****

# Муниципальное дошкольное образовательное учреждение МДОУ «Детский сад № 7»

# СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ

# «Кинезиология для дошкольников»

Авторы:

педагог – психолог

# Крюхтина Т.Л.

старший воспитатель

Абрамова Л.И.

**Ростов 2020 2020**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Стр.** |
| **1** | **ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………** | 3 |
| **2** | [**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**](http://skazka365.ru/kineziologicheskie-uprazhneniya/#%d0%92%d0%b8%d0%b4%d1%8b-%d0%ba%d0%b8%d0%bd%d0%b5%d0%b7%d0%b8%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b8%d1%85-%d1%83%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b9)**………………………………………………..** | 4 |
| 2.1 | Теоретические аспекты кинезиологии, как научного направления в области развития детей дошкольного возраста …………………... | 4 |
| 2.2 | Виды кинезиологических упражнений…………………………….. | 7 |
| 2.3 | Рекомендации по проведению кинезиологических упражнений……………………………………………………………. | 38 |
| 2.4 | Кинезиологические игры и упражнения для детей раннего и младшего дошкольного возраста (2-3, 3-4 года)…………………… | 41 |
| 2.5 | Кинезиологические комплексы для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)……………………………………………………… | 55 |
| 2.6 | Кинезиологические комплексы для детей старшего дошкольного возраста (6-7(8))……………………………………………………… | 71 |
| 2.7 | Кинезиологические сказки………………………………………….. | 89 |
| **3** | **ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………** | 103 |
| **4** | **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……………** | 104 |

1. **ВВЕДЕНИЕ**

В последние десятилетия в связи с развитием науки и техники на наших детей обрушился большой объем информации. Человек, вступающий сегодня в жизнь должен видеть, слышать, понять и запомнить гораздо больше, чем 10 - 15 лет назад. Взаимодействуя с окружающим миром, дети развивают свои способности, усваивают общественные нормы, расширяют свой кругозор. Естественно, что данный процесс требует от ребенка больших усилий, концентрации внимания, напряжения.

Как же в современном мире поддержать познавательную активность ребенка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление, память и воображение, *не перегружая ребенка излишней информацией*? Как помочь развить умственные способности ребенка, *сохраняя и* *улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?*

На сегодняшний день одним из перспективных средств такого развития выступает наука кинезиология. Кинезиология – эта наука о развитии головного мозга через движение. Под влиянием кинезиологических тренировок в организ­ме происходят положительные структурные изменения: активизируется межполушарное взаимодействие, улучшается память, внимание, речь, мышление, развивается моторика, снижается утомляемость, повышается стрессоустойчивость детского организма.

В данном сборнике представлены разнообразные кинезиологические упражнения, с помощью которых можно не только активизировать мыслительную деятельность детей, но и поддерживать в тонусе мышцы, а значит и осанку, а так же проводить психологическую разгрузку детей.

Материалы этого сборника рекомендуются для использования воспитателям, педагогам-психологам, учителям-логопедам в работе с детьми дошкольного возраста.

1. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

*2.1**Теоретические аспекты кинезиологии, как научного направления в области развития детей дошкольного возраста*

Слово “кинезиология” происходит от греческого слова “кинезис”, обозначающего движение, и “логос” - наука, т.е. наука о движениях.

Современная кинезиология – это синтез древневосточных учений (философия, медицина) и современных наук (генетика, информатика, кибернетика, психонейрофизиология, психология, медицина, педагогика), которые признавали роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума.

*Кинезиология -* наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта человека.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

*Образовательная кинезиология* — направление кинезиологии, созданное доктором наук, профессором Калифорнийского университета Полом Деннисоном и в дальнейшем разработанное американскими нейрофизиологами и психологами, в котором развитие ребенка и взрослого человека рассматривается через естественные физические движения. В основе метода лежат современные знания о строении и функционировании головного мозга, о связи движений тела и работы мозга.

*Целью образовательной кинезиологии является* восстановление связи между лобным и затылочным отделами головного мозга, установление баланса между правым и левым полушариями, снятие эмоционального учебного и рабочего стресса.

В России в развитие кинезиологии внесли свой вклад ученые Института физиологии детей и подростков АПН: М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина. Ими была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова так же доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

По исследованиям физиологов:

- *правое полушарие головного мозга* – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие;

- *левое полушарие* – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находящееся между полушариями головного мозга, необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки.

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения *в неспособности правого и левого полушария к интеграции (взаимодействию).*

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значимый прогресс в развитие способности к обучению, а также  **управлению своими эмоциями.**Поэтому при подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела (межполушарным связям).

Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи специальных *кинезиологических упражнений* - комплекса движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, что позволит ребенку дольше удерживать свое внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного. При этом естественные силы ребенка стимулируются посредствам воздействия на рефлекторные точки, через определенные упражнения, что приводит к увеличению физического и эмоционального благополучия.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8 – 8,5 лет.Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела, то есть от движений к мышлению, а не наоборот.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет не только развивать способности ребенка, но и корректировать проблемы в обучении.

*Основная цель кинезиологии:* развитие межполушарного взаимодействия, способствующего активизации мыслительной деятельности.

*Задачи:*

- развитие межполушарной специализации;

- развитие синхронизации работы полушарий;

- развитие общей и мелкой моторики;

- развитие памяти, внимания, воображения, мышления;

- развитие речи;

- формирование произвольности;

- снятие эмоционального напряжения.

* 1. [*Виды кинезиологических упражнений*](http://skazka365.ru/kineziologicheskie-uprazhneniya/#%d0%92%d0%b8%d0%b4%d1%8b-%d0%ba%d0%b8%d0%bd%d0%b5%d0%b7%d0%b8%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b8%d1%85-%d1%83%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b9)

***Растяжки*** – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорнодвигательного аппарата.

***Дыхательные упражнения*** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

***Глазодвигательные упражнения*** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

***Телесные движения*** – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

***Упражнение для развития мелкой моторики*** – стимулируют речевые зоны головного мозга.

***Массаж*** – воздействует на биологически активные точки.

***Упражнения на релаксацию*** – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

***Растяжки***

Нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, с высоким порогом и длительным латентным периодам возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

Оптимизация мышечного тонуса является одной из самых важным задач нейропсихологической работы. Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину, они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе. Также детям, которые нарушают правила поведения, имеющим сложности в общении, рекомендуются упражнения, растягивающие мышцы тела. Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникации.

***«Сова»***

Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью *«уханья»* освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1.Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча *(надостную мышцу)*.

2.Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук *«УХ»*.

3.Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

4.Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3.

С каждым *«УХ»* перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 *«УХ»* в одну сторону).

5.Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.

6.Поменяйте руку и повторите то же самое.

***«Помпа»***

Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связанно с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи, способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

1.Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.

2.Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

3.Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.

4.Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

***«Снеговик»***

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, 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 изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

***«Дерево»***

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

***«Тряпичная кукла и солдат»***

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

***«Сорви яблоки»***

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

***Дыхательные упражнения***

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т.д.) могут привести к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенна, эффективны дыхательные упражнения для коррекции поведения у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений для глаз и языка.

***«Свеча»***

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

***«Дышим носом»***

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

***«Ныряльщик»***

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

***«Надуй шарик»***

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета *(цвета необходимо менять)*. Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом *«пьют»* воздух.

***«Дыхание»***

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 –выдох через нос.

***«Губы трубкой»***

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить *«трубочкой»*, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

***Глазодвигательные упражнения***

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.



Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

При составлении комплексов глазодвигательных упражнений в рамках программы образовательной кинезиологии необходимо соблюдать определенные условия:

- при выполнении глазодвигательных упражнений необходимо контролировать расслабление шейных мышц, исходное положение - лежа, сидя или стоя, голова зафиксирована

- все движения глазного яблока совершаются плавно и мягко;

- если ребенок носит очки (линзы), нужно снять их на время выполнения упражнений

- перед занятием рекомендуется несколько раз крепко зажмуриться, чтобы улучшить кровоток и увлажнить глаза за счет выделившейся слезы;

- после каждого упражнения нужно снимать статическое напряжение мышц глаз: плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 5 секунд (5 - 6 раз); осмотреть вверх вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза).

***«Взгляд влево вверх»***

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх подуглов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. *(7 сек.)*. Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

***«Горизонтальная восьмерка»***

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

***«Слон»***

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует *«Ленивую восьмерку»*, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. **Упражнение** выполнять медленно от трех до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

***«Глаз – путешественник»***

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.



***«Глазки - 1»***

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды *(6 раз)*.

***«Глазки - 2»***

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу *(из стороны в сторону)*.

***«Глазки - 3»***

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

***«Нарисуй геометрические фигуры»***

Детям предлагается встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник).

Проговаривается стихотворение:

*Словно стол стоит квадрат.*

*Он гостям обычно рад.*

*Он квадратное печенье*

*Положил для угощенья.*

*Круглый круг похож на мячик,*

*Он по небу солнцем скачет.*

*Круглый словно диск луны,*

*Как бабулины блины.*

*Треугольный треугольник*

*Угловатый своевольник.*

*Он похож на крышу дома*

*И на шапочку у гнома.*

***«Навигатор»***

Объясняется правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе с вами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно, ковер, книга и т.д.). Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы.

А для начала мы потренируемся:

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать!

(Упражнение выполняется 3-4 раза в одну сторону по кругу, затем в другую).

***«Заинька»***

Дети выполняют движения согласно тексту.

*Вверх морковку подними,*

*На нее ты посмотри.*

*Вниз морковку опусти,*

*Только глазками смотри*

*Вверх-вниз, вправо-влево,*

*Ай да заинька умелый глазками моргает,*

*Глазки закрывает.*

***«Солнышко и тучка»***

Дети выполняют движения согласно тексту.

*Солнышко с тучками в прятки играло.*

(Повернуть головой в разные стороны).

*Солнышко тучки - летучки считало.*

(Посмотреть глазами вправо-влево)

*Серые тучки, черные тучки,*

(Глазами посмотреть вверх-вниз)

*Легких - две штучки, тяжелых-три штучки,*

*Тучки попрятались, тучек не стало.*

(Закрыть глаза ладонями)

*Солнце на небе во всю засияло.*

(Быстро мигать глазами)

***«Самолет»***

Дети выполняют движения согласно тексту

Детям предлагается перебраться на самолет:

*Пролетел самолет*

*С ним собрался я в полет*

(дети смотрят вверх, ведя взглядом за «пролетающим самолетом»)

*Правое крыло отвел-посмотрел*

(поднимает правую руку вверх , отводят ее в право, следят глазам не поворачивая головы)

*Левое крыло отвел-посмотрел*

(поднимает левую руку вверх , отводят ее в влево, следят глазам не поворачивая головы)

*Я мотор завожу и внимательно гляжу*

(вращательные движения глазами, по часовой и против часовой, стрелки)

*Поднимаюсь в высь лечу, возвращаться не хочу.*

(поднимаются на носочки смотрят вверх и по сторонам)

***«Жук»***

Дети становятся в линию. Детям предлагается «поймать жука». Ребята свободно перемещаются по группе, но по сигналу педагога останавливаются. Вытягивают правую руку вперед, указательный палец — это жук. Дети смотрят, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

*К журавлю жук подлетел,*

*Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.»*

*Вот он вправо полетел,*

*Каждый вправо посмотрел.*

*Вот он влево полетел,*

*Каждый влево посмотрел.*

*Жук на нос хочет сесть,*

*Не дадим ему присесть.*

*Жук наш приземлился,*

*Зажужжал и закружился-*

*«Ж-ж-ж.»*

*Жук, вот правая ладошка,*

*Посиди на ней немножко.*

*Жук, вот левая ладошка,*

*Посиди на ней немножко.*

(Дети вытягивают поочерѐдно вперѐд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки)

***Телесные упражнения***

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» ребенком своего тела, что способствует обогащению дифференциации сенсорной информации.

Человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П.Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например: при ходьбе, покачивании ногой, постукивание карандашом по столу, жевании хрустящих продуктов и др. В результате движения во время мыслительной деятельности происходит простраивание нейронных сетей, позволяющих закрепить новые знания. Также телесные упражнения нужны, чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие.

***«Перекрестное марширование»***

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем,шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

***«Мельница»***

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

***«Паровозик»***

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

***«Робот»***

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

***«Колено – локоть»***

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

***«Яйцо»***

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

***«Дерево»***

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. *(10 раз)*

***«Крюки»***

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

***«Ухо – нос»***

Левой рукой беремся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т. е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

***«Астры»***

Дети кладут правую руку на живот и гладят его по часовой стрелке, левую кладут на голову и слегка похлопывают по макушке ладонью. Упражнение выполняется одновременно левой и правой рукой. Затем меняют положение рук.

*Мы астры, астры, астры*

*На клумбе мы растем,*

*Нас любят не напрасно,*

*Когда мы расцветем!*

***«Гостеприимная кошка»***

Приглашают детей сесть на ковер, проговаривают текст, дети повторяют:

Позвала нас в гости кошка

*(Ладони на щеках, качают головой)*

И пошли мы по дорожке

*(Пальчиками «шагают по коленям»)*

Топ-топ*,*

*(хлопают ладонями по коленям)*

Прыг-прыг*,*

*(стучат кулачками по коленям)*

Чики-брики*,*

*(хлопают поочередно ладонями по коленям)*

Чики-брик*.*

*(стучат поочередно кулачками по коленям)*

Видим дерево высокое*,*

*(наставляют кулачки друг на друга)*

Видим озеро глубокое.

*(волнообразные движения кистями)*

Топ-топ,

*(хлопают ладонями по коленям)*

Чики-брики*,*

*(хлопают поочередно ладонями по коленям)*

Чики-брик.

*(стучат поочередно кулачками по коленям)*

Нас встречают кот и кошка,

*(наставляют кулачки друг на друга)*

Мы немножко погостим,

*(хлопают поочередно ладонями по коленям)*

И обратно побежим.

*(стучат поочередно кулачками по коленям)*

***«Слон»***

Наклоняют голову к плечу и от плеча вытягивают руку вперед, как хобот.

Рисуют рукой лежащую восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трѐх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

*Длинный хобот у слона,*

*Воду им он пьет с реки,*

*Достает все с высока,*

*Он ему вместо руки.*

***«Оладушки»***

Проговаривают четверостишье:

*Я решил для бабушки*

*Сам испечь оладушки.*

*Тесто вроде получилось,*

*Только в миску не вместилось.*

Затем просит детей присесть за столы, правую руку положить на стол ладонью вверх, а левую положить себе на колено. Позицию рук необходимо поменять при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика), педагог постепенно увеличивает темп. Дети ориентируются по звуку сигнала, и меняют руки, только при звуковом сигнале. Надо остановиться в любой момент, дети должны отреагировать и перестать печь «оладушки».

***«Лягушка»***

Дети кладут руки на стол. Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По звуковому сигналу дети меняют положение рук.

Дети поговаривают стихотворение.

*Удивляется лягушка:*

*«Почему же я толстушка,*

*Тело в форме шарика?*

*В день ем три комарика!*

***«Ухо-нос»***

Предлагается согреть свои ушки и носик, но необычным способом. Для этого детям необходимо левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять местами руки при этом не запутаться, чтобы мороз не обморозил детям их ушки и носы. Упражнение выполняется 8-10 раз.

*Эй, мороз, мороз,*

*Не показывай нам нос.*

*Уходи скорей домой,*

*Стужу уводи с собой!*

***«Мельница»***

Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднею линию». Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

*Дуйте, дуйте, ветры в поле,*

*Чтобы мельницы мололи,*

*Чтобы завтра из муки,*

*Испекли мы пирожки*

***Упражнения для развития мелкой моторики***

Эти упражнениясинхронизируют работу полушарий,  улучшают мыслительную деятельность, стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию. Исследованиями ученых доказано, ` что развитие тонких координированных движений пальцев рук способствует активизации речевой активности у детей более эффективному преодолению имеющихся нарушений звукопроизношения, повышают устойчивость внимания.

***«Домик»***

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. *(10 раз)*

*Мы построим крепкий дом,*

*Жить все вместе будем в нем.*

***«Ладошка»***

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. *(10 раз)*

*С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим.*

***«Лезгинка»***

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз

*Любим ручками играть и лезгинку танцевать*

***«Симметричные рисунки»***

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

***«Зеркальное рисование»***

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы.

***«Кулак - ребро-ладонь»***

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе. Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).

***«Ожерелье»***

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

*Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.*

**«Колечко -1»**

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок.   Задание сначала нужно сделать пальцами одной  руки, затем другой. Усвоив алгоритм,     движения выполняют синхронно обеими руками.

**«Колечко - 2»**

Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

**«Здравствуй»**

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Речевое сопровождение:

*Здравствуй, солнце золотое!*

*Здравствуй, небо голубое!*

*Здравствуй, вольный ветерок,*

*Здравствуй, маленький дубок!*

*Мы живем в одном краю —*

*Всех я вас приветствую!*

**«Змейка»**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**«Крючки»**

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

Речевое сопровождение:

*Давайте, люди.*

*Дружить друг с другом,*

*Как птицы с небом,*

*Как ветер с лугом,*

*Как парус с морем,*

*Трава с дождями,*

*Как дружит солнце,*

*Со всеми нами.*

**«Бабочка»**

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

Речевое сопровождение:

*Бабочка-коробочка, улетай под облачко.*

*Там твои детки на березовой ветке.*

**«Цепочка»**

Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики.

Речевое сопровождение:

*Хоть и вредный мухомор,*

*Я его не трону.*

*Вдруг понадобиться он*

*Жителю лесному.*

***Массаж и самомассаж***

Кинезиологический  массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц, воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж (самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают примерно 148 точек, расположенных на ушной раковине, связанных с различными частями тела человека. Даже простой растирающий массаж (самомассаж) ушей улучшает кровообращение, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребенка.Упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления, гармонизируют работу головного мозга.



***«Пунктирное» движение»***

Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу (*«пунктирное»* движение). Проделайте то же для другой руки.

***«Пила»***

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте *«пиление»* по всем направлениям тыльной стороны левой ладони (*«прямолинейное»* движение). Проделайте то же для другой руки.

***«Ладошки»***

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Проделайте то же для правой руки.

***«Поглаживание»***

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки (*«прямолинейное»* движение). Проделайте то же для правой руки.

***«Буравчик»***

Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу *«буравчика»* на ладони массажируемой руки. Поменяйте руки.

***«Захват»***

Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки (*«прямолинейное»* движение). Проделайте то же для правой руки.

***«Спиралька»***

Движения, как при растирании замерзших рук. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте *«спиралевидными»* движениями. Проделайте то же для правой руки

***Упражнения на релаксацию***

Упражнения способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребенка. Их полезно предлагать детям, которые чем – то расстроены, не могут успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня.

Они проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в

конце - с целью интеграции опыта, приобретенного в ходе занятия. При выполнении специальных упражнений на релаксацию рекомендуется: принять удобную позу, расслабиться и закрыть глаза.

***«Дирижер»***

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром *(включается музыка)* Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком…

Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

***«Путешествие на облаке»***

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните…

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

***«Ковер-самолет»***

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

***«Водопад»***

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тѐплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нѐм падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет, как мягкие волшебные снежинки, падает на ваши ручки. Но эти снежинки не холодные, а теплые и пушистые, они легко прикасаются к вашим щечкам, лобику, задевают шейку. Белый свет, который несут с собой волшебные снежинки, освещает ваши плечики, животик, гладит ваши пальчики, ножки. Ваше тело становится мягким и расслабленным. Всем деткам спокойно и приятно отдыхать под белым светом водопада. Детки спокойно дышат, отдыхают. А теперь потянитесь и на счѐт «три» откройте глаза. Волшебные снежинки белого света наполнили вас свежими силами и энергией.

***«Цветок»***

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

***«Воздушные шарики»***

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весѐлые. Вас надувают и вы становитесь всѐ легче и легче. Все ваше тело становится лѐгким, невесомым. И ручки лѐгкие, и ножки стали лѐгкие, лѐгкие. Воздушные шарик поднимаются всѐ выше и выше. Дует тѐплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик … (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счѐт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

***«Нарисуем радугу»***

Детям предлагается сесть на ковер и закрыть глаза, включает спокойную музыку. Говорит спокойным, тихим голосом: лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Затем дети открывают глаза и делятся друг с другом ощущениями, увиденными образами.

Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

***«Сказка»***

Детей приглашают присесть на ковер, включают мелодичную, спокойную музыку, текст проговаривают тихим, загадочным голосом.

*Мы раскинем руки, мы как будто птицы.*

*Мы глаза закроем, — сказка нам приснится…*

*Шар приснится голубой…*

*И Мишутка маленький…*

*Светлый месяц за горой…*

*И цветочек аленький…*

*Лепестки ласкает ветер,*

*Чуть цветок качается…*

*Это сказка детям снится…*

*Дети расслабляются…*

*Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!*

*Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!*

(По желанию дети могут лечь на ковер, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку)

***«Ласковое солнышко»***

Включают запись журчания воду с музыкальным сопровождением. Вот мы и закончили свое путешествие, мы с вами находимся на берегу горной речки. Слышим серебряное звучание воды, пение птиц и шелест листьев. Вдруг набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Мы чувствуем озноб во всем теле, так хочется укутаться в теплое одеяло. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, но щечкам. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудь, живот. Нам очень спокойно, дышим глубоко, медленно. Солнышко щекочет наш нос, мы потянемся к нему, улыбнемся и откроем глаза.

***«Колыбельная для котят»***

Раскладывают на ковре подушечки, включают запись звуков природы под музыкальное сопровождение, приглашают детей. Дети ложатся на подушки в позу эмбриона, закрывают глаза. Проговаривают текст спокойным, тихим голосом:

*Мурка нежится на солнце.*

*Шерстка пестрая блестит.*

*Лапки сложены колечком,*

*Ровно дышит, глаз закрыт.*

*Мурка нежится на солнце.*

*Тихо, мирно все вокруг:*

*Мышка в норку не скребется,*

*Не кричит певец-петух.*

*Сладко спится на оконце.*

*Мурке очень лень вставать.*

*Но куда же делось солнце?*

*Надо встать и поискать.*

***«Цветные краски»***

Включают мелодичную музыку. Дети усаживаются на ковер, по просьбе взрослого закрывают глаза: Вот сейчас закроем глазки, И окажемся мы в сказке. В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные краски. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово дарить подарки, улыбки, тепло. Даже маленькие краски знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым и щедрым. Наши дети помнят об этом и обязательно расскажут другим. А теперь нарисуйте в своем воображении сказочную картину, поселите в ней всех кого вы любите.

*2.3 Рекомендации по проведению  кинезиологических упражнений*

*Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений:*

* основным условием использования  кинезиологических  упражнений является точное выполнение движений и приемов;
* педагог обязан сначала сам освоить упражнения практической кинезиологии до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системах организма;
* упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
* упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному:

необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения

повторения упражнений;

* ребенок выполняет упражнения вместе с взрослым, затем самостоятельно по памяти, постепенно увеличивая время и сложность;
* упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (ухо-нос), произносимыми вслух или про себя;
* после того как дети научились выполнять пальчиковые игры и отдельные упражнения, с 5 летнего возраста детям предлагаются комплексы  кинезиологических упражнений.

*Особенности организации занятий по освоению кинезиологических упражнений*

* занятия по освоению кинезиологических упражнений должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке, можно под музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия;
* занятия необходимо проводить ежедневно, без пропусков; утром или днем;
* занятия должны быть интересным, эмоционально — значимым для ребенка и проводятся в игровой форме;
* включать кинезиологические упражнения можно при организации непосредственно образовательной деятельности: после выполнения детьми задания, как физкультминутку, между занятиями как динамическую паузу, а также в повседневной жизни детей (режимных моментах).
* если кинезиологические упражнения используются во время проведения развивающих занятий, то необходимо учитывать следующее:

а) выполнение стандартных учебных действий может прерываться кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно;

б) когда предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала рекомендуется применять комплекс перед началом работы;

* продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять 5-10 минут с младшими дошкольниками. Кинезиологические упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3-4 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими;
* продолжительность занятий с детьми среднего и старшего возраста от 10–15 минут до 20-35 минут в день. Упражнения проводятся по специальным кинезиологическим комплексам, длительностью 3-4 недели;
* при систематических занятиях для усложнения при выполнении упражнений используют разные приемы:

а) ускорение темпа;

б) исключение зрительно-речевого контроля (выполнение

упражнений с закрытыми глазами, слегка прикушенным языком);

в) наоборот – подключение к движениям рук движений языка или глаз;

г) подключение к двигательным упражнениям дыхательных;

д) подключение визуализации (мысленного представления картинки).

*Применение кинезиологических упражнений дают следующие результаты:*

* в ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка развиваются межполушарные связи, активизируется мышление, улучшается память и концентрация внимания;
* в связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способности к обучению, а также управлению своими эмоциями;
* кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности;
* в случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений для активизации деятельности;
* кинезиологические занятия и упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся)  эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

*2.4 Кинезиологические игры и упражнения для детей раннего и младшего дошкольного возраста*

Какие игры и упражнения можно использовать с детьми (2-3, 3-4 летнего возраста), чтобы активизировать оба полушария?

***Рисование двумя руками***



Начинаем с рисования линий, точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии, простые предметы (капельки, снежинки, травку и пр). В данном процессе важно, чтобы задействованы были обе руки одновременно, а качество рисунка в этом возрасте — не имеет значения.

***Использование щипцов, ложек и других подручных материалов***





С помощью щипцов учим ребенка захватывать предметы обеими руками одновременно (сначала допустимо и попеременно).

С помощью двух ложек, например, учим пересыпать сыпучие предметы из емкости в емкость, переливать жидкость из стакана в стакан.

Подойдет и простое перекладывание предметов (камешек, шишек, пуговиц), главное — чтобы ребенок задействовал обе руки.

***Строим башенки***



Материал можно подобрать любой — можно конструктор, обычные крышечки из-под пюре и т.д. Суть та же: строить одновременно обеими руками.

***Мозаика***



Лучше всего использовать мозаику с полем, в которое нужно втыкать детальки, а не магнитную. Учим ребенка брать детали одновременно. Нужно положить перед ребенком по две детали, чтобы ребенок не гадал , какие же взять. И естественно, после втыкания, идет обратный процесс — вытаскивания деталей и тоже двумя руками сразу.

***Игры с тестом или пластилином***

Также развитию межполушарных связей способствуют игры с тестом или пластилином. Когда ребенок раскатывает тесто, разминает его, катает колбаски; если, например, дать ребенку задание придавливать обеими руками (или попеременно то левой, то правой) кружочки — делать из них лепешки и пр).

***Папки с зеркальным отображением различных предметов***

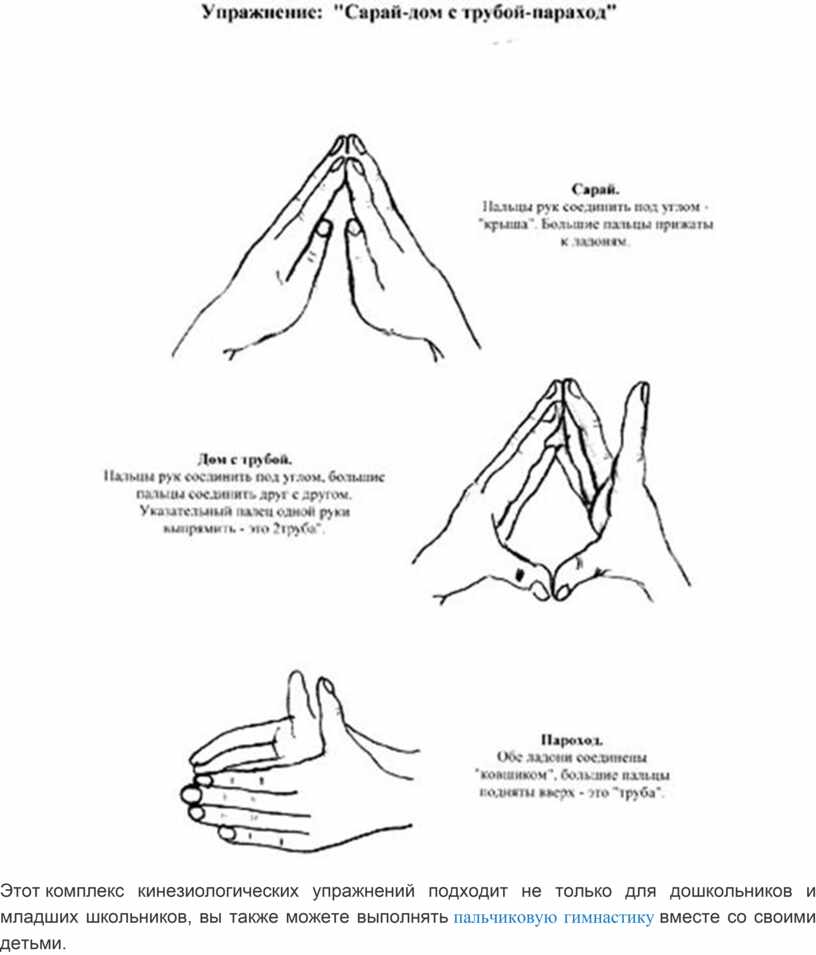
Детям 2-3 лет предлагают папки с зеркальным отображением различных предметов. Такие аппликации могут состоять из кнопок, клавиш, бумажных или текстильных деталей, геометрических фигур, шнуров, лесенок и т. д. Ребенок по очереди трогает, нажимает, обводит каждую деталь сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга могут выступать стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание самим ребенком действий или стихов, иллюстрирующих их.

Для достижения наилучшего результата желательно заниматься ежедневно.

***Пальчиковые упражнения***

Также развитию межполушарных связей способствуют пальчиковые игры и упражнения.

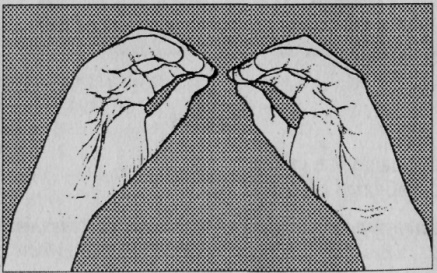
***Пароход***



Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка.

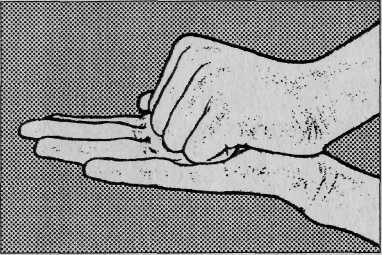
*Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх*

***Очки***



Бабушка очки надела и внучонка разглядела.

*Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.*

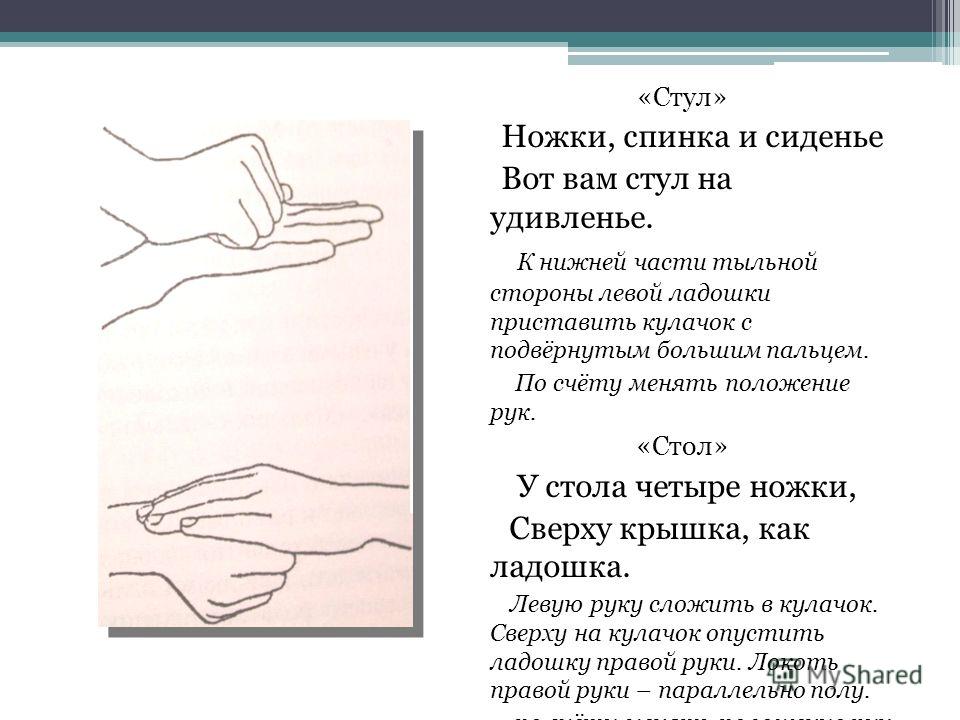
***Стул***

Ножки, спинка и сиденье —

Вот вам стул на удивленье.

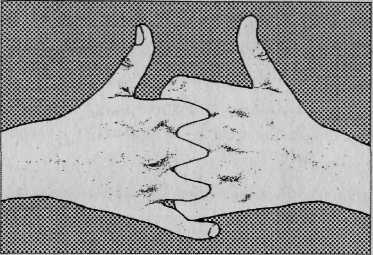
*Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части при­ставляется кулачок большим пальцем к себе. По счету менять положение рук.*

***Стол***



У стола четыре ножки, сверху крышка, как ладошка.

*Левая рука складывается в кулачок. Сверху на кулачок опус­кается ладошка правой руки. Локоть правой руки находится параллельно полу. По счету менять положение рук.*

*****Грабли***

Листья падают в саду, я их граблями смету.

*Ладони рук развернуты к себе, пальчики переплетены меж­ду собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.*

***Цепочка***

**

Пальчики перебираем и цепочку получаем.

*Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно про­пускаются 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.*

*Ладошки вертикально поставле­ны друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы заг­нуты внутрь.*

***Шарик***

**

Надуваем быстро шарик.

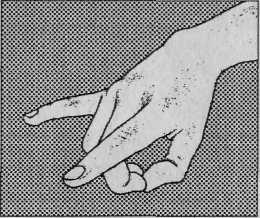
Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел —

Стал он тонкий и худой.

*Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кон­чиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики прини­мают исходное положение.*

***Коза***



Идет коза рогатая за малыми ребятами.

*Внутренняя сторона ладони опу­щена вниз. Указательный палец и ми­зинец выставлены вперед и двигают­ся в разные стороны. Средний и бе­зымянный пальцы прижаты к ладони и обхвачены большим.*

***Моя семья***

Вот дедушка, вот бабушка,

Вот папочка, вот мамочка,

Вот деточка моя, а вот и вся семья.

*Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с боль­шого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.*

***Наш малыш***

Этот пальчик — дедушка, этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка, этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — наш малыш.

*Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца*

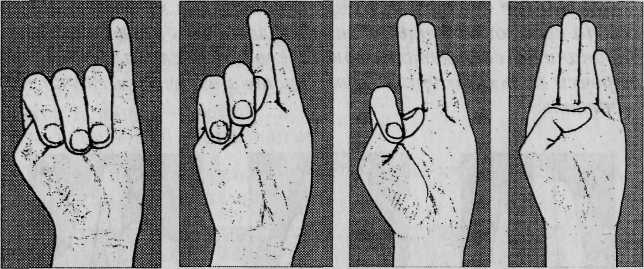
***Шалун***

Наша Маша варила кашу. Кашу сварила, малышей накормила:

Этому дала, этому дала, этому дала, этому дала,

А этому не дала. Он много шалил. Свою тарелку разбил.

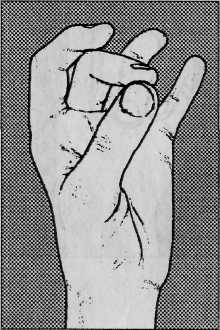
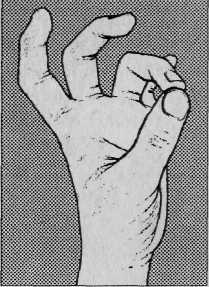
*На первые две строчки чертить пальцем круги по ладош­ке. На следующие четыре строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка по­качивать.*

*****Пальчики***

Раз — два — три — четыре — пять — Вышли пальчики гулять.

Раз — два — три — четыре — пять — В домик спрятались опять.

*Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.*

***Пальчики здороваются***

Я здороваюсь везде — Дома и на улице.

Даже «здравствуй!» говорю я соседской курице.

*Кончиком большого пальца правой руки поочередно касать­ся кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и ми­зинца. Проделать то же самое левой рукой*

***Здравствуй***

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

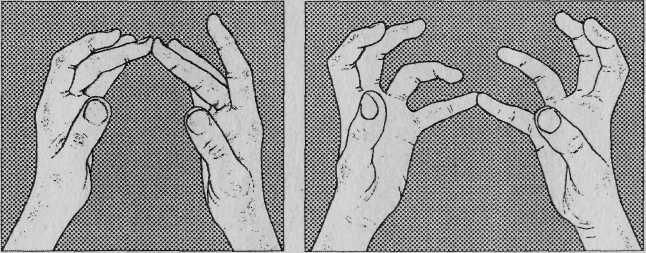
Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю —

Всех я вас приветствую!

*Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальца­ми левой руки, похлопывая друг друга кончиками.*

****

***Двигательные игры, снимающие непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы***

***Тропинка***

По тропинке мы шагаем

И в ладошки ударяем: хлоп-хлоп-хлоп!

А теперь домой пойдем

И немножко отдохнем.

Ходьба в разных направлениях с хлопками сменяется покоем. Дети садятся на стульчики, спокойно сидят в течение 1-2 минут.

***Морковка***

Вот вам морковка, красная головка.

Вот вам и репка, желтая и крепкая.

Вот вам кабачок – круглый бочок!

Дети встают в круг, выполняют наклоны вперед, на слово «вот» - вытягивают руки вперед. Ложатся на ковер, воспитатель гладит «кабачок», детки отдыхают 1-2 минуты.

***Дождик***

Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай, не жалей!

Только нас не замочи,

К нам в окошко постучи.

Дети сжимают кулачки, затем раскрывают ладошки, делают «домик» над головой, затем садятся на стульчики, прячутся от дождика.

***Грибок***

Мы в лесок пойдем,

Мы грибок найдем!

Вот он маленький какой,

Скоро вырастет большой!

Дети ходят по группе, сопровождая слова движениями, садятся на корточки, на последних словах выпрямляются, встают на носочки и поднимают руки вверх. Выполняют 2-3 раза.

***Ручки-ножки***

Хлоп-хлоп, где наши ручки?

Топ-топ, где наши ножки?

Хлоп-хлоп, вот наши ручки!

Топ-топ, вот наши ножки!

Дети встают в круг, выполняют движения, в конце упражнения уронить ручки вниз и похлопать по коленочкам.

***Киска***

Киска, киска, вот твоя миска!

Киска, не влезай на стол,

Миску ставлю я под стол!

Дети стоят в кругу, встают на носочки, вытягивают ручки, поджимая с напряжением пальчики, как киска коготочки, конце упражнения расслабляют руки и опускают вниз.

***Птички***

Прилетели птички,

Птички-невелички!

Будем с птичками летать

И на ветке будем спать!

Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом садятся на стульчики, удерживая ножки на весу, стараясь не касаться пола.

***Снежинки***

Мы белые снежинки,

Как легкие пушинки,

Мы кружимся, летаем,

Мы радуем и таем…

Дети танцуют под музыку, в конце упражнения медленно опускаются на ковер, с закрытыми глазами продолжают слушать музыку 2-3 минуты.

***Лошадки***

Мы – веселые лошадки,

Скачут с нами все ребятки,

А теперь домой идем

И немножко отдохнем.

Дети бегают, подражают лошадкам, затем переходят на спокойную ходьбу и садятся на ковер или на стульчики. Воспитатель гладит «послушную лошадку».

***Хоровод***

Наш веселый хоровод

Собирает весь народ.

Бегай, с нами, не зевай,

Прыгай, хлопай, приседай!

Упражнение выполняется под музыку. Дети ходят по кругу, бег на месте, прыжки, хлопки, завершается упражнение приседаниями, затем дети слушают музыку, сидя на ковре.

***Санки***

Вот зима. Кругом бело,

Много снега намело.

Во дворе у нас гора,

Все катаются с утра.

Покатили санки вниз!

Кто на горке, берегись!

Дети бегут друг за другом по кругу. На последних строчках дети убегают и садятся на стульчики. Выполняется 2-3 раза.

***Тук-тук***

Тук-тук, ток-ток,

Бей покрепче молоток.

Детки строят новый дом,

Чтобы куклы жили в нем.

Дети ритмично стучат кулачками, затем все берутся за руки и поднимают руки вверх. Повторяется 2-3 раза.

***Машина каша***

Кушай, Маша, вкусную кашу,

Чтобы ножки топали,

Чтобы ручки хлопали.

Чтобы весело гулять,

Чтобы крепче Маше спать!

Слова сопровождаются движениями. В конце упражнения дети садятся на стульчики, складывают ладошки по щечку, успокаиваются.

***Облако***

Полечу я выше тучи

Над землей, над землей.

Я увижу с неба домик,

Садик свой, садик свой.

Упражнение проводится на ковре. Дети лежат с закрытыми глазами, слушают воспитателя. Продолжают слушать тихую спокойную музыку 3-5 мин.

***Салют***

Детки песенки поют,

Играют и танцуют.

А для папочки салют

Сегодня нарисуют!

Дети при слове «салют» машут цветными лентами, упражнение воспитывает внимание, координацию, амплитуду движений. Проводится перед началом занятия.

***Рыбки***

В банке – чистая вода, пустим рыбок мы туда.

Будут рыбки там играть, плавать, хвостиком вилять.

Дети подражают движениям плавников рыб, двигаются по комнате плавно, тихо. 2-3 мин.

***Прогулка***

Мишка по лесу гулял и цветочки собирал.

Долго Мишенька гулял, сел Мишутка, задремал.

Дети ходят по комнате, затем садятся на стульчики, успокаиваются и закрывают глазки.

***Цветочек***

Вот цветочек вырастает,

Подрастает, расцветает,

Лепесточки раскрывает,

Утром солнышко встречает!

Дети имитируют раскрывающийся цветок, в конце упражнения ладошки открыты навстречу солнышку.

*2.5 Кинезиологические комплексы для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет).*

С детьми среднего и старшего дошкольного возраста рекомендуется проводить специальные кинезиологические занятия, состоящие из комплекса упражнений. Комплексы состоят из нескольких видов кинезиологических упражнений и строятся по определенной схеме:

* сначала детей настраивают на предстоящую работу. Для этого подходят так называемые упражнения-растяжки. Это задания, направленные на максимальное напряжение, а затем расслабление определенных мышц;
* после того, как дети настроятся на выполнение заданий взрослого, им предлагается несколько дыхательных упражнений, способствующих развитию чувства ритма и самоконтроля;
* затем предлагаются телесные упражнения, которые снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы, происходит «чувствование» ребенком своего тела, что способствует обогащению дифференциации сенсорной информации;
* далее подключаются упражнения, сочетающие движение с отслеживанием глазами, стимулирующие взаимодействие полушарий;
* в конце занятия выполняются задания на релаксацию, чтобы снять мышечное напряжение и расслабить детей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 1** (сентябрь) |
| *вводное* | Дети присаживаются на ковер. Кладут одну ладонь на лоб, другую на затылок, глаза детей закрыты. Педагог проговаривает слова «В нашей группе светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу. Потянитесь к солнышку, представьте, что вы маленькие росточки, ловити лучики солнышка, набираетесь сил». |
| *дыхательные упражнения* | *«Подуем на солнышко»*  Дети стоят в кругу, ноги слегка расставлены, руки опущены, делают- вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо — вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:  «Мы подуем на плечо,  Подуем на другое,  На солнышке нам горячо  Мы ветерок приманим». |
| *телесные упражнения* | *«Перекрестное марширование»*  Мы идем походкой бравой Ножкой левой, ножкой правой Далеко, далеко,  Дружно, весело легко!  (Дети выполняют 6-8 пар перекрестных движений высоко поднимая колени попеременно касаясь правым и левым локтем по противоположному колену).  *«Марионетка»*  На утренник детский Артисты спешат.  У них в чемоданах  Артисты лежат.  (Дети поочередно поднимают левую прямую ногу и правую руку изображая, что управляют своею ногой с помощью невидимой нити). |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Горизонтальная восьмерка»*  Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. |
| *релаксация* | *«Полет высоко в небе»*  Проводится под мелодичную музыку. Дети ложатся на ковер. Педагог спокойным голосом проговаривает текст.  «Ребята, лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.  Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 2** (октябрь) |
| *растяжка* | Педагог обращается к детям « Ребята вы любите праздники? А что кроме подарков, гостей и угощений украшает праздничное настроение. Конечно - это мыльные пузыри. Давайте вместе с вами превратимся в красивые мыльные пузыри». Дети «летают» по группе изображая выдувание мыльных пузырей, руками показывая «растущий» пузырь. Дети свободно двигаются. После команды педагога «Лопнули!» дети ложатся на пол. |
| *дыхательные упражнения* | *«Ветерок»*  Я ветер сильный, я лечу,  Лечу, куда хочу  (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  Хочу налево посвищу,  (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  Могу подуть направо,  (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)  Могу и вверх  (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  И в облака  (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  Ну а пока я тучи разгоняю! (круговые движения руками).  Повторить 3-4 раза. |
| *телесные упражнения* | *«Мельница»*  Дуйте, дуйте, ветры в поле,  Чтобы мельницы мололи,  Чтобы завтра из муки,  Испекли мы пирожки!  Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднею линию». Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.  *«Крюки».*  Педагог предлагает детям выполнить упражнение, обязательно сохранять равновесие. Дети могут выполнять упражнения, стоя, сидя, лежа. Скрещивают лодыжки ног, как удобно. Затем вытягивают руки вперед, скрестив ладони, друг к другу, сцепив пальцы в замок, выворачивают руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз. |
| *релаксация* | *«Птички»*  Педагог предлагает детям, (под музыкальное сопровождение), представить себя маленькими птичками. Летать по душистому летнему лесу, вдыхать его ароматы и любоваться его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 3** (ноябрь) |
| *растяжка* | *«Снежная баба».*  Педагог предлагает детям представить, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Руки и ноги напряжены, широко расставлены. Ну вот наступило прекрасное утро, светит солнце. Оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Дети полностью расслабляются и опускаются на ковер. Упражнение выполняется 3-4 раза. |
| *дыхательные упражнения* | *«Воздушный шарик»*  Педагог проговаривает слова:  «Легкий шарик мой воздушный Дернул нитку непослушно,  Оборвал, сказал: Пока!  И умчался в облака»  Упражнение можно выполнять как сидя так и лежа. Дети кладут руки на живот. Делают медленный глубокий вдох, надувают живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 3 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается.  Задерживает дыхание на 2 секунд. Выполняется 3-4 раз подряд. |
| *телесные упражнения* | *«Ухо-нос».*  Эй, мороз, мороз,  Не показывай нам нос. Уходи скорей домой, Стужу уводи с собой!  Педагог предлагает согреть свои ушки и носик, но необычным способом. Для этого детям необходимо левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять местами руки при этом не запутаться, чтобы мороз не обморозил детям их ушки и носы. Упражнение выполняется 8-10 раз. |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | В разных углах группы подвешивают яркие игрушки, детям необходимо не поворачивая головы найти глазами названную педагогом игрушку. Далее педагог вместе с детьми выполняет упражнение, проговаривая слова:  Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать.  (Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды)  Зорче глазки чтоб глядели,  Чтоб они не заболели,  Нарисуем большой круг  И осмотрим все вокруг. |
| *релаксация* | *«Мои фантазии».*  Педагог предлагает детям присесть на ковер, по желанию дети могут лечь на подушечки. Закрывают глаза и отдыхают под звучание мелодичной музыки со звуками природы.  Пробуждение происходит под звучание бубенчика. После того, как дети откроют глаза, педагог расспрашивает детей, что они себе представляли в своем воображении. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 4** (декабрь) |
| *растяжка* | *«Четыре стихии»*  Педагог предлагает детям игру**.** Если дети услышат слово «земля», все должны опустить руки вниз изображая, что играют в земле, если слово «вода», то вытягивают руки вперед изображая плывущего человека, если слова «воздух»- поднять руки вверх, а при слове «огонь»-поднять руки и кистями изобразить «полыхание» огня. По желанию дети могут сесть на ковер. |
| *дыхательные упражнения* | *«Дом маленький, дом большой».*  Педагог читает четверостишье:  У медведя дом большой, А у зайки маленький.  Мишка наш пошел домой Следом за ним – заинька.  Дети поднимают руки и потягиваются, глубоко вдыхают (изображая, какой большой дом у медведя), затем приседают, обхватывают руками колени, опускают голову и выдыхают с произнесением звука «ш-ш». Затем, идут спокойным шагом по группе.  Упражнение повторить 3-4 раза |
| *телесные упражнения* | *«Оладушки»*  Педагог проговаривает четверостишье:  Я решил для бабушки  Сам испечь оладушки.  Тесто вроде получилось,  Только в миску не вместилось.  Затем просит детей присесть за столы, правую руку положить на стол ладонью вверх, а левую положить себе на колено. Позицию рук необходимо поменять при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика), педагог постепенно увеличивает темп. Дети ориентируются по звуку сигнала, и меняют руки, только при звуковом сигнале. Педагог может остановиться в любой момент, дети должны отреагировать и перестать печь «оладушки».  *«Лягушка».*  Педагог вместе с детьми поговаривает стихотворение.  Удивляется лягушка:  «Почему же я толстушка,  Тело в форме шарик?  В день ем три комарика!  Дети кладут руки на стол. Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По звуковому сигналу дети меняют положение рук. |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Нарисуй геометрические фигуры»*  Педагог предлагает детям встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник). Педагог проговаривает стихотворение:  Словно стол стоит квадрат.  Он гостям обычно рад.  Он квадратное печенье  Положил для угощенья.  Круглый круг похож на мячик,  Он по небу солнцем скачет.  Круглый словно диск луны,  Как бабулины блины.  Треугольный треугольник  Угловатый своевольник.  Он похож на крышу дома  И на шапочку у гнома. |
| *релаксация* | Музыкальное сопровождение со звуками моря.  Дети изображают прогулку по берегу моря.  Собирают «камешки», зачерпывают «воду», брызгаются.  Садятся на ковер «песок», закрывают глаза и прислушиваются к звукам моря. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 5** (январь) |
| *растяжка* | *«Оловянный солдатик»*  Педагог рассказывает детям об оловянном солдатике:  Мой солдатик стойкий-стойкий,  Оловянный часовой,  У моей дежурит койки,  Штык держа над головой.  Солдатик, когда-то, был мягким оловом. Олово залили в заготовленную форму, и когда оно застыло получился настоящий, с красивой выправкой, оловянный солдатик. Педагог предлагает детям изобразить оловянного солдатика, Сначало он мягкий, бесформенный, но потом он становится твердым и вытянутым в струнку. |
| *дыхательные упражнения* | *«Свеча»*  Педагог предлагает детям сесть за столы. Представить, что перед ними стоит большая свечка, но чтобы задуть ее необходимо медленно сделать глубокий вдох и одним выдохом задуть свечу. Но тут перед вами загорелись еще три маленькие свечки, задуйте их. Сделайте глубокий вдох и задуйте их маленькими порциями выдоха. |
| *телесные упражнения* | *«Я - робот»*  Педагог расспрашивает детей, что они знают о роботах.  Это чей там слышен топот?  На работу вышел робот.  Мышцы металлические,  Мысли электрические.  Дети стают лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога должны двигаться одновременно параллельно друг другу. По звуковому сигналу останавливаются и меняют направление движения. |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Навигатор»*  Педагог объясняет правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе свами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно, ковер, книга и т.д.) Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы. А для начала мы потренируемся:  Чтобы зоркость не терять,  Нужно глазками вращать!  (Упражнение выполняется 3-4 раза в одну сторону по кругу, затем в другую). |
| *релаксация* | *«Теплые капельки»*  Звучит шум дождя, приятная мелодия. Дети сидит на ковре с закрытыми глазами. Педагог говорит спокойным голосом:» идет теплый дождик, на лужах пляшут пузырьки, теплые капельки дождя падают вам на лицо. Капельки катятся по шее, по рукам, ногам, впитываются в землю. Как приятен теплый дождик!» Дети открывают глаза, рассказывают о своих ощущениях. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 6** (февраль) |
| *растяжка* | *«Ива и тополь»*  Подружился тополь,  С ивушкой плакучей.  Он высок и строен.  Кроной сам могучий.  Дети идут по кругу, прислушиваясь к звуковым сигналам. Педагог звенит в колокольчик (высокий звук) и бубен (низкий звуки). При звуке колокольчика дети принимают позу «плачущей ивы», руки разведены и висят, голова наклонена вниз. При звуке бубна дети становятся «тополем», пятки вместе, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокидывается назад. |
| *дыхательные упражнения* | *«Ветерок»*  Дети усаживаются на ковер, педагог рассказывает о ветерке, который качает наши деревца.  Ветер сверху набежал*, (дети поднимают руки, глубоко вдыхают)*  Ветку дерева сломал *(выдох со звуком «в-в-в»)*  Дул он долго, зло ворчал *(глубокий вдох)*  И деревья все качал (выдох со звуком «ф-ф-ф»).  Упражнение повторяется 3-4 раза. |
| *телесные упражнения* | *«Кулак - ребро-ладошка»*  Дети усаживаются за столы. Кладут кисти рук на стол и по команде педагога последовательно меняют положение рук: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь вниз на столе.  У нашего, у Грушенки  *(сжатые в кулак ладони)*  Под окном две вишенки  *(ставят ладони на ребро)*  У Алены дуб зеленый*.*  *(кладут ладонь на стол)*  У Семена в саду клены,  *(сжатые в кулак ладони)*  У Марины куст малины,  *(ставят ладони на ребро)*  А у Вани две рябины*.*  *(кладут ладонь на стол).*  Упражнение можно также выполнять под звуковые сигналы, постепенно увеличивая темп выполнения. |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Бабочка-цветок»*  Упражнение выполняется как за столом, так и сидя на ковре.  Спал цветок и вдруг проснулся*,*  *(закрыть глаза, расслабится, слегка*  *надавливая на веки по часовой стрелки и обратно)*  Больше спать не захотел.  *(открыть глаза и быстро поморгать)*  Встрепенулся, потянулся  *(поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев, затем на потолок)*  Взвился вверх и полетел*.*  *(помахать руками).* |
| *релаксация* | *«Птички»*  Педагог предлагает детям, (под музыкальное сопровождение), представить себя маленькими птичками. Летать по душистому летнему лесу, вдыхать его ароматы и любоваться его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 7** (март) |
| *растяжка* | *«Бельчата»*  Педагог подзывает к себе детей, показывает маску белок и предлагает перевоплотиться в непослушных бельчат:  В лесной глуши, на елке  Жили - были две бельчонка.  Вставая роно поутру - изображали кенгуру.  За ушки лапками хватались  И вправо влево наклонялись.  Дружно хлопали в ладошки  И тянулись словно кошки.  Дети выполняют движения согласно тексту.  Упражнение выполняется 2-3 раза. |
| *дыхательные упражнения* | *«Ветерок»*  Я ветер сильный, я лечу,  Лечу, куда хочу  (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  Хочу налево посвищу,  (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  Могу подуть направо,  (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)  Могу и вверх  (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  И в облака  (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  Ну а пока я тучи разгоняю! (круговые движения руками).  Повторить 3-4 раза. |
| *телесные упражнения* | *«Колечко»*  Дети поочередно 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 одновременно двумя руками.  *«Зеркальное рисование»*  Педагог предлагает детям одновременно обеими руками нарисовать на листе зеркально-симметричные рисунки, геометрические фигуры и т.д. После выполнения задания, дети закрывают глаза, и представляют, что рисуют на запотевшем окне, видят пейзаж на улице, свет солнца, и одновременно рисуют на стекле узоры. |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Заинька»*  Дети выполняют движения согласно тексту.  Вверх морковку подними, На нее ты посмотри.  Вниз морковку опусти,  Только глазками смотри  Вверх-вниз, вправо-влево,  Ай да заинька умелый глазками моргает,  Глазки закрывает. |
| *релаксация* | *«Путешествие на облаке»*  Педагог включает спокойную музыку, приглашает детей присесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: « Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Белое пушистое облако, похоже на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь может произойти самые удивительные чудеса… Почувствуйте как облако медленно тает в воздухе. Потянитесь к солнышку, пусть его лучики проникнут во все клеточки и наполнят вас энергией. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 8** (апрель) |
| *растяжка* | *«Медвежата»*  Подрались в малиннике  Ближнем два мишки,  Набили друг другу  Огромные шишки.  В два голоса оба  Ревели с досады.  И ягодам спелым  Уж были не рады.  И мамам своим  Огорчѐнные мишки  Пошли рассказать  Про набитые шишки  Но мамы лишь только  Плечами пожали  И двум медвежатам  Сурово сказали:  Не будете драться,  Не будет и шишек.  Мириться друг с другом  Отправили мишек.  Педагог предлагает поиграть в игру «медвежата», где педагог превратится в медведицу, а дети в маленьких медвежат. Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках, чувствуют как шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела, расслабляются. Медведица снова бросает шишки, медвежата ловя. Упражнение выполняется 3-4 раза. |
| *дыхательные упражнения* | *«Поездка»*  Дети имитируют движения согласно тексту.  Завели машину,(глубокий вдох)  Накачали шину.(выдох со звуком ш-ш-ш)  Улыбнулись веселей,(глубокий вдох)  И поехали быстрей.(выдох со звуком ж-ж-ж)  Чтобы мама улыбалась(глубокий вдох)  И от папы не досталось…(выдох со звуком с-с-с)  Упражнение выполняется 1-2 раза. |
| *телесные упражнения* | *«Слон»*  Длинный хобот у слона,  Воду им он пьет с реки,  Достает все с высока,  Он ему вместо руки.  Педагог вместе с детьми встает в расслабленную позу, слегка согнув колени. Наклоняют голову к плечу и от плеча вытягивают руку вперед, как хобот.  Рисуют рукой лежащую восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трѐх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой,  прижатой к правому уху. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Солнышко и тучки»*  Солнышко с тучками в прятки играло.  *(Повернуть головой в разные стороны).*  Солнышко тучки -летучки считало.  *(Посмотреть глазами вправо-влево)*  Серые тучки, черные тучки,  *(Глазами посмотреть вверх-вниз)*  Легких- две штучки, тяжелых-три штучки, Тучки попрятались, тучек не стало*.*  *(Закрыть глаза ладонями)*  Солнце на небе во всю засияло.  *(Быстро мигать глазами)* |
| *релаксация* | *«Цветные краски»*  Педагог включает мелодичную музыку.  Дети усаживаются на ковер, по просьбе взрослого закрывают глаза:  Вот сейчас закроем глазки,  И окажемся мы в сказке.  В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные краски.  Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист.  Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово дарить подарки, улыбки, тепло. Даже маленькие краски знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым и щедрым.  Наши дети помнят об этом и обязательно расскажут другим. А теперь  нарисуйте в своем воображении сказочную картину, поселите в ней всех кого вы любите. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 9** (май) |
| *растяжка* | *«Котята»*  У меня живут в квартире  Восемь глаз, хвостов четыре.  Шустрых четверо котят  Целый день играть хотят.  Рвут газеты с громким треском,  Лезут вверх по занавескам...  Нет запретных уголков  Для кошачьих коготков.  Педагог просит детей стать в круг, и предлагает поиграть в игру «жарко- холодно». Но для этого необходимо превратится в котят, показать, как ходят котята, мяукают, выгибают спинку. Но вдруг подул холодный северный ветер и пробрался во все уголки нашей уютной группы. Котята замерзли, сжались в маленькие клубочки, напрягли свои тела, дрожат и жмутся друг к другу. Вскоре из-за туч выглянуло солнышко, и согрело наших котят. Они потянулись, замурлыкали и стали нежится в лучах ласкового солнца. Но вдруг, от куда ни возьмись, налетел ледяной ветер и чуть не заморозил котят. Упражнение выполняется 3-4 раза. |
| *дыхательные упражнения* | *«Цветочки»*  Дети выполняют упражнения, стоя в кругу. Педагог вместе с детьми проговаривает слова:  Наши алые цветочки  *(Ладони соединить лодочкой перед собой, спина прямая)*  Распускают лепестки  *(По очереди, начиная с больших пальцев разводят ладони в стороны. Короткими выдохами, дуют на каждый палец)*  Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.  *(Подвигать пальцами взад-вперед. Долгим выдохом подуть на пальчики)*  Наши алые цветки закрывают лепестки,  *(Глубокий вдох, соединить ладони лодочкой)*  Головой качают, тихо засыпают  *(Медленный выдох, покачать ладонями в разные стороны)* |
| *телесные упражнения* | *«Гостеприимная кошка»*  Педагог приглашает детей сесть на ковер.  Проговаривает текст, дети повторяют за педагогом:  Позвала нас в гости кошка  *(Ладони на щеках, качают головой)*  И пошли мы по дорожке  *(Пальчиками «шагают по коленям»)*  Топ-топ*,*  *(хлопают ладонями по коленям)*  Прыг-прыг*,*  *(стучат кулачками по коленям)*  Чики-брики*,*  *(хлопают поочередно ладонями по коленям)*  Чики-брик*.*  *(стучат поочередно кулачками по коленям)*  Видим дерево высокое*,*  *(наставляют кулачки друг на друга)*  Видим озеро глубокое.  *(волнообразные движения кистями)*  Топ-топ,  *(хлопают ладонями по коленям)*  Чики-брики*,*  *(хлопают поочередно ладонями по коленям)*  Чики-брик.  *(стучат поочередно кулачками по коленям)*  Нас встречают кот и кошка,  *(наставляют кулачки друг на друга)*  Мы немножко погостим,  *(хлопают поочередно ладонями по коленям)*  И обратно побежим.  *(стучат поочередно кулачками по коленям)* |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Глазки»*  Педагог, вместе с детьми, выполняют глазодвигательные упражнения согласно тексту.  Открываем глазки-раз,  А, зажмуриваем-два,  Раз, два, три, четыре,  Раскрываем глазки шире.  А теперь опять сомкнули,  Наши глазки отдохнули! |
| *релаксация* | *«Колыбельная для котят»*  Педагог раскладывает на ковре подушечки, включает запись звуков природы под музыкальное сопровождение, приглашает детей. Дети ложатся на подушки в позу эмбриона, закрывают глаза. Педагог проговаривает текст спокойным. Тихим голосом:  Мурка нежится на солнце.  Шѐрстка пѐстрая блестит.  Лапки сложены колечком,  Ровно дышит, глаз закрыт.  Мурка нежится на солнце.  Тихо, мирно всѐ вокруг:  Мышка в норку не скребѐтся,  Не кричит певец-петух.  Сладко спится на оконце.  Мурке очень лень вставать.  Но куда же делось солнце?  Надо встать и поискать. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 10** (июнь) |
| *растяжка* | *«Чудо-дерево»*  Педагог приглашает детей встать в круг: представьте себе, что мы с вами находимся в незнакомой, фантастической стране. Здесь все так необычно. И деревья здесь тоже необычные. Послушайте, что я вам расскажу вот про это чудо-дерево.  Чудо-дерево стоит  Очень странное на вид. Фрукты все на нем растут:  Груш и яблок много тут,  Апельсины и лимоны,  Виноград и абрикосы,  Вишни сливы и гранаты  Нас сорвать их с веток просят.  Представьте себе, что перед каждым из вас растет чудо-дерево с чудесными большими плодами. Они висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на дерево, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных граната. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите один гранат. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другой гранат, который там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба граната в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам необходимо, чтобы достать волшебные плоды. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки, сливы, абрикосы и складывайте их в корзину. |
| *дыхательные упражнения* | *«Чудо-дерево»*  Педагог вместе с детьми выполняет упражнение:  Чудо-дерево,  Спасибо тебе!  (высоко поднимают руки, глубокий вдох)  Мы фруктов наелись  И взяли себе.  (Опустить руки, расслабить плечи и медленно выдохнуть)  Мы веточки нежно  Твои наклоняли,  (наклоны вправо-влево)  Тянули тихонько  (поднять руки вверх и медленно глубоко вдохнуть)  И не ломали.  (опустить руки вниз и медленно выдохнуть) |
| *телесные упражнения* | *«Велосипедная прогулка»*  Педагог приглашает детей стать парами и отгадать загадку:  Мне смеются вслед машины:  Где же дым и где же бак?  Я катаюсь без бензина,  Я катаюсь просто так.  Руль, педали есть, и шины – Я ведь тоже легковой, Но сказать, что я машина, Может только постовой!  Я вам тоже предлагаю прокатится на нашем импровизированном велосипеде. Детям необходимо коснуться ладоней друг друга, упереться на уровне груди и выполнять синхронные движения как при езде на велосипеде. Упражнение выполняется с напряжением, выпрямленной осанкой, ноги вместе и напряжены. Сначала 8-10 раз в одну затем в противоположную. В дальнейшем можно увеличивать темп выполнения упражнений.  *«Маршировка»*  Педагог приглашает детей стать друг за другом, так как на велосипеде уже прокатились, теперь идут пешком, маршируя под ритмичную музыку.  Мы идем походкой бравой  Ножкой левой, ножкой правой  Далеко, далеко,  Дружно, весело легко!  День пригожий! Красота!  Впереди ждут чудеса!  Но шагать необходимо на месте, и поднимая левую дети взмахивают левой рукой, поднимая правую- правой. Главное не ошибиться, когда начнет получаться, начинают шагать по кругу под хлопки педагога. Педагог постепенно увеличивает темп выполнения упражнения |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Самолет»*  Педагог предлагает детям перебраться на самолет:  Пролетел самолет  С ним собрался я в полет  *(дети смотрят вверх, ведя взглядом за «пролетающим самолетом»)*  Правое крыло отвел-посмотрел  *(поднимает правую руку вверх, отводят ее в право, следят глазам не поворачивая головы)*  Левое крыло отвел-посмотрел  *(поднимает левую руку вверх, отводят ее в влево, следят глазам не поворачивая головы)*  Я мотор завожу и внимательно гляжу  *(вращательные движения глазами, по часовой и против часовой, стрелки)*  Поднимаюсь в высь лечу, возвращаться не хочу. *(поднимаются на носочки смотрят вверх и по сторонам)* |
| *релаксация* | *«Ласковое солнышко»*  Педагог включает запись журчания воду с музыкальным сопровождением. Приглашает детей сесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: вот мы и закончили свое путешествие, мы с вами находимся на берегу горной речки. Слышим серебряное звучание воды, пение птиц и шелест листьев. Вдруг набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Мы чувствуем озноб во всем теле, так хочется укутаться в теплое одеяло. Но вотиз-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, но щечкам. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудь, живот. Нам очень спокойно, дышим глубоко, медленно. Солнышко щекочет наш нос, мы потянемся к нему, улыбнемся и откроем глаза |

* 1. *Кинезиологические комплексы для детей старшего дошкольного возраста (6-7(8) лет).*

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 1** (сентябрь) |
| *самомассаж* | *Упражнение № 1.*  Нажатием подушечек пальцев имитируем мытье головы (10 сек.).  *Упражнение №2. «Догонялки»*  подушечки пальцев ударяют по голове, словно по клавиатуре,  «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга (10 сек.).  *Упражнение № 3.*  Ребенок с любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой, и представляет, что его «прическа - самая красивая на конкурсе причесок» (10 сек.).  На комод забрался ежик,  У него не видно ножек.  У него, такого злючки,  Не причесаны колючки:  И никак не разберешь  Щетка это или еж? |
| *растяжка* | *«Пушинки и слоны»*  Ребенок под нежную тихую музыку бегает по комнате, как пушинка (легко, на носочках). Изображая слона, ребенок под громкую музыку громко и тяжело, напрягая ноги, топает по полу. |
| *дыхательные упражнения* | *«Перекличка животных»*  Это упражнение лучше использовать с небольшой группой детей.  Взрослый распределяет роли различных животных и птиц. Ребенок, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произносит соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков. |
| *упражнения на развитие мелкой моторики* | *«Фонарики»*  Вариант 1.  И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы.  Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.  Как у наших у ребят,  Все фонарики горят.  Красный, желтый, голубой!  Выбирай себе любой!  Вариант 2. (усложненный)  И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет «раз- два». На «раз» пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На счет «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счет, а потом, сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками.  Мы фонарики зажжем,  А потом гулять пойдем!  Вот фонарики сияют,  Нам дорогу освещают! |
| *телесные упражнения* | *«Перекрестные движения»*  Вариант 1.  В начале освоения этого упражнения дети выполняют движения одновременно правой рукой и правой ногой (вперед, вбок, назад); одновременно левой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад).  Вариант 2.  Дети выполняют движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад), потом - одновременно левой рукой и правой ногой (вперед, вбок, назад). |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Дождик»*  В начале освоения этого упражнения дети следят глазами за ярким предметом или картинкой, которую перемещает, взрослый, а затем выполняют упражнение под речевую инструкцию.  Дождик, дождик, пуще лей! (Смотрят вверх).  Капай, капель не жалей! (Смотрят вниз).  Только нас не замочи, (делают круговые движения глазами):  Зря в окошко не стучи! |
| *релаксация* | *«Бубенчик»*  И. п.:Дети ложатся на спину, закрывают .глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» детей происходит под звучание бубенчика.  Облака плывут,  Дождики везут.  Дети отдыхают,  Облака не замечают. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 2** (октябрь) |
| *самомассаж* | *Точечный самомассаж биологически активных точек лица*  И. п: сидя на стульчиках, дети учатся «лепить красивое лицо».  1. Дети выполняют сначала поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам, затем мягкое постукивание кончиками пальцев по коже, как бы уплотняя ее.  2. Дети указательными пальчиками правой и левой руки производят надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против нее по 5 раз в каждую сторону.  3. Дети с усилием проводят подушечками пальцев по бровям и «лепят» щипками брови по направлению к вискам.  4**.** Подушечками средних пальцев дети поглаживают кожу под глазами (по глазнице) по направлению от внешнего уголка глаз ко внутреннему; делают акцент на точке, расположенной на внешнем уголке и в центре глазницы, затем легко проводят по верхним векам по направлению к внешнему уголку глаз (глаза закрыты).  5. Указательными или средними пальцами дети легко надавливают на крылья носа, проводят пальцы по переносице в сторону носовых пазух, легко подергивают и пощипывают себя за кончик носа.  6. Дети потирают ушные раковины и надавливают несколько раз на точки возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат. При этом дети произносят слова.  Крылья носа разотри — раз, два, три!  И под носом ты утри — раз, два, три!  Брови нужно расчесать — раз, два, три, четыре, пять!  Вытри пот себе со лба — раз, два, раз, два!  Ушки сильно разотри! Раз, два, три!  Волосы ты причеши! Раз, два, три!  Девочки и мальчики,: приготовьте пальчики!  Вы так славно потрудились и красиво нарядились! |
| *растяжка* | *«Загораем»*  И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги с напряжением:  Потягивание, как на пляже под солнцем (все тело напрягается, затем  расслабляется). Упражнение можно выполнять под музыку или чтение  стихотворения.  Солнце грело горячо.  Загорал на пляже.  Спину подставлял, плечо,  Грел животик даже. |
| *дыхательные упражнения* | *«Трубач»*  Вариант 1.  Ребенок подносит к лицу сжатые кулачки, соединенные между собой  в виде музыкальной трубы; делает вдох: носом: На выдохе ребенок  медленно дует в «трубу». Взрослый хвалит того, кто дольше всех смог  дуть в «трубу».  Вариант 2 (усложненный).  Ребенок подносит к лицу сжатые кулачки, соединенные между собой в виде музыкальной трубы; делает вдох носом. На выдохе медленно дует в «трубу» с вокальным сопровождением.  Ты труби в трубу, трубач,  Только; миленький, не плачь!  Целый день трубач трубил  И поплакать позабыл. |
| *упражнения на развитие мелкой моторики* | *«Печем блины»*  И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы.  Вариант 1.  Дети кистями правой й левой руки попеременно касаются  поверхности стола тыльной стороной; затем ладонью, сопровождая  движения стихотворением.  Вариант 2 (усложненный).  А) Левая рука касается  стола ладонью, правая тыльной стороной.  Б) Смена позиции.  Теперь левая рука  касается стола тыльной  стороной, правая рука ладонью. Упражнение можно выполнять на счет «раз-два» или сопровождать движения рифмованным текстом.  Мама нам печет блины,  Очень вкусные они.  Встали мы сегодня рано  И едим их со сметаной |
| *телесные упражнения* | *«Шлеп-шлеп»*  И. п.: стоя, руки ` опущены вниз вдоль туловища. Дети поднимают  невысоко левую ногу: Согнув ее в колене, кистью правок руки  дотрагиваются до колена левой ноги, затем наоборот. Повторение  упражнения 8 раз.  Мы шагаем: Топ! Топ! Топ! Топ!  Повторяем: Оп! Оп! Оп! Он!  По коленкам: Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп! |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *« Ветер»*  И. п.: стоя, руки вдоль туловища.  Ветер дует нам в лицо, (Дети часто моргают глазами).  Закачалось деревцо. (Дети, не поворачивая головы, смотрят то влево, то вправо).  Ветер тише, тише, тише (Дети медленно опуская глаза вниз)  Деревцо все выше, выше. ( Затем встают, поднимая глаза вверх). |
| *релаксация* | *«Тишина»*  И. п.: лежа на спине. Дети расслабляются, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной.  Тише, тише, тишина!  Разговаривать нельзя!  Мы устали - надо спать;  Ляжем тихо на кровать. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 3** (ноябрь) |
| *самомассаж* | И. п.: сидя. Дети выполняют движения самомассажа по инструкции.  Ручки, ручки, просыпайтесь! (Дети катают мячик в руках: вперед-назад, вправо-влево).  Пальцы, пальцы, просыпайтесь! (Дети прокатывают мячик от ладони к кончикам пальцев).  Головка, головка, просыпайся! (Дети круговыми движениями катают мячик по голове).  Живот, животик, просыпайся! (Дети круговыми движениями катают мячик по животу).  Ножки, ножки, просыпайтесь! (Дети катают мяч по правой, затем по левой ноге). |
| *растяжка* | *«Ножницы»*  И.п.: сидя, упор руками за спиной. Дети поднимают напряженные ноги, разводят их в стороны. Расслабленные ноги «роняют» на пол.  Много делать ножниц умеют:  Стричь, кроить и вырезать.  Не играйте с ними, дети:  Могут больно наказать!  Мы ножницы портняжные,  Блестящие и важные!  Ты не играйся с нами,  Мы с острыми ножами**.** |
| *дыхательные упражнения* | *«Топор»*  Вариант 1.  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы рук сцеплены в «замок». Дети быстро поднимают руки - делают вдох носом; затем наклоняются вперед, медленно опускают «тяжелый топор», произносят: «Ух!» (на длительном выдохе). Повторение до 5 раз.  Вариант 2 (усложненный)  И.п.: то же. Дети выполняют то же упражнение, но в быстром темпе, произносят: «Ух!» (на коротком выдохе). Повторение до 5 раз.  Стукнул он сто раз подряд –  Щепки в стороны летят.  На поклоны быстр и скор**.**  Угадали? Здесь ТОПОР |
| *упражнения на развитие мелкой моторики* | *«Флажки»*  Вариант 1.  И.п.: расположить ладони перед собой, опускать и поднимать их, произносить рифмовку.  Вариант 2 (усложненный).  И.п. расположить ладони перед собой, поочередно менять положение кистей на счет: «Раз-два». На «Раз»: левая кисть выпрямлена, поднята вверх, правая кисть опущена вниз. На счет «Два»: левая кисть опущена вниз, правая кисть поднята вверх.  Посмотри-ка, мой дружок!  Вот какой у нас флажок!  Мой флажок прекрасный,  Ярко-ярко красный.  Я в руках флажки держ**у**  И ребятам всем машу! |
| *телесные упражнения* | *«Перекрестное марширование»*  Выполнять упражнение лучше под ритмичную музыку  И: п.: стоя; руки опущены вниз вдоль туловища. Дети шагают, высоко  у поднимая голени:  1) попеременно, касаясь правой и левой рукой противоположной ноги;  2) касаясь рукой одноименного колена;  3) касаясь рукой противоположного колена.  Каждая пара движений выполняется по 6 раз.  Любим мы маршировать,  Руки, ноги поднимать  Раз - два! Раз — два!  Мы шагаем дружно в ряд! |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | (в сочетании музыкального сопровождения с речевой инструкцией).  *«Игра с флажком»*  Вариант 1.  Ребенок передвигает предмет самостоятельно, удерживая его сначала в правой, затем в левой руке, н, наконец, обеими руками вместе. Тем областям, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание предмета глазами не станет устойчивым.  Посмотри-ка мой дружок;  Вот какой у нас флажок.  Мой флажок прекрасный,  Ярко-ярко красный. |
| *релаксация* | *«Волшебный сон»*  И.п.: лежа на спине, дети закрывают глаза и отдыхают.  Все умеют танцевать,  Бегать, прыгать и играть.  Но не все пока умеют Расслабляться, отдыхать.  Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.  Реснички опускаются, глазки закрываются  Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.  Дышится легко, ровно, глубоко. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 5** (январь) |
| *самомассаж* | *Самомассаж биологически активных тачек рук карандашом*  «Ищем снеговика»  Ребенок катает шестигранный карандаш между ладонями, постоянно увеличивая силу нажима кистями рук на карандаш.  Где ты, где ты, мой дружок,  Маленький снеговичок?  Я искать тебя пойду,  Я сейчас тебя найду! |
| *растяжка* | *«Холодно - жарко»*  И.п.: сидя, по команде «холодно» дети обхватывают себя руками,  съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляют мышцы рук, ног.  Где ты, солнце, в самом деле?  Мы совсем окоченели.  Без тебя вода замерзла,  Без тебя земля промерзла...  Выйди, солнышко, скорей!  Приласкай и обогрей |
| *дыхательные упражнения* | *«Греем ручки»*  И.п.: сидя на стуле.  Вариант 1  На дворе мороз и ветер,  На дворе гуляют дети,  Ручки, ручки потирают. (Дети потирают «озябшие» руки,  делают вдох носом).  Ручки, ручки согревают. (Дети произносят: «Ха-а-а!» на продолжительном выдохе).  Повторение 3-4 раза.  Вариант 2 (с усложнением).  Сначала дети потирают «озябшие» руки, делают вдох носом, затем на коротком выдохе произносят: «Х-х-х! Х-х-к!». Повторение 3-4 раза. |
| *упражнения на развитие мелкой моторики* | *«Замок»*  И.п.: руки соединены в «замок», пальцы переплетены. Дети читают стихотворение, ритмично раскачивая «замок».  На двери висит замок.  Кто его открыть бы мог?  Постучали, (Дети легко ритмично постукивают основаниями ладоней, не расцепляя пальцы)  Покрутили, (Дети, не расцепляя пальцев, одну руку .тянут к себе, другую от себя попеременно меняя их).  Потянули (Дети тянут руки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью).  И открыли! (Дети резко отпускают руки, разводят их широко в стороны). |
| *телесные упражнения* | *«Медвежье» покачивание.*  И. п.: стоя; руки полусогнуты, пальцы растопырены и напряжены:  Дети выполняют поочередные «загребающие» движения руками к, себе, чтобы каждая рука пересекала среднюю линию тела.  Дети делают «медвежьи»-покачивания из стороны в сторону не менее 8 раз.'`.  Медведи косолапые, бурые мохнатые  Ревут: Ы - Ы - Ы - Ы! Нам бы рыбы! |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Снежинки»*  Дети следят за предметом (снежинка), который перемещает взрослый s сопровождении речевой инструкции. Нужно отработать движения глаз по четырем основным направлениям (вправо, влево, вверх, вниз) с последующим усложнением:  а) с плотно сжатыми челюстями;  б) с открытым ртом  в) с легко прикушенным языком.  Мы снежинку увидали  Со снежинкою играли.  Снежинки вправо полетели;  Дети вправо посмотрели,  Дети влево посмотрели.  Ветер снег вверх поднимал  И на землю опускал... (Дети смотрят вверх и вниз)  Все на землю улеглись.  Глазки закрываем, немного отдыхаем. |
| *релаксация* | *«Веселые снежинки»*  Педагог: «Дети, `представьте себе, что все вы - легкие снежинки, очень красивые и веселые. Все ваше тело становится легким;: невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Веселые снежинки поднимаются все выше и выше. Дует теплый ласковый' ветерок, он нежна обдувает и ласкает каждую снежинку (пауза. поглаживание детей). Вам легко; спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой: Вы снова в этой . комнате: Потянитесь и на счет «три», откройте глаза, улыбнитесь». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 6** (февраль) |
| *самомассаж* | *Массаж биологически активных точек л****ика***  *« Снеговик»*  Раз - рука, два – рука (Дети вытягивают вперед одну руку, потом - другую).  Лепим мы снеговика. (Дети «лепят» снежок).  Три - четыре, (Дети поглаживают ладонями шею).  Три - четыре, нарисуем рот пошире. (Дети поглаживают ладонями губы).  Пять - найдем морковь для носа. (Дети пальцами растирают крылья носа).  Угольки найдем для глаз. (Дети указательными пальцами дотрагиваются до глаз).  Шесть - наденем шапку косо (Дети приставляют одну ладонь к уху,)  Пусть смеется он у нас (другую ладонь к голове сверху; затем)  Семь и восемь; (хлопают в ладоши и меняют положение рук).  Семь и восемь  Мы плясать его попросим. (Дети поглаживают голову ладонями). |
| *растяжка* | *«Неваляшка»*  И.п.: сидя, дети наклоняют голову на правое плечо, затем на левое  плечо, затем «роняют» голову вперед. Дети выполняют данное  упражнение в течение 10 - 15 секунд. В конце упражнения педагог  обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления,  возникающее при расслаблении мышц шеи.  Влево-вправо, влево-вправо Весело качается.  Влево-вправо, влево-вправо, На пол не роняется.. |
| *дыхательные упражнения* | *«Снежки»*  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети наклоняются вниз, берут «снежок» и делают вдох носом. Затем дети имитируют бросок снежком, произнося на выдохе: «Оп! Оп! Оп!» Повторение упражнения 3-4 раза.  Горсть большую снега взяли  И лепить комочки стали. (Вдох носом).  «Бросай! ! ! Оп! Оп! Оп!» (Выдох ртом).  Снег плотней в руках сожмем,  Да в снежки играть начнем. (Вдох носом).  «Кидай! Оп! Оп! Оп!» (Выдох ртом). |
| *упражнения на развитие мелкой моторики* | *«Зима»*  Раз, два, три, четыре, пять,  (Дети загибают пальчики по одному).  Мы во двор пошли гулять.  (Дети «идут» указательным и средним пальцами обеих рук)  Бабу снежную слепили,  (Дети «лепят комочек» двумя руками):  Птичек крошками кормили,  (Дети имитируют кормление птиц).  С горки мы еще катались  (Дети двумя пальцами левой руки проводят по ладони правой).  А еще в снегу валялись.  (Дети кладут руки на стол то одной, то другой ладонью вверх).  Все в снегу домой пришли.  (Дети отряхивают ладошки).  Съели суп и спать легли. (Дети выполняют воображаемые движения ложкой; руки под щеки). |
| *телесные упражнения* | *«Робот»*  Вариант 1.  И. п.: стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Дети передвигаются вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно.  Этот робот не простой.  Этот робот заводной.  Робот двигает рукой.  Робот топает нотой.  Он тогда такой смешной. |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Неваляшка»*  И.п.: стоя или сидя. У каждого ребенка в руках маленькая игрушка (картинка), у педагога - большая игрушка.  Педагог: «Дети, посмотрите, какие красивые маленькие неваляшки пришли к нам в гости (зрительная фиксация каждого ребенка на своей неваляшке 2-3 секунды). Посмотрите, какая у меня красивая большая неваляшка (зрительная фиксация каждого ребенка на большой неваляшке в руках педагога 2-3 секунды). Затем дети выполняют глазодвигательное упражнение, прослеживают взглядом за неваляшкой: вправо - влево, вверх - вниз. Повторение 2 раза.  Мне купили неваляшку  В яркой разовой рубашке;  Шапочка ее в кружочках:.  Ямочки на круглых щечках,  А глазки удивляются,  А губки – улыбаются |
| *релаксация* | *«Шарик»*  И. п.: лежа на спине или сидя. Педагог: «Дети, представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот., Делаем вдох носом - живот надувается. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдыхаем воздух - живот втягивается, как будто наш шарик сдувается.  Мышцы живота расслабляются». Повторение 3 -4 раза.  Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.  Шарик лопнул - выдыхаем, наши мышцы расслабляем.  Дышится легко, вольно, глубоко |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 7** (март) |
| *самомассаж* | *Массаж биологически активных точек тела*  «Солнечный зайчик»  Предварительная работа: показ детям солнечного зайчика.  И. п.: стоя или сидя. Дети представляют; что солнечный зайчик заглянул им в глаза, закрывают их руками. Дети представляют, как солнечный зайчик побежал дальше по лицу, нежно поглаживают его ладонями: по лбу, носу, губам, щекам, подбородку. Затем дети аккуратно поглаживают себе голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть «солнечного зайчика», который забрался за шиворот - дети поглаживают шею. Педагог говорит: «Солнечный зайчик - не озорник, просто он ласкает вас, и вы погладьте его, подружитесь с солнечным зайчиком». Повторение массажных движений 2-3 раза. |
| *растяжка* | *« Заводные зайцы»*  И. п.: « Зайцы» (дети) стоят «незаведенные», слегка согнувшись, с опущенньпvпи плечами и руками. Педагог «заводит» детей-зайцев; Дети, напрягая руки, имитируют игру на барабане.  Бум—Бум—Бум и Бам Бам Бам!  Мне купли барабан!  Барабан большой, красивый  Бью в него со всей я силы!  Палочки в руках мелькают,  Быстро такт нам отбивают.  Бум—Бум—Бум и Бам—Бам—Бам!  У меня есть барабан!  Затем «завод кончается», дети принимают исходное положение  (слегка сгибаются, опускают плечи и руки). |
| *дыхательные упражнения* | *«Сердитый ежик»*  Педагог просит детей представить, как ежик во время опасности  сворачивается в клубок.  И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети делают глубокий вдох носом. На выдохе дети наклоняются как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватывают руками грудь; опускают голову и ;произносят на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-ф-ф» - звук довольного ежика». Повторение 3-5 раз.  Долго Еж кружит по лесу;  А когда в свой дом залезет,  Ляжет спать. И в тот же миг -  «П-ф-ф», «ф-ф-ф»! «П-ф-ф», «ф-ф-ф»! |
| *упражнения на развитие мелкой моторики* | *«Зайчики»*  И. п.: сидя, руки на столе.  Вышли зайки на лужок,  Встали в маленький кружок.  Раз зайка, два зайка; три зайка,  Четыре зайка, пять...  Будем лапками стучать:  Постучали, постучали  Постучали, постучали.  И устали. Сели отдыхать.  (Дети пересчитывают зайчиков):  (Дети стучат всеми пальцами по  столу вместе, затем вразнобой).  (Дети сгибают пальцы в кулаки) Повторение упражнения 3 раза. |
| *телесные упражнения* | *«Робот»*  Вариант 2.  И. п.: стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене  на уровне глаз. Дети передвигаются вдоль стены вправо, затем влево  приставными шагами, используя противоположную руку и ногу.  Этот робот не простой.  Этот робот заводной.  Робот двигает рукой.  Робот топает ногой.  Он тогда такой смешной**:** |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Веселые зайцы»* (игра с картинкой или игрушкой).  Педагог: «Зайцы у нас веселые, любят бегать, прыгать. Дети,  внимательно следите глазами за зайцем: вот он подпрыгнул - взгляд  вверх, присел - взгляд вниз, заяц побежал вправо.;-:взгляд вправо,  поскакал влево - взгляд за ним влево». Повторение 4 раза., ;  Поиграть решили в прятки  На лесной полянке зайки.  Будем зайчиков искать?  Один, два, три, четыре, пять.  «Мой зайчик очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко; зажмурьте глаза, а заяц спрячется. Попробуем глазами найти его»: (Расположить игрушку на видном месте). Повторение 2-3 раза. |
| *релаксация* | *«Спящий зайчонок»*  (дети отдыхают под звучание расслабляющей  и успокаивающей мелодии).  Педагог: «Дети, представьте себе, что вы веселые, озорные зайчата.  Зайчата ходят, прыгают, машут маленькими хвостиками: Но вот  зайчата устали и начали зевать, ложиться на коврик и засыпать».  На лесной лужайке  Разбежались зайки.  Прыг - скок, прыг - скок,  Зайки - побегайки  Зайчик съел листочек сладкий,  Задремал на мягкой грядке;  И пришел к нему превкусный  Сочно-сладкий сон капустный. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 8** (апрель) |
| *самомассаж* | *Массаж биологически активных точек рук*  *«Строим дом»*  *Целый день* тук да тук,(Дети похлопывают ладонью руки от кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке).  Раздается громкий стук, Молоточки стучат, строим домик для зайчат. (Дети поколачивают..кулачком сначала по левой, а затем по правой руке ох кисти к плечу).  Молоточки стучат, строим домик для бельчат.  (Дети поколачивают кулачком левой руки по кулачку правой  руки и наоборот):  Этот дом для белочек,  (Дети растирают кулачком левой руки правую руку).  Этот дом для зайчиков,  (Дети растирают кулачком правой руки левую руку).  Этот дом для девочек,  (Дети «пробегают» пальцами от кисти к плечу по левой руке).  Этот дом для мальчиков,  (Дети «пробегают» пальцами от кисти к плечу по правой руке).  Вот какой хороший дом! Как мы славно заживем!  (Дети поглаживают ладонью. левую, затем правую руку от кисти к плечу).  И друзей мы позовем!  (Дети , выполняют движение « тарелочки» - вид танцевальных движений, имитирующих скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается. сверху вниз, левая рука снизу-вверх). |
| *растяжка* | *«Оловянные солдатики и тряпичные куклы»*  И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Дети изображают оловянных солдатиков, напрягая мьшщы тела и сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах.  На одной ноге постой-ка,  Будто ты солдатик стойкий.  Ну, смелее, подними,  Да гляди, не упади.  А сейчас постой на левой,  Если ты солдатик смелый,  А сейчас постой на правой,  Если ты солдатик бравый.  Затем дети изображают тряпичных кукол, снимают излишнее напряжение тела, расслабляются. Руки у детей висят, как «тряпочки» в течение 2-3 секунд под звучание расслабляющей мелодии. |
| *дыхательные упражнения* | *«Качели»*  И. п. стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Дети поднимают руки. через стороны вверх, потягиваются, поднимаясь на носки и делают вдох носом, затем опускают руки вниз, опускаются на всю стопу и делают выдох. На выдохе дети произносят: «У-х-х-х»!  Вверх - вниз «у-х-х-к»,  Вверх - вниз «у-х-х-х»!  Высоко я поднимаюсь,  Опускаюсь снова вниз: «у-х-х-х»! |
| *упражнения на развитие мелкой моторики* | *«Приглашение»*  И.п.: стоя или сидя. Дети соединяют подушечки пальцев левой и правой руки под углом - это «крыта дома». Затем дети разводят кисти рук в стороны, не разъединяя подушечек пальцев - это «забор».  На поляне дом стоит,  Ну а к дому путь закрыт.  Мы ворота открываем,  В этот домик приглашаем**.** |
| *телесные упражнения* | *«Прыжки»*  Упражнение лучше выполнять под веселую ритмичную музыку.  И. п.: стоя, ноги вместе, руки по швам. Дети прыгают . на месте, одновременно двигая руками и ногами.  Вариант 1.  Чередование прыжков: ноги вместе - руки в стороны, руки по швам -ноги врозь.  Вариант 2.  Чередование прыжков: ноги вместе - руки вдоль туловища, ноги врозь - руки в стороны.  Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка - попры тушка.  За прыжком - другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок! |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Подзорная труба»*  Выполнение упражнения. с ;поворотами головы под звучание расслабляющей и .успокаивающей музыки.  И. п.: стоя или сидя. Взрослый держит в руках . красивую мягкую игрушку и перемещает ее влево - вправо, вверх - вниз. Дети отслеживают глазами перемещение игрушки.  Взрослый перемещает картинку по магнитной доске, дети прослеживают траекторию движения картинки то одним глазом, то другим глазом, через дырочку сквозь расставленные пальцы ладони. |
| *релаксация* | *«Отдых»* под звучание расслабляющей успокаивающей музыки. И. п.: лежа на спине, глаза закрыты.  Все умеют танцевать; прыгать, бегать, рисовать.  Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  Есть у нас игра такая, очень легкая, простая:  Замедляется движенье, исчезает напряжены.  И становится понятно: расслабление - приятно |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 9** (май) |
| *самомассаж* | *Массаж биологически активных точек кистей*  Дети вместе с педагогом выполняют упражнения по тексту.  Эй; ребята, все ко мне.  Кто стоит там в стороне?  А ну; быстрей лови кураж  И начинай игру-массаж.  Разотру ладошки сильно,  Поздороваюсь со всеми,  Никого не обойду.  С ноготками поиграю,  Друг о друга их потру.  Потом ручки разогрело,  Плечи мягко разомну.  Затем руки я помою,  Пальчик в пальчик я вложу,  На замочек их закрою  И тепло поберегу.  Вытяну я пальчики,  Пусть бегут, как зайчики.  Раз-два, раз-два,  Вот и кончилась игра.  Отдыхает детвора. |
| *растяжка* | *«Деревья».*  И. п.: стоя руки на поясе.  Станем мы деревьями (Дети медленно поднимают руки вверх).  Сильными и большими  Ноги - это корни, (Дети ставят ноги на ширине плеч).  Их расставим шире.  Тело наше - ствол могучий, (Дети выполняют покачивания).  Он чуть - чуть качается  И своей верхушкой острой  В небо упирается. .  Пальцы веточками будут, (Дети опускают руки, растопыривают пальцы).  Листья закрывают их. (Дети «надевают листочек на каждый пальчик, поглаживают его).  Как придет за летом осень. (Дети поочередно поднимают правую,  затем левую руку вверх),  Разлетятся в миг. (Дети плавно опускают руки вниз, трясут кистями рук). |
| *дыхательные упражнения* | *«Весенний лес»*  Педагог: «Дети, представьте, что вы заблудились в весеннем лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «Ау!». Меняйте \_ интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо 5 - б раз».  Заблудились мы в лесу  И кричим: «АУ! АУ! АУ! АУ!» |
| *упражнения на развитие мелкой моторики* | *« Шарик»*  Надуваем быстро шарик (Дети соединяют подушечки всех пальцев в щепотку).  Он становится большим,  (В этом положении дети дуют на пальцы, при этом они медленно раздвигаются, принимают форму шара).  Вдруг шар лопнул, воздух вышел, (Пальчики принимают исходное положение).  Стал он тонким и худым. |
| *телесные упражнения* | *«Ножницы» `*  И. п.: стоя, руки прямые, вытянуты вперед на уровне груди. Дети' выполняют маки руками: в стороны - вперед, скрещивая руки перед;. грудью не менее 8 раз. В локтевых суставах руки не сгибать.  Мы ножницы портняжные:  Блестящие и важные!  Ты не играйся с нами,  Мы с острыми ножами.  Запомни правило одно  Нас детям брать  Запрещено!  Много делать ножницы умеют:  Стричь, кроить и вырезать.  Не играйте с нами, дети:  Можем больно наказать! |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *« Лучик солнца*» (показ игрушки или картинки «солнышко»). ..  Лучик солнца озорной,  Поиграй- ка, ты, со мной! (Дети поочередно моргают глазами).  Ну-ка, лучик, повернись, (Дети совершают медленные  На глаза мне покажись. круговые движения глазами).  Взгляд я влево отведу, (Дети отводят взгляд влево).  Лучик солнца я найду.  Теперь вправо посмотрю, (Дети отводят взгляд вправо).  Снова лучик я найду)  Лучик солнца озорной,  Поиграй- ка, ты со мной! (Дети медленно мигают глазами): |
| *релаксация* | *«Весенний денек»*  И.п.: лежа на спине с закрытыми глазами, мышцы тела расслаблены. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.  Я на солнышке лежу,  Но на солнце не гляжу.  Глазки закрываем, немного отдыхаем.  Солнце гладит наши лица,  Пусть нам сон хороший снится**.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Комплекс № 10** (июнь) |
| *самомассаж* | И. п.: сидя. Дети выполняют движения самомассажа по инструкции.  Ручки, ручки, просыпайтесь! (Дети катают мячик в руках: вперед-назад, вправо-влево).  Пальцы, пальцы, просыпайтесь! (Дети прокатывают мячик от ладони к кончикам пальцев).  Головка, головка, просыпайся! (Дети круговыми движениями катают мячик по голове).  Живот, животик, просыпайся! (Дети круговыми движениями катают мячик по животу).  Ножки, ножки, просыпайтесь! (Дети катают мяч по правой, затем по левой ноге). |
| *растяжка* | *«Рыбалка»*  Педагог с детьми строи импровизированный мост, каждому из детей в руки гимнастическая палка (удочку).  Рыбки плавают в пруду, Прутик маленький найду, Прицеплю к нему крючок  И возьму еще сачок.  Буду я, как рыболов,  Принесу большой улов, Бабушка меня похвалит  И уху на ужин сварит.  Но не знаю, как же быть, Жалко рыбок мне ловить, Резво плавают в пруду,  Лучше я домой пойду.  Все дети изображают рыбаков, сосредоточенно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально  реагируют на улов. Громка кричат, прыгают, размахивают руками. Затем забрасывают удочку, приседают и сидят не шелохнувшись и не произнося ни звука. |
| *дыхательные упражнения* | *«Железный дровосек»*  Я-железный дровосек,  Я боюсь дождя и рек,  Но не брошу друга в горе  Ни на суши, ни на море.  Педагог играет с детьми. Дети превращаются в «железного дровосека». Встают прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе складывают руки топориком и поднимают их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытягивают руки на выдохе и опускают вниз, наклоняют корпус, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Громко кричат "бах".Повторяет с детьми шесть-восемь раз. |
| *упражнения на развитие мелкой моторики* | «Чтоб с мячами нам дружить, надо пальцы нам развить».  Исходное положение: ноги врозь, мяч малого размера в руках перед грудью. Одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук с мячом. Каждое движение выполняется 4–5 раз.  *«Кулак—ребро—ладонь».* Ребенку показывают три поло­жения руки на плоскости стола, последовательно сменяю­щих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в ку­лак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ла­донь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, 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 педагог предлагает ребенку помогать себе командами («ку­лак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя. |
| *телесные упражнения* | « Велосипед»*.*  Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза. «Кошечка». Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз. |
| *глазодвига-*  *тельные упражнения* | *«Жук»*  Дети вместе с педагогом становятся в линию. Педагог предлагает детям «поймать жука». Ребята свободно перемещаются по группе, но по сигналу педагога останавливаются. Вытягивают правую руку вперед, указательный палец — это жук. Дети смотрят, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.  К журавлю жук подлетел,  Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.»  Вот он вправо полетел,  Каждый вправо посмотрел.  Вот он влево полетел,  Каждый влево посмотрел.  Жук на нос хочет сесть,  Не дадим ему присесть.  Жук наш приземлился,  Зажужжал и закружился-  «Ж-ж-ж.»  Жук, вот правая ладошка,  Посиди на ней немножко.  Жук, вот левая ладошка,  Посиди на ней немножко.  Дети вытягивают поочерѐдно вперѐд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки. |
| *релаксация* | *«Нарисуем радугу»*  Педагог предлагает детям сесть на ковер и закрыть глаза, включает спокойную музыку. Говорит спокойным, тихим голосом:  лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.  Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.  Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.  Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Затем дети открывают глаза и делятся друг с другом ощущениями, увиденными образами.  Педагог желает детям хорошего дня: возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето. |

* 1. *Кинезиологические сказки.*

# 

# *Инструкция по работе с кинезиологической сказкой*

Включение сказки в кинезиологию позволяет заинтересовать детей, поддерживает их интерес к упражнениям.

Прежде чем включать кинезиологические упражнения в содержание сказки, необходимо разучить все упражнения отдельно. Во время исполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение следует выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.

Если отдельное движение - можно повторить его 5 раз, если это связка движений, например: "Гусь – курица - петух", то можно повторить 3 раза. Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений. А при выполнении упражнений по ходу сказки выполняем только движения указанные в сказке.

# Кинезиологические упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| *«Дерево».* | руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного  покачивать руками. |
| *«Лес»* | руки вверх, пальцы растопырены в стороны |
| *«Фонарики»* | фонарик зажегся -пальцы выпрямить, потух- пальцы  сжать. |
| *«Дом»* | пальцы рук соединить под углом друг с другом. |
| *«Дом с трубой»* | пальцы рук соединить под углом друг с другом.  указательный палец одной руки выпрямить –это труба. |
| *«Солнышко»* | пальцы расставлены от себя |
| *«Окошко»* | большой палец правой с указательным левой, а  указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук |
| *«Бутон»* | руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу- «бутон закрыт». Развести  ладони в сторону и пальцы развести в сторону |
| *«Колечки»* | поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний,  безымянный, мизинец. |
| *«Лодочка»* | обе ладони поставлены на ребро и соединены  ковшиком, большие пальцы прижаты к ладоням. |
| *«Рыбка»* | пальцы вытянуты и прижаты друг к другу,  указательный палец опирается на большой палец. |
| *«Замок»* | ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести. |
| *«Олень»* | 1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие выпрямлены |
| *«Ежик»* | поставить ладони под углом друг к другу. Расположить  пальцы одной руки между пальцами другой. |
| *«Зайчик»* | 2 пальца (указательный и средний вверх |
| *«Кулачок-ладошка»* | левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная  смена рук |
| *«Оладушки»* | правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:  «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки» |
| *«Кулак» - «ладонь» -*  *«ребро»)* | поочередная смена |
| *«Лезгинка»* | левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя  скорость). |
| *«Кошка»* | последовательно менять два положения руки «кулак» -  «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя  руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка» |
| *«Кольцо»* | поочередно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять  – весело колечко будем примерять!» |
| *«Лягушка»* | последовательно менять два положения руки «кулак» -  «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя  руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!» |
| *«Дождик»* | встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены,  пальцы вниз |
| *«Улитка с домиком»* | исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед +  кулачок сзади |
| *«Ухо - нос»* | левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и  нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот |
| *«Шипы»* | руки – горизонтально, пальцы широко разведены в  стороны |
| *«Гости»* | «шагают» пальчиками по коленям или по столу |
| *«Бабочка»* | руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими  как крыльями бабочки |

**Сказка «В лесу»**

(способ организации – сидя за столом)

- Однажды маленький ежонок  потерялся  в лесу.

(Упражнение «ежик». Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой).

- Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок.

(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем).

- Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу.

(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук),

 - И заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой.

(Упражнение «дом». Пальцы обеих  рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками,  большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).

- Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом*.*

(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).

- В этом лесу росли большие деревья

(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны).

- Долго они шли…

(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук),

 -Но дом ежика не могли найти!

(Упражнение «дом». Пальцы обеих  рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками,  большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).

- Вдруг им навстречу выбежала собачка.

(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными).

- Зайчик спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика?

(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем),

- Собачка

(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными)

сказала, что знает, где его дом

(Упражнение «дом». Пальцы обеих  рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками,  большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).

- Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома.

(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).

- Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками.

(Упражнение «оладушки».Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходить смена положения рук.)

**Сказка «Две обезьянки»**

(способ организации – сидя за столом)

- Жили-были две веселые обезьянки.

*(*Упражнение «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 с точностью до наоборот).

- Обезьянки очень любили кончить рожицы.

(Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз).

- И показывать языки друг другу язык

(Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его).

- Однажды они увидели на высокой пальме большой и спелый кокос.

(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны),

( Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести).

- Обезьянки наперегонки побежали к пальме.

(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).

- Они стали смотреть на пальму, какая она высокая

(Упражнение для глаз «Вверх-вниз»).

- Затем обезьянки полезли на пальму

(Руки поставить перед лицом, ладонями от себя.  Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук).

- Они сорвали большой и спелый кокос

(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести).

- Обезьянки очень обрадовались и затанцевали

(Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз).

**Сказка «Яблонька»**

(способ организации – стоя)

- Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю

*(*Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.)

- Семечко поливал дождик, пригревало солнышко и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку

(Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь).

- К яблоньке часто прилетал ее дружок – ветерок и играл с ней

(Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону).

- Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли  к яблоньке дети.

(“Перекрестное марширование”.Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге).

- И стали рвать сочные и румяные яблочки

(Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться  на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать»  яблоко. Нагнуться и «положить яблоко»  в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками).

- Дети сказали яблоньке спасибо.

(Дышать  глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону).

- И пошли домой

(“Перекрестное марширование”.  Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений).

**Сказка «В гости к бабушке»**

(способ организации – сидя за столом)

- В гости бабушка позвала,

- Внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой)

-По дорожке пять внучат

-В гости к бабушке спешат (пальцы «шагают» по коленям или по столу)  
-Топ-топ (ладони хлопают по коленям или по столу)  
-Прыг-прыг*,*(кулачки стучат по коленям или по столу)  
-Чики-брики,(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)  
-Чики-брик.( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)  
- Стоит дерево высокое*,*(руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)

- Дальше - озеро глубокое (волнообразные движения кистями)

-Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»)  
-Зернышки везде клюют *(*ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

- Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут («кулачек-ладошка»).

# Сказка «Лесной домик»

(способ организации – сидя за столом)

- Стоял с лесу домик *(«дом»).*

- Бежал мимо ежик *(«ежик»).*

- Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза *(«кулак-ребро-ладонь»)*, зашел в него и стал в нем жить.

- Бежала мимо лягушка-квакушка *(«лягушка»).*

- Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ежика *(«ежик»).*

- Пустил ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем.

- Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки *(«ладушки-оладушки»:* «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»).

- Каждый день им светило ласковое солнышко *(«солнышко»*), вокруг порхали красивые бабочки *(«бабочка»),* а деревья шелестели своими листиками на ветру *(«дерево»).*

- Однажды они услышали, как кто – то плачет.

- Ежик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка *(рука сжата в кулак, лежит на столе),* они позвали котенка, и он подбежал к ним («кошка» со словами: *«Кулачок -ладошка, так гуляет кошка*»).

- Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать.

- Лягушка и ежик, пригласили котенка жить к себе в дом *(«дом»).*

- Котенок с радостью забежал в чудесный домик *(«кошка»* со словами: *«кулачок-ладошка, так гуляе*т кошка») и стал жить вместе с лягушкой *(«лягушка»)* и ежиком *(«ежик»)* Ладони под углом друг к другу.

# Сказка «Новые приключения маленького щенка»

(способ организации – сидя за столом)

- Жил-был маленький щенок. Однажды он уснул на крылечке. И тут ему на нос села маленькая желтая бабочка *(«бабочка»).*

- Щенок открыл глаза, увидел бабочку и радостно залаял. Бабочка испугалась, полетела в сторону леса и скрылась за высокими деревьями.

-Наш щенок был очень любопытным, и он побежал за ней. На полянке в кругу сидели зайцы *(«зайчик»).*

*«Как сосновые верхушки, зайцы к солнцу тянут ушки.*

*Лапки поднимаются, ушки распрямляются.*

*А сосны, лесные подружки, сверху улыбаются,*

*Зарядкой занимаются»*

- Щенок выбежал на полянку с радостным лаем: «Ав-ав-ав!». Он стал носиться по кругу, виляя хвостиком. Но зайцы его восторга не поняли и ускакали. Щенок сначала огорчился, но потом его внимание привлекли какие – то звуки.

- Щенок огляделся вокруг. Как красиво было на полянке! А какие запахи кружились в воздухе! Он глубоко вдохнул воздух.

- Тут мимо него пробежал ежик *(«ежик»).* Рядом над цветком кружилась пчелка. Малыш замер и стал внимательно следить за ней глазами.

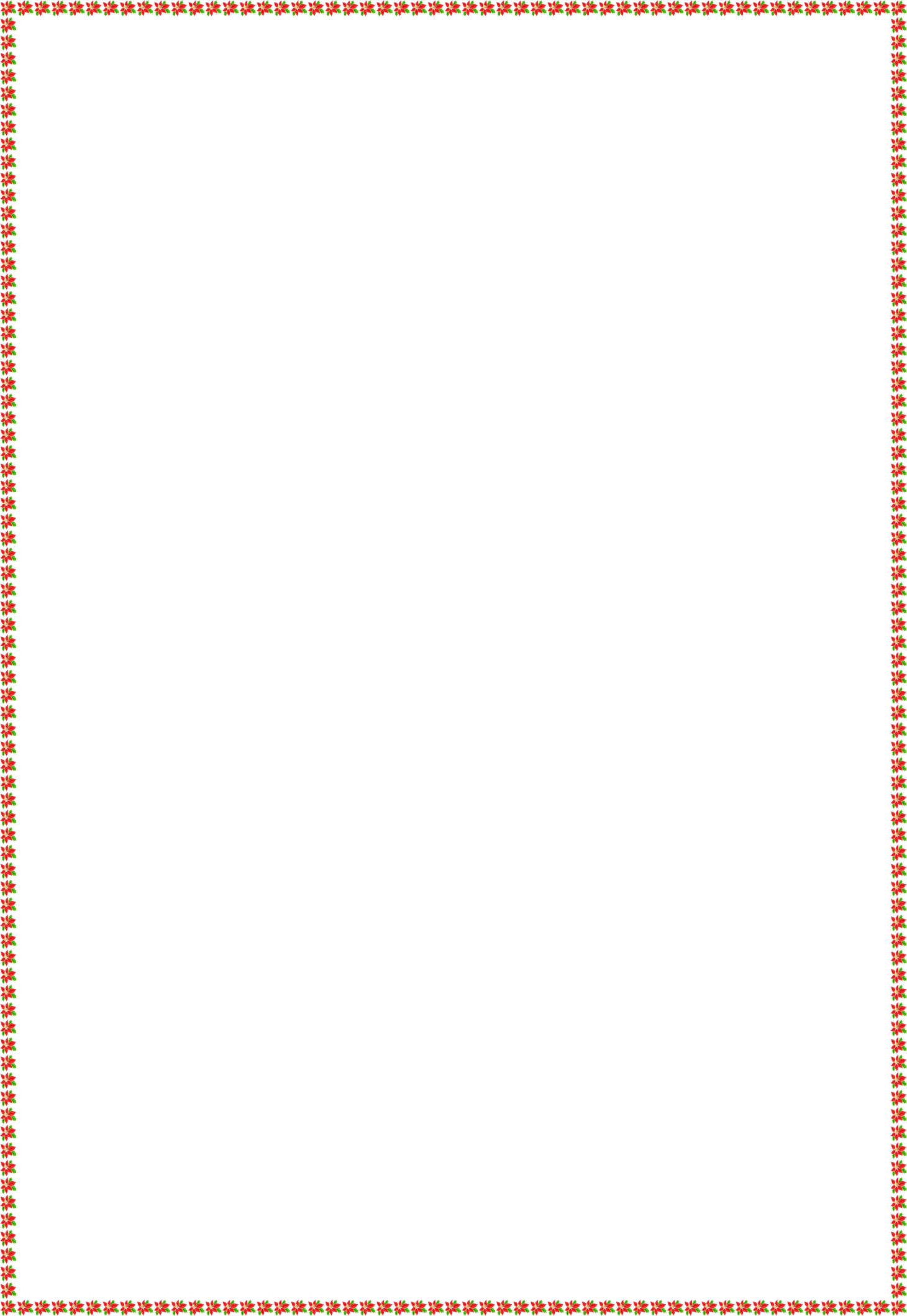
- Жужжание пчелы стало ближе, щенок насторожился и зарычал.

На всякий случай он решил спрятаться в траве. Каких только ягод не было вокруг!

«Раз, два, три, сколько ягод посмотри!

Раз – малина, два – калина,

Три – черника, а четыре – ежевика.

- Тут наш щенок услышал далекий голос хозяина. Да, что-то он проголодался! И он с радостным лаем помчался домой *(«кулачок – ладошка»)!*

**Сказка «Городской парк»**

(способ организации – сидя за столом)

- В одном городе был красивый парк, там росли большие деревья. *(«деревья»).*

- Каждый вечер в парке зажигались фонари, а утром их гасил смотритель парка, который жил в домике на окраине этого парка *(«фонарики»).*

*-* Когда рано утром вставало солнышко, смотритель открывал окошко и шел гасить фонари *(«солнышко»).*

- Все жители города любили этот парк, там росли очень красивые розы, утром они раскрывали свои бутоны, а вечером закрывали *(«бутоны»).*

- Дети очень любили этот парк, потому, что там продавали вкусные баранки – большие, средние и маленькие *(«колечки»).*

- А еще в этом парке был красивый пруд, где все желающие могли покататься на лодке «»*лодочка*») и увидеть серебристых рыбок, которые выныривали из воды, как – будто здороваясь с людьми («*рыбки»).*

- Вечером все люди уходили домой, смотритель закрывал парк на замок и ложился спать *(«замок»).*

**Сказка «Мартышки»**

(способ организации детей: сидя за столами, руки на коленях)

-«Жили-были две озорные мартышки - Мики

*(левый кулачок на стол)*

и Кики.

*(Правый кулачок на стол)*

-Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились.

(*Упражнение «Кулачок-ладошка», смена рук синхронно)*

-По дороге они встретили ежа с ежатами.

(*Упражнение «кулак-ладошка»: левая рука кулачок, правая – ладошка, одновременная смена рук).*

-Мартышки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку.

(*Упражнение «Колечко»: колечко большое (большой палец соединен с указательным) - колечко маленькое (большой палец с мизинцем); сначала на правой руке, затем на левой, как усложнение - левая рука колечко большое, правая рука колечко маленькое (синхронное чередование движений).*

-Ежи показали дорогу мартышкам к яблоне, а за это мартышки угостили ежей оладушками.

(*Упражнение «Оладушки» правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»).*

-Мартышки набрали яблоки, но не знали, в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им.

(Дети рассказывают, как же еж с ежатами помогли обезьянкам: *смена 3 движений рук упражнение «кулак» - «ладонь» - «ребро»*).

-А потом друзья стали танцевать.

*(Упражнение  «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).*

**Сказка «Два котенка»**

(способ организации детей: сидя за столами)

-Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок.

*(Дети показывают правый кулачок)*

-Он очень любил прогуливаться по своему саду.

*(Упражнение «Кошка»: последовательно менять два положения руки «кулак» - «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»)*

-В саду росли высокие деревья

*(Руки вверх, развести пальцы в стороны)*

и низкие кустарники.

*(Кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны)*

-И вот однажды Снежок вышел из своего дома прогуляться.

*(Упражнение «Кошка» правой рукой со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»)*

-и увидел, что на полянке бегает черный котенок.

*(Упражнение «Кошка» левой рукой со словами).*

-Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться.

*(Упражнение «Кошка» в быстром темпе).*

-Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом.

*(Упражнение «Кошка» с одновременной сменой позиции)*

-И тут Снежок нашел на траве кольцо.

*(Упражнение «Кольцо»: поочередно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»)*

-Он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголек стал его примерять.

*(Упражнение «Кольцо»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой»)*

-И тут кольцо упало и покатилось по тропинке – котята за ним.

*(Упражнение «Кошка»)*

-И привела их тропинка к пруду, в котором сидела лягушка и громко плакала от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру.

*(Упражнение «Ладушка-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная сена позиции со словами «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»)*

-Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать.

*(Упражнение «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе; правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой; после одновременно сменить положение правой и левой рук, ускоряя скорость)*

-Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается в ночь, и ей пора в пруд.

*(Упражнение «Лягушка»: смена трех положений руки «кулак»-«ребро»-«ладонь» со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»)*

-Котята попрощались с ней и тоже отправились домой.

*(Упражнение «Кошка»)*

-По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды.

*(Упражнение «Звездочки»: пальцы правой ладони в кулак, пальцы левой ладони в стороны – смена позиций)*

-Вот они дошли до дома, уставшие, они улеглись на коврике и уснули*.*

*(Вытянуть пальцы из кулачка)*

**Сказка «Лесные истории»**

(способ организации детей: сидя за столами, руки на коленях)

-Жил-был зайка – длинные уши.

*(Упражнение «Зайчик»: два пальца вверх – указательный и средний)*

-А жил он в маленькой избушке

*(Упражнение «Дом»: соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук)*

на краю леса.

*(Упражнение «Лес»: руки вверх, пальцы широко разведены)*

-Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку.

*(Упражнение «Солнышко»: пальцы расставлены от себя)*

-Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал.

*(Упражнение «Колечки» отрывисто двумя руками: поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный мизинец)*

-Каждое утро зайка выглядывал в окошко,

*(Упражнение «Окошко»: большими и указательными пальцами правой и левой руки составляем прямоугольник – оконце; большой палец правой руки соединяем с указательным левой, а указательный правой соединяем с большим левой, попеременно меняя положение рук)*

чтобы проверить, как растет роза на его клумбе.

*(Упражнение «Бутон»: руки вместе, локти соединены, согнутые пальцы соединены)*

-Он брал леечку и поливал розу.

*(Упражнение «Дождик»: встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз)*

-Солнышко пригревало

*(Упражнение «Солнышко»)*

и цветок распускался.

*(Упражнение «Бутон-цветок»: руки направлены вверх, ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу, пальцы разведены в сторону – «лепестки»)*

-Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка.

*(Упражнение «Улитка с домиком»: исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед + кулачок сзади)*

-Приходил гордый олень – ветвистые рожки,

*(Упражнение «Олень»: большой и средний пальцы соединены в кольцо, другие выпрялены)*

-Мишка-топотышка,

*(Упражнение «Колечки» с нажимом на подушечки)*

колючий Ежик – ни головы, ни ножек.

*(Упражнение «Ежик»: поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой)*

-Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка.

*(Упражнение «Колечки» с нежным нажимом)*

-Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком заметая следы.

*(Плавные движения кистью правой и левой руки вправо-влево)*

-Ушки у лисоньки слушают, нос все вынюхивает.

*(Упражнение «Ухо - нос»: левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот)*

-Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажила свои иголки-шипы.

*(Упражнения «Бутон», «Шипы»: руки – горизонтально, пальцы широко разведены в стороны)*

-Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала.

*(Упражнение «Колечки» с нежным нажимом в быстром темпе)*

-А звери на опушке разбили сад.

*(Упражнение «Цветок» в малом кругу)*

-То-то стало весело, то-то хорошо!

*(Хлопать в ладоши)*

1. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Kинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

*Кинезиология* — наука о развитии головного мозга через движение.

В данной области разработаны ряд комплексных упражнений, которые позволяют развивать у ребенка как левое, так и правое полушарие, что способствует улучшению памяти, внимания, речи, снижению утомляемости, повышению способности к произвольному контролю, повышению работоспособности, активизации интеллектуальных и познавательных процессов.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме ребенка происходят положительные структурные изменения.

Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, облегчают процесс чтения и письма.

Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы дошкольника.

***Кинезиологические тренировки позволяют выявить скрытые способности ребенка и*** ***расширить границы возможностей деятельности его мозга.***

4**. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. *Воронина Л. П., Червякова Н. А.* Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа. СПб, ООО «Издательство Детство-пресс», 2015г. – 80 с.
2. *Деннисон П. И., Деннисон Г. И.* Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинезиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998г. – 85 с.
3. *Картушина М. Ю.* Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие. М., ТЦ Сфера, 2005г. – 187 с.
4. *Картушина М. Ю.* Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. М., ТЦ Сфера, 2005г. – 144 с.
5. *Кудрявцев В.Т*. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст ): Программно- методическое пособие.- М.:Линка-Пресс,2000.- 296с.
6. *Основы* физиологии человека: учебник для ВУЗов / под ред. Б. И. Ткаченко. СПб.: Международный фонд истории науки, 1994г. – 567 с.
7. *Рузина М.С*. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003
8. *Сазонов В. Ф., Кирилова Л. П., Мосунов О. П.* Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. Рязань, 2000г. – 48 с.
9. *Семенович А. В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. М., 2002г. – 232 с
10. *Сиротюк А. Л.* Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002г. – 80 с
11. *Сиротюк А.Л*. «Обучение детей с учѐтом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г
12. *Ти.Д.* Кинезиология: Оздоравливающее прикосновение. М.: Восхождение, 1998г. – 85 с.