязь с рук и лица. Одной водой грязь не смоется. Мыло не кусается, а только пенится, пузыри пускает. Будет мыло пениться. И грязь куда-то денется. Вот мы сделали с вами мыльные перчатки. Какие стали перчатки на ручках – черные или белые? Уже чистые ладошки. Смою водичкой. Ладошки мокрые. Что делать?



Это полотенце. Полотенцем мы вытираем руки, чтобы они стали сухими. Найди своё полотенце. Вытири руки, повесь полотенце. Чтоб не спутать полотенце, давай выберем и приклеим картинку к крючку.

**Задание 2.** Внимательно рассмотри картинку умывальной комнаты, чего не хватает, выбери необходимые предметы из приложения и прикрепи. Раскрась картинку.



**Задание 3.** Раскрась только те предметы, которые есть в умывальной комнате.



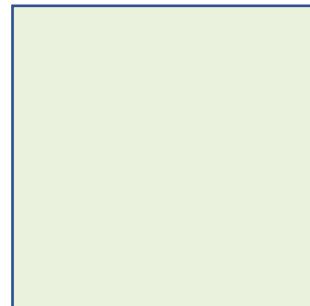
Парта и стул



Мыло и мыльница

## Уроки 5. «Мои ноги»

**Задание 1.** Рассмотрите с ребёнком его ноги, используй фразы: «Это ноги. У человека две ноги. На ногах есть колени и ступни». Выбери карточку – ног, прикрепи, сфотографируйте ноги ребёнка, прикрепите.

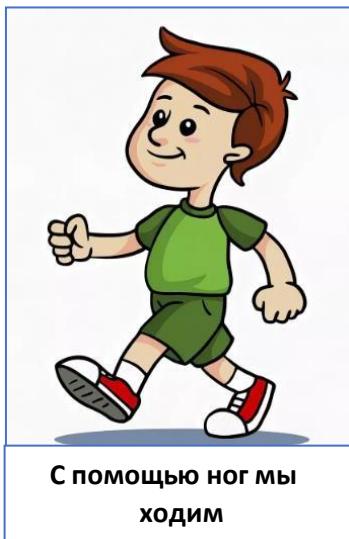


**Задание 2.** Рассмотри изображение мальчика, покажи ноги, обведи их, вырежи с помощью взрослого изображение ног из приложения и приклей.



## Уроки 6. «Что умеют мои ноги»

**Задание 1.** Рассмотри картинки вместе с педагогом и скажи, что умеют наши ноги?  
Попробуй проверить так ли это?



**Задание 2.** Выполни задания, пройди (пробеги) по сенсорным дорожкам, что тебе помогло по ним пройти, ножкам было приятно? Погладь свои ножки.

Шёл козлёнок по дорожке У него устали ножки.

Закричал козлёнок: - Ме-е-е!

Постелите коврик мне.

Большие ножки Бежали по дорожке.

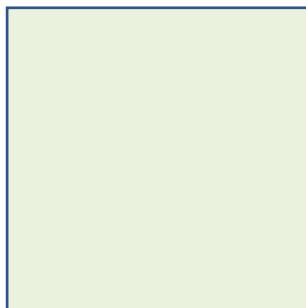
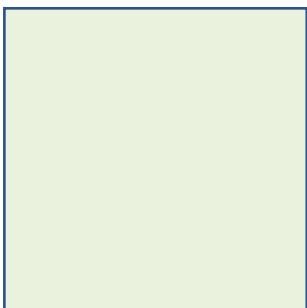
Топ-топ-топ.

Маленькие ножки Бежали по дорожке Топ-топ-топ.



## Уроки 7. «Моё тело»

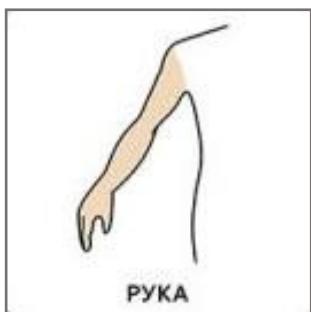
**Задание 1.** Рассмотрите с ребёнком его тело. У человека есть живот и спина. Выбери карточки –спина, живот, грудь.



**Задание 2.** Рассмотри изображение мальчика, покажи живот и грудь, спину, обведи их, вырежи спомощью взрослого изображение из приложения и приклей.



**Задание 3.** Соедини части тела с их действиями (назначением).



РУКА



НОГА

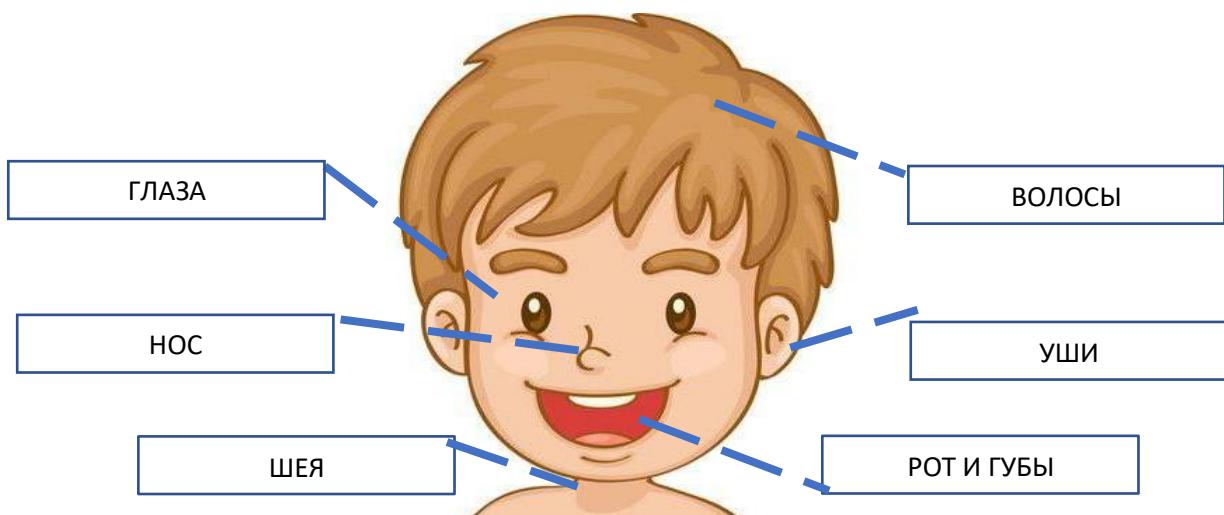


СПИНА



## Уроки 8. «Голова, лицо человека»

**Задание 1.** Рассмотрите с ребёнком его голову, лицо. У человека есть голова, на голове растут волосы, есть уши. На лице есть лоб, глаза, щёки, нос, рот. Покажи все части головы на себе и на картинке.

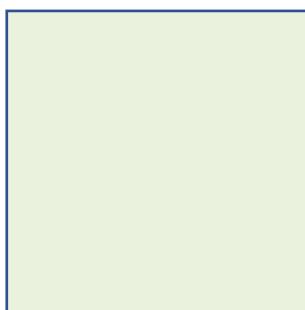


**Задание 2.** Посмотри внимательно на картинку, чего не хватает, подбери необходимые картинки из приложения и размести на лице мальчика.

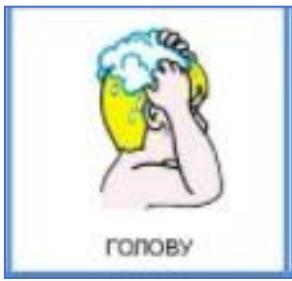
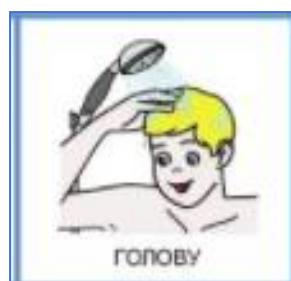


## Уроки 9. «Уход за головой»

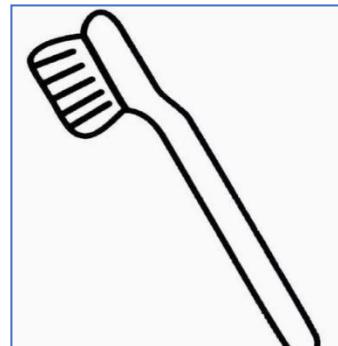
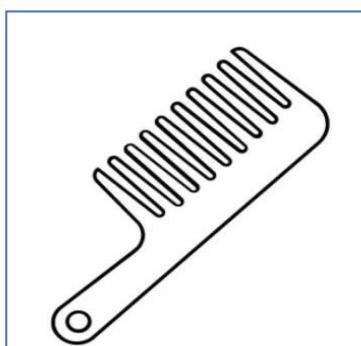
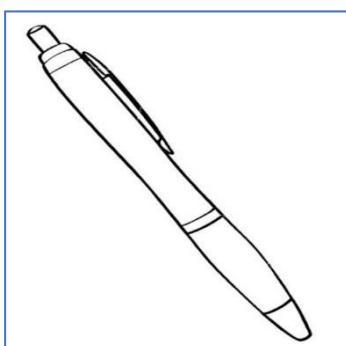
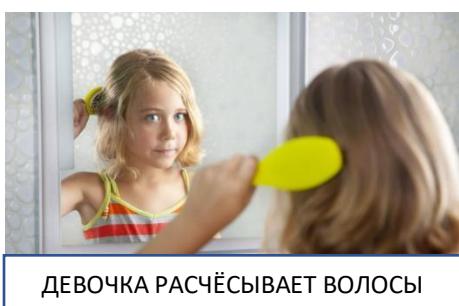
**Задание 1.** Какие предметы необходимы для мытья головы, подумай и выбери необходимые карточки-предметы из приложения к тетради.



**Задание 2.** Рассмотри алгоритм мытья головы, что сначала, что потом. Приготовь все предметы и потренируйся мыть ноги.



**Задание 3.** Рассмотри картинку, что делает девочка? Какие ты используешь инструменты для причёсывания волос, раскрась?



## Уроки 10. «Мой рот»

**Задание 1.** Познакомься с органами ротовой полости: зубами, языком, губами, скажи, в чем их назначение? Соедини картинки.



Тетрадь представляет собой комплекс заданий основанных на методиках альтернативной коммуникации, сенсорной интеграции, «базальная стимуляция» или «раздражение», с постепенным формированием навыков начиная с знакомства и узнавания ребёнком объектов и предметов деятельности с постепенным переходом на действия с предметами и соединения отдельных действий в цепочки, алгоритмы трудовой деятельности (формирование ориентировочной основы деятельности), данные методики описаны Б.Г. Ананьев, Г. Н. Дульнев, П. Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Я. Рубинштейн, Шипицыной Л.М.; Царев, А. М.; Маллер А. Р., Цикото Г. В. и др