**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка детский сад  
№ 51 «Солнышко»**

**Физкультурно – оздоровительный проект**

«Кинезиология как средство оздоровления и развития детей старшего дошкольного возраста на занятиях по ФИЗО в ДОУ»



***Составила инструкторФЗК высшей квалификационной категории КолгановаО.В***

***Озерск 2021***

**Физкультурно – оздоровительный проект**

«Кинезиология как средство оздоровления и развития детей старшего дошкольного возраста на занятиях по ФИЗО в ДОУ»

**Проблема.**

В современном мире ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным. Поэтому и необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, развивать личность через формирование универсальных учебных действий. В последнее же время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной психо коррекционной работы. Также в системе дошкольного образования мы наблюдаем значительные преобразования, вызванные изменением научной, материальной, методической базы обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Одним из важных условий обновления является использование новых информационных технологий. Это позволяет, с одной стороны повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания.

**Актуальность проекта.**

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии. Она позволяет привнести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Основателем образовательной кинезиологии является американский педагог, доктор наук пол Деннисон. Система разработана более 40 лет назад.   
Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – 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 необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.  Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. 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. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.  Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Уделяется внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Эффект артикуляционной гимнастики усиливается, если она сочетается с кинезиологическими упражнениями под счет, под музыку, с хлопками, с движениями рук (попеременно каждой рукой и двумя руками вместе, с движением глаз).

**Вид проекта:**информационный, практико-ориентированный.

**Цель проекта:**

«Активизация различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, развитие межполушарного взаимодействия, улучшение мыслительной деятельности, синхронизация работы полушарий».

**Участники проекта:**дети старшей и подготовительной группы, воспитатели групп, музыкальный руководитель, педагог по физической культуре, родители.

**Срок реализации:**сентябрь2020 – май2021.

**Тип проекта:**Среднесрочный.

**Продукт проекта для детей:**

1. Спортивный праздник.

2. Фотогалерея.

3. Картотека кинезиологических упражнений.

4. Игровой кинезиологический тренажёр для развития мелкой моторики.

**Продукты проекта для педагогов:**

1. Конспекты по теме проекта.

2. Библиография по теме проекта.

3. Мастер-классы («Секрет талантливых дошколят или кинезиология на все случаи жизни», «Использование кинезиологии в работе педагогов»).

4. Семинар-практикум «Умные пальчики» (пальчиковые кинезиологические упражнения для старших дошкольников).

5. Презентация проекта.

6. Планирование по данной теме.

**Продукты проекта для родителей:**

1. Родительские собрания «Кинезиология для детей».

2. Мастер-класс («Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).

3. Медиа-копилка для родителей «Кинезиологические игры».

4. Презентация проекта на собрании.

5. Консультации «Образовательная кинезиология», «Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни», «Развитие интеллекта старших дошкольников методами кинезиологии», «Развитие психических процессов у дошкольников через кинезиологические упражнения».

**Проблема:**Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии.

**Задачи проекта:**

**Для детей:**

1. Развитие межполушарной специализации.

2. Развитие межполушарного взаимодействия.

3. Развитие межполушарных связей.

4. Синхронизация работы полушарий.

5. Развитие мелкой моторики.

6. Развитие способностей.

7. Развитие памяти, внимания.

8. Развитие речи.

9. Развитие мышления.

**Для педагогов:**

1. Создать информационную базу.

2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.

3. Повышение профессиональной компетентности.

4. Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты.

**Для родителей:**

1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.

2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике

**Условия реализации проекта:**

1. Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах (на музыкальных и физкультурных занятиях). Можно проводить как отдельные упражнения, так и в комплексе.

2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

4. Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.

5. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей).

**Предполагаемый результат проекта:**

дети успешно освоят кинезиологические упражнения, которые позволят:

- эффективно корректировать нежелательные формы поведения;

- корректировать отклонения в развитии психических процессов и речи;

-овладевать умениями, которые ранее были недоступны детям.

**Первый этап - организационно-подготовительный**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач.

2. Подбор программно-методического обеспечения.

За основу были приняты: развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона; Учебно-методическое пособие Сазонов «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В. Ф. Кириллова Л. П., Мосунов О. П.; Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» Сиротюк А. Л.

3.Обучение педагогов.

4. Работа с родителями.

На собрании ознакомить родителей с проектом, рассказать о значимости кинезиологических упражнений. Предложить родителям презентацию и мастер-класс, где родители сами попробуют освоить данные упражнения. Раз в месяц в родительский уголок будем ставить информацию о новом комплексе, и приглашать на встречу для овладения им.

**Второй этап – рефлексивно-диагностический.**

1. Анализ профессиональной компетентности педагогов.

Педагогам провести самооценку опыта в сфере кинезиологических упражнений.

2. Определение уровня развития межполушарного взаимодействия у детей.

В индивидуальном порядке с последующим анализом полученных результатов, для планирования педагогического процесса и прогнозирования желаемого результата.

**Третий этап – практическая реализация проекта.**

|  |
| --- |
| **Вид работы:** |
| Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, релаксационные упражнения.  Комплекс движений, в которые включены:  Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).  Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.  Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.  Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольное непреднамеренные движения и мышечные зажимы.  Упражнения для развития мелкой моторики  Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.  Массаж – под воздействием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, влияют на центральную нервную систему, а она в сою очередь лучше регулирует деятельность всех систем органов.  Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения.  Кинезиологические методы влияют:  на развитие умственных способностей,  физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей ребенка о коррекции проблем в различных областях.  позволяет улучшить память ребенка,  внимание,  пространственные представления,  мелкую и крупную моторику,  снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.  речь; у детей с нарушением речи происходит расширение зрительных горизонтов, развивается творческое воображение и целостное восприятие, значительно улучшается состояние здоровья в целом, повышается двигательная активность, звукопроизношение.   |  | | --- | | Где реализуется: | | Использование кинезиологических упражнений на занятиях (физической культуре, музыке). Использование элементов из кинезиологических комплексов в других видах деятельности, свободная деятельность.  **IV этап – Заключительный.**     Таким образом, я считаю:  1.     Разработанная стратегия позволит решить проблемные вопросы и достигнуть поставленную цель: дети успешно освоят кинезиологические упражнения, которые позволят эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладевать умениями, которые ранее были недоступны детям.  2.     Будет создана система развивающего игрового взаимодействия детей и педагогов, детей и родителей.  3.     Повысится  педагогическая компетентность по данному вопросу.  **Система реализации проекта.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Работа с родителями** | **Работа с педагогами** | **Обеспечение творческой направленности** | | 1. Наглядная информация в родительском уголке  2. Тематические родительские собрания  3. Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям.  4. Индивидуальные консультации | 1. Тематический педсовет  2. Самообразование | 1. Накопление и обобщение педагогического опыта  2. Функционирование уголков занимательными упражнениями |   **План внедрения кинезиологической программы**  **Перспективный план для детей**  **старшего дошкольного возраста**     |  |  |  | | --- | --- | --- | | месяц | № карточки | Содержание | | сентябрь | 1 | 1.Растяжка «Солнышко»  2.Дыхательные упражнения: «Подуем на солнышко» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Перекрестное марширование», «Марионетка».  4.Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка».  5. Релаксация: «Полет высоко в небе». | | октябрь | 2 | 1.Растяжка «Пузырь»  2.Дыхательные упражнения: «Ветерок».  3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Мельница», «Крюки» 4.Глазодвигательные упражнения: «Веселая картинка».  5. Релаксация: «Птица». | | ноябрь | 3 | 1.Растяжка «Снежная баба».  2.Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик». 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Ухо- нос». 4.Глазодвигательные упражнения: « Игрушки»  5. Релаксация: «Мои фантазии». | | декабрь | 4 | 1.Растяжка « Четыре стихии».  2.Дыхательные упражнения: «Дом маленький, дом большой»  3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Оладушки», «Лягушка».  4.Глазодвигательные упражнения: «Нарисуй геометрические фигуры»  5. Релаксация: «Прогулка по берегу моря». | | январь | 5 | 1.Растяжка «Оловянный солдатик ».  2.Дыхательные упражнения: «Свеча».  3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Я - робот» 4.Глазодвигательные упражнения: «Навигатор».  5. Релаксация: «Теплые капельки» | | февраль | 6 | 1.Растяжка «Ива и тополь ».  2.Дыхательные упражнения: «Ветерок».  3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Кулак, ребро,ладошка», «Лезгинка»  4.Глазодвигательные упражнения: «Бабочка, цветок».  5. Релаксация: «Птица» . | | март | 7 | 1.Растяжка «Бельчата».  2.Дыхательные упражнения: «Ветерок».  3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Колечко», «Зеркальное рисование».  4.Глазодвигательные упражнения: « Заинька».  5. Релаксация: «Путешествие на облаке» | | апрель | 8 | 1.Растяжка « Медвежата».  2.Дыхательные упражнения: «Поездка».  3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Слон». 4.Глазодвигательные упражнения: «Солнышко и тучка» 5. Релаксация: «Цветные краски» | | май | 9 | 1.Растяжка «Котята»  2.Дыхательные упражнения: «Цветочки» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Гостеприимная кошка» 4.Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка»  5. Релаксация: «Колыбельная для котят» |   ***Приложение:***   1. Мастер-класс. 2. Конспекты по теме проекта. 3. Консультации для родителей и педагогов. 4. Картотека кинезиологических упражнений. 5. Список литературы:   1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., 1985.  2. Афонькин С. Ю., Рузина М. С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.  3. Гордеев В. И., Александрович Ю. С. Методы исследования развития ребенка: качество жизни (QOL) – новый инструмент оценки развития детей. – СПб.: Речь, 2001.  4. Данилова Н. Н., Крылова А. Л. Физиология высшей нервной деятельности - М., 1989.  5. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2002.  6. Рузина М. С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.  7. Симонов П. В., Ершов П. М. Темперамент, характер, личность – М.: Наука, 1984.  8. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2001.  9. Стамбулова Н. Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М., 1977  10. Шанина Г. Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999. | |

11Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников:

Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с

12Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая

гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. –

Рязань, 2000. – 48 с.

**Приложение1**

**Мастер – класс для педагогов**

**«Использование методов кинезиологии в**

**области физическое развитие».**

Цель:

Развитие коммуникативной компетентности инструкторов по физической культуре, формирование здорового образа жизни, использование новых технологий в работе с детьми.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с новыми играми и упражнениями с элементами кинезиологии.   
2. Дать элементарные представления о науке кинезиологии, теоретические и практические.   
Мастер-класс для педагогов ДОУ рассчитан на неограниченное количество участников. Продолжительность — 15 минут

Необходимое оборудование: мячи разного диаметра, обруч, колечки. мешочки, муз. проигрыватель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **часть** | **содержание** | **Описание** |
| Организационная часть | Создание мотивационной ситуации. Определение актуальности мастер-класса. | Уважаемые коллеги. Мы говорили сегодня о физкультурно-оздоровительных технологиях в детском саду, кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения.  Применение метода:   1. диагностика (мелкой и крупной моторики) 2. образовательная деятельность с регулярным применением кинезиологических игр и упражнений на межполушарное взаимодействие, синхронизацию полушарий головного мозга). 3. утренняя зарядка и физкультурные занятия, динамические паузы.   Применение метода кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными и практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.  Особое значение и контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями общества.  Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной работы. Формами такой работы могут стать кинезиологическая гимнастика. Методы кинезиологии совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, способствуют развитию у детей таких качеств как ловкость, гибкость, выносливость. Постепенно приучают ребенка выдерживать нагрузки, проявлять волю. Так, при наименьших затратах достигается положительная динамика в развитии интеллектуальных способностей детей через движение. |
| Практическая  часть | ***Кинезиологическое упражнение:***  **«*Зоркие глазки*» (***2-3 минуты)*  *Цель: профилактика нарушений зрения и активизация работы мышц глаз.* | **Инструкция:** участникам нужно разбиться на подгруппы (3 группы – по виду их профессиональной деятельности) Уважаемые коллеги выполняйте упражнения по словесному указанию.  Упражнения 1. Чтобы зоркость не терять,  нужно глазками вращать.  (Вращать глазами по 2-3 секунды)  2. Нарисуем большой круг  и осмотрим все вокруг.  (Глаза и язык вращать по кругу)  3. Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз и все сначала!  4. Быстро-быстро поморгай,  Потом глазкам отдых дай. |
| Кинезиологические упражнения в ОРУ  *(5-6 минут)*  **Цель:**активизировать двигательную активность развивать межполушарное взаимодействие, развитие коммутативных качеств. | **Инструкция:** каждой группе достается спортивный снаряд (мячи разного диаметра, кольцо, мешочки): все участники группы выполняют кинезиологические упражнения. Затем участники меняются спортивными снарядами и продолжают выполнять упражнения.  1. И.п.-.о.с предмет в правой руке 1. Выполняется бросок предмета одной рукой вверх, ловится предмет двумя руками. Повтор упражнения 10-12 раз  2.И.п.- .о.с предмет в правой руке 1. Выполняется бросок предмета правой рукой вверх, ловится предмет правой рукой. Повтор упражнения 10-12 раз тоже левой рукой.  3. И.п.-.о.с предмет держим двумя руками 1. Выполняется бросок предмета вверх двумя руками, хлопок 1-2 раза, ловится предмет двумя руками. Повтор упражнения 10-12 раз.  4. И.п.-.ноги на ш.п. руки с предметом внизу ,поворот вправо , левая рука с предметом выносится в сторону(скручивание), в и.п. тоже в левую сторону.  Повтор упражнения 10-12 раз |
| ***Кинезиологические упражнения.****(2мин)*  **Цель:** совершенствование мелкой и крупной моторики, синхронизацию полушарий головного мозга. | **Инструкция:**  **Колечко**. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем  последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняете каждой рукой отдельно, затем вместе.  **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 течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется 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.  **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».  **Дыхательное упражнение** «Воздушный шар». |
| Заключительная  часть | ***Подведение итогов*** | Ну что ж, мы попробовали некоторые игровые упражнения, которые при желании могут видоизменятся. Надеюсь, они будут вам полезны в вашей практической работе с воспитанниками.  Коллеги, вы молодцы! Спасибо за активное участие в мастер-классе.  Предлагаются буклеты и консультации для педагогов на данную тему. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ  
по теме «Кинезиология как средство развития мыслительных процессов дошкольников»**

**для детей подготовительной группы**

***Задачи*:** создать положительный эмоциональный настрой, снизить психоэмоциональное напряжение, развивать межполушарное взаимодействие, слуховое восприятие, ориентировку на листе, продолжить обучение приемам саморегуляции, формировать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками, учить уважать чужую работу, пространство.

***Оборудование*:** колокольчик, магнитная доска с тренажером, музыка для релаксации, музыка для сопровождения рисования, листы бумаги и по два карандаша на каждого ребенка, восковые мелки, лист ватмана, материал для упражнения «Обведи…», красные карандаши на каждого ребенка, одноразовые стаканчики с водой, деревянные палочки.

***Ход занятия:***

Дети входят в зал и берутся за руки.

-Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга с помощью нашего колокольчика. Не забудьте улыбнуться и посмотреть в глаза тому, кого приветствуете.

- Аня, я очень рада тебя видеть! (передает колокольчик Лене), и т.д.

**Игра «Рулет»:**

 Дети встают в шеренгу, держась за руки. Ребенок, стоящий первым, начинает поворачиваться вокруг своей оси, увлекая за собой стоящих следом.

1**.Упражнения для развития межполушарного взаимодействия**

Комплекс 1.

1. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно. а затем двумя руками вместе.

2. Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений 8 – 10 раз. При затруднении движения сопровождаются командами (соответствующими словами) вслух или про себя .

3. Добываем огонь. Дети берут в руки палочки и вращают между ладонями.

4.Зеркальное рисование. Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно двумя руками зеркально – симметричные рисунки, буквы, При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется работа полушарий, увеличивается эффективность работы всего мозга.

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

6.Змейка. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя, задание даётся словесно. Последовательно в упражнении участвуют пальцы обеих рук.

7. 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.

8. Свеча. 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.

**2.Упражнение на развитие слухового восприятия.**

Ребята, нужно послушать то, что я вам сейчас расскажу, а вы внимательно следите за моей речью и если услышите какую-нибудь путаницу, потопайте ногами, а затем объясните, почему вы прервали рассказ и исправьте мою ошибку. А расскажу я вам вот что. «Собрался как-то раз охотник в лес. Взял с собой собаку, рюкзак и лыжи. Приходит в лес, надевает **коньки** и начинает двигаться по лыжне. Вдруг его **кошка** что-то увидела. Под елкой сидел **рыжий** заяц. Собака **замяукала**, заяц бросился бежать. Заяц **прыгнул на** дерево, а собака за ним **полезла**. Заяц от собаки убежал. Тогда собака стала копать **землю** и раскопала **гриб.** Больше из животных охотник никого не встретил.» (Дети должны найти несоответствие в тексте).

**3Игра «Пол-нос-потолок»**

Дети показывают руками: «пол» - руки внизу, «нос» - дотрагиваемся до носа, «потолок» - руки поднимаем вверх. Ведущий может путать детей.

**4.Упражнение «Высотный дом»**

Сейчас мы с вами расселимся в этом доме и будем дружно в нем жить.

Сколько этажей в нашем доме? Сколько подъездов?

Данил, твоя квартира находится в подъезде квадрат этаж 2. и т.д. (Все дети находят свои «квартиры»).

Где ты живешь, Данил?...(Дети отвечают).

**5. Рисуем всей группой.**

Живем мы все в одном доме, дружим, и, я думаю, нам не составит труда рисовать на одном листе бумаги одновременно. Придумайте, что вы хотите нарисовать, выберите себе место. Для рисования вы получите только один мелок, но я думаю, что вам захочется сделать свои рисунки разноцветными. Для этого вам нужно будет обмениваться друг с другом мелками. (Дети рисуют под музыку, потом рассказывают о том, что нарисовали.)

**6. Упражнение «Обведи буквы и цифры»**

У каждого ребенка лист с буквами и цифрами.

«Обвести в кружок все буквы **А**, а в квадрат – все цифры **2.**

После того, как дети закончат выполнять задание, Нужно будет взять красный карандаш и проверить выполнение самостоятельно.

**7. Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (визуализация)**

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

Отлейте в нее из своей чашки доброты.

Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.

Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

**8.Обратная связь.**

Дети сидят в кругу. «Что вам понравилось на занятии?

Вызывало ли что-нибудь у вас трудности?»

**9.Ритуал окончания занятия.**

- Возьмите друг друга за руки и постойте немного. Что вы почувствовали, держа друг друга за руки? (Ответы детей).

-Мне с вами было хорошо. А вам? (Дети отвечают)

**Кинезиологическая 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 (*выполнение упражнения «Кошка» 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 (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегает черный котенок (*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (*выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).*Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (*выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции*). И тут Снежок нашел на траве колечко *(упр. «Колечко»: поочередно, соединяя 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 (*Упр. «Колечко»: 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 колечко упало и покатилось по тропинке – котята за ним *(упр. «Кошка»*). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (*упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена 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 (*упр. «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 ночь и ей пора в пруд (*упр. «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*(упр. «Кошка»)*.

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (*упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций*).

Вот они и дошли до дома (*упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба*»). Уставшие они улеглись на коврике (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

**Мастер-класс для педагогов**

**«Кинезиология, как оздоровительная форма,**

**применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников»**

**Тема:** Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников

**Цель:** познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе в целях умственного и физического оздоровления дошкольников.

**Задачи:**

1. Теоретическая часть - знакомство с теорией о функциональных блоках мозга, с кинезиологией, как одним из методов здоровье сберегающей технологии.

2. Практическая часть - знакомство и отработка некоторых упражнений.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из методов здоровье сберегающей технологии – кинезиология.

Многие учёные справедливо отмечают: «мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».

Б. Акунин говорил: «Из всех наслаждений, отпущенных человеку, самое изысканное — шевелить мозгами». Мы с вами тоже будем сегодня «шевелить мозгами»

Для начала предлагаю активизироваться. Упражнение: «Массаж ушных раковин»: помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Первое, о чем я хочу вас попросить, - нарисуйте круг. Это ваша жизнь. Теперь разделите его на сектора, в зависимости от сфер вашей занятости и распределения времени, например: семья, работа, хобби и т.д. Сделали? Хорошо. К этому мы веренмся позже. А сейчас продолжим.

Итак, что же такое «кинезиология»? В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. В основе данной гимнастики лежит теория о трех функциональных блоках мозга.

Итак, головной мозг. Он у нас состоит из двух полушарий.  Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – 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) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Итак, рисуем мозг. Как я уже говорила, в основе кинезиологии лежит теория о трех функциональных блоках мозга.

Рассмотрим данные блоки:

**первый блок** — это блок энергетический. Включает затылочную область. Данный блок отвечает за социальную позицию «Я хочу», за эмоции, за мотивацию. Это самый древний блок, есть даже у ящериц.

- второй блок — блок приема, переработки и хранения информации. Отвечает за процессы памяти, за мышление, восприятие. Ответственный за позицию «Я могу». Данный блок заканчивает формироваться к 7 годам.

- третий блок — блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности. Отвечает за состояние «Я должен». Формирование заканчивается к 20 годам. Тренировать можно всю жизнь.

Связующим звеном между блоками является мозолистое тело.

Итак, перед вам три функциональных блока головного мозга.

         Еще раз:    первый блок — я хочу

                   второй блок — я могу

                   третий блок — я должен.

Работа всех трех блоков определяет поведение человека. Как правило, работа одного или двух блоков преобладает. И от этого преобладания зависят особенности поведения человека.

Сейчас вернемся к нашему рисунку: круг разделенный на сектора. Итак, какие сектора у вас получились? (Высказывания, запись на доске). Есть ли у кого нибудь сектор «Я», то есть время для себя? Как раз первый блок у нас отвечает за данный сектор, сектор Я, «я хочу». Третий блок  - «Я должен», сюда можно отнести работу, семью и т.д. Сейчас определите, какой блок у вас функционирует больше всего. Немного отступления: знаете чем отличается жена олигарха от обычной женщины среднестатистической. Тем, что у жен олигарха отлично работает первый блок, и не работает третий, в отличие от среднестатистической женщины. И возможно чему-то нужно у них поучиться, взять на заметку.

Итак, отклонения в поведении определяются недостаточной работой определенного блока. Таким образом, если не работает первый блок —   – энергетический –  снижение уровня психической активности, быстрая истощаемость ребенка, колебания внимания – эти симптомы не позволяют ребенку осуществлять ту или иную деятельность, играть, выполнять задания. Часто одним из симптомов нарушения этого функционального блока у детей является снижение общей активности – они пассивны, не интересуются окружающим, снижен объем двигательной и познавательной активности. Если не работает второй блок — отвлекаемость, нарушения речи, не может правильно высказаться, плохо проговаривает слова. Если не работает третий блок — ребенок «без тормозов», он не предвидит что будет дальше.

Предлагаю немного размяться, отдохнуть.

**Упражнение «Потягивание»:**

сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх. Левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой! Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса.

Анализируя поведение ребенка, можно предположить о том, работа какого из блоков недостаточна.

При планировании и организации образовательной деятельности, самое главное — активизировать первый блок, то есть настроить, заинтересовать, замотивировать.  Если не подключить первый блок, то два других не будут работать в должной степени. Как подключить первый блок? Посредством динамических пауз, экспериментов, создания проблемной ситуации. Если не работает первый блок, следовательно, не работает второй блок, следовательно не работает третий блок. И ребенок не усваивает материал, отказывается заниматься.

Сейчас предлагаю выполнить 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».

**2 часть. Практическая часть.**

Итак, мы рассмотрели три функциональных блока мозга. Именно на данной теории разработаны комплексы кинезиологических упражнений  - система быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". В 1987 г. результаты Кинезиологических упражнений оценены экспериментально. Каждый ученик делал упражнения по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, его больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

**Цель кинезиологических упражнений:**

Развитие межполушарного взаимодействия;

Синхронизация работы полушарий;

Развитие мелкой моторики;

Развитие познавательных процессов;

Развитие речи;

Что включают в себя  комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

занятия проводятся утром;

занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

упражнения проводятся комплексами;

длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Сначала даётся комплекс кинезиологичеких упражнений, который ребенок выполняет вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти. Все упражнения данной системы — перекрестные. Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга -  означает подключить оба полушария мозга, для активизации функциональных блоков.

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучении к школе. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Сейчас переходим непосредственно к упражнениям гимнастики мозга. Некоторые упражнения мы уже выполнили: это «Потягивания», «Ухо-нос» и «Массаж ушных раковин». Итак, упражнение «Ладонь-кулак-ребро». Обеими руками  и по очереди.

Следующее Упражнение «Слон»: встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим "у-у-у". Воображаемым кончиком "кисточки" является ваша рука. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстоянии. Повторяем эти же движения другой рукой.

Следующее упражнение «Колечки»: поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Упражнение «Змейка»

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

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Заниматься необходимо ежедневно.

         Каждое упражнение по тренировке мозга выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях.

         Упражнения для мозга универсальны для детей и взрослых. Они просты и не требует какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность.

         Для активизации детей в самом начале образовательной деятельности полезно провести с детьми одно-два упражнения.

         Для тренировки первого и третьего блоков полезны пальчиковые игры и игры с движениями обеих рук. Например, игра «Летит, летит по небу шар», Чайничек»: слова сопровождаются движениями рук.

         Игра «Солнышко-заборчик-камушки»: покажите солнышко: ладони с растопыренными пальцами, теперь заборчик: ладони вместе, направлены от себя, а теперь камушки: постучать кулачками друг о друга. Затем педагог быстро и вразнобой произносит «солнышко», «камушки», «заборчик», а дети показывают. А теперь дети делают то, что видят, а не то что слышат, глядя на педагога (повторить правила детьми). Педагог показывает движения вразнобой, но при этом называет другие движения. Затем дети делают то что слышат, а не то, что видят.

         Игр и упражнений для тренировки функции самоконтроля разработано много.

         Сегодня мы познакомились с некоторыми кинезиологическими упражнениями и играми, которые вы можете использовать при работе с детьми.

Упражнения можно проводить во время образовательной деятельности, некоторые в те моменты, когда вы видите, что ребенок с нарушениями в поведении устал, начал отвлекаться и т.д. Игры необходимо проводить в течение дня. Можно проводить их на улице. Самое главное требование и условие — это регулярность и повторяемость. Только регулярностью тренировок можно добиться ощутимого эффекта.

В заключение процитирую слова одного педагога: человек тогда станет родителем, когда научит цыпленка танцевать. Другими словами, во всем важна последовательность, терпение, кропотливость, регулярность и положительный эмоциональный настрой. Чего я вам всем и желаю в вашей профессиональной деятельности.

**Спасибо за внимание!**

Список литературы:

Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003.

Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. - М.: Академия, 2002.

3. Светлова И.  Развиваем мелкую моторику и координация движений рук. - М.,      2003.

      4. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для         восстановления межполушарного взаимодействия у детей. - М., 2000.

**Консультация** **для родителей**

**«Оздоровление** **дошкольников**

**через кинезиологические**

**упражнения»**



**«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения». Ж. Тассо.**

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Формами такой работы, могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 3—7 лет, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения необходимо проводить ежедневно.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей.

**Растяжки**

1.«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.

2. «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.

**Дыхательные упражнения**

3. «Пёрышко»

1.«Надуй шарик» (имитируется надувание шариков). Дети широко разводят руки встороны и, глубоко вдохнув, выдувают воздух: «Ф-ф-ф». Затем имитируют звук воздуха, выходящего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «трубочкой» и произносят «ш-ш-ш» (упражнение повторяют 2-3 раза).

2.«Пузырьки» (3 – 5 лет)

**Цель:** Тренировка дыхательных мышц, обучение правильному ритмичному выдоху, улучшение носового дыхания (при заболеваниях верхних дыхательных путей).Описание. Для игры понадобятся стакан, наполненный водой и соломинка для коктейля. Ребёнку предварительно нужно показать правильное выполнение действий. Для начала надо поставить на стол стакан с водой и опустить в него соломинку. После этого через нос делается глубокий вдох, а потом такой же глубокий выдох, только через соломинку. Чем продолжительнее бульканье, тем лучше. При участии в игре нескольких детей можно организовать соревнование с призами.

**Телесные упражнения**

1.«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.

2.»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.

3.«Повороты шеи». Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой: сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми - 10 раз.

**Глазодвигательные упражнения**

1.«Глаза – путешественники»

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.

**Упражнения – при болезнях носа и горла**

1.«Лошадка». Вспомните, как цокают копыта лошадки по мостовой. Вместе с малышом поцокайте языком: то тише, то громче, то ускоряя, то снижая темп движения лошадки (20-30 с).

2.«Ворона». Села ворона на забор и решила всех развлечь своей прекрасной песней, Она поднимает голову то вверх, то.в стороны, каркает очень громко (5-6 раз). Накаркалась ворона , видимо голос потеряла - стала «каркать» беззвучно, совсем не открывая клюв (5-6 раз).

3.«Змеиный язычок». Ребенок представляет, какой длинный язычок у змеи, и старается высунуть язык как можно больше и дотянуться до подбородка (не менее 6 раз).

4.«Зевота». Ребенок удобно садится, расслабляется, опускает голову, широко раскрывает рот, произнося при этом «о-ох-хо-хо-о-о» (5-6 раз).

5.«Веселые плаксы». Имитация плача: громкие всхлипы, сопровождающиеся прерывистыми движениями плеч и шумными вдохами без выдохов (30-40 с).

6.«Смешинка». Представить, что в рот попала смешинка и от нее невозможно избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись. Нажав на «хохотальную кнопку» на кончике носа и посмотрев в зеркало, весело рассмеяться, произнося звуки: «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы»и. т.д.

7.«Будем красить потолок»

«Кистью» становится язычок, а «потолком» – твердое нёбо.

"Отбойный молоток". В течение трех минут произносится «д-д-д».

8.«Кто громче» (упражнение очень эффективно при насморке). Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую сторону носа плашмя,плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «м-м-м». Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа.

**«Зарядка для губ и языка» (3 – 5 лет)**

**Цель.**

 Развитие моторики речевого аппарата (тренировка артикуляционного аппарата).

**Описание.** Можно предложить ребёнку сделать весёлую зарядку, с применением зеркал.

1.«Как зевает лев?». Малыш растягивает рот в улыбке и на счёт «раз-два-три-четыре-пять» широко его открывает, а затем медленно закрывает. Упражнение повторяется 4 – 5 раз.

2.«Улыбка». Малыш широко улыбается, показывая все свои зубки, удерживая такое положение до 10 – 15 секунд.

3.«Трубочка». Ребёнку вытягивает губы в трубочку, как будто пытается произнести звук «у», и удерживает это положение в течение 10 – 15 секунд.

4.«Вверх-вниз». Малыш растягивает рот в улыбке, широко его открывая. Нужно поочерёдно дотрагиваться языком то до верхней, то до нижней губы. Упражнение повторяется 4 – 5 раз. После этого нужно подвигать языком вверх-вниз за зубами, следя при этом за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть.

5.«Любопытный язычок». Улыбаясь, малыш высовывает язычок вперёд и двигает им из уголка в уголок рта.

6.«Весёлый маляр». Ребёнок растягивает рот в улыбке, широко открыв его, и выполняет движения по нёбу от зубов к горлу с помощью кончика языка, изображая движения кисти маляра. Упражнение повторяется 4 – 5 раз.

7.«Сытый кот». Слегка приоткрыв рот, малыш улыбается и облизывает язычком из угла в угол сначала верхнюю губу, а затем и нижнюю. Упражнение повторяется по 4 – 5 раз в обе стороны.

Если вдруг дети заскучали, можно сочинить интересные стишки к каждому из упражнений (5-7 лет).

**Для снятия психического напряжения**

1.«Погодный массаж»

Теплыми лучами

Рисуем пальцами на спинках друг друга солнышко с

лучиками. Пальчиками на спине имитируем стук дождя.

Всю ее согрело

Из лесов далеких

Ветерок летит.

Из малышки-тучки

Дождик моросит.

Небо потемнело, Изображаем частый сильный дождь.

Тучка подросла,

Из широкой лейки

Землю полила.

Ах, какой хороший По спинке струится ручеек.

Выдался денек!

Вот журчит веселый

Чистый ручеек.

Снова светит солнце, Солнышко расправило свои лучики. Прикладываем к

спинке раскрытые ладошки.

Спинку греет нам,

Ласково смеется

Людям и цветам.

2. Автомойка

**Арт – терапия**

1.«Сюрреалистическая игра» (рисунок в несколько рук)Первый участник игры делает первый набросок, изображает какой-то элемент своей идеи. Второй игрок обязательно отталкиваясь от первого наброска делает элемент своего изображения и т.д. до законченного рисунка.

2.«Рисование себя» Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

3. «Рисование на мокрой бумаге»

Намочите лист бумаги и нанесите с помощью акварели (либо порошка) рисунок, можно использовать распылитель. Следует поэкспериментировать с цветами, наблюдать как они смешиваются, растекаются и замечать какие чувства возникают при этом.

Потом можно попробовать трансформировать узоры в образы, дать им названия. Возможно групповое взаимодействие, обмен впечатлениями.

**Комплексы кинезиологический упражнений**

**Комплекс 1 (сентябрь)**

**Ввод:** Дети присаживаются на ковер. Кладут одну ладонь ко лубу, 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: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга.**

**“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).

**Глазодвигательные 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. Затем подключают высунутый изо рта язычок, одновременно с глазами и руками, повторяют движения в том же направлении.

**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».

**Комплекс 2(октябрь)**

**Растяжка:** развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

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: развитие мозолистого тела. “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. **Глазодвигательные 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.

**Релаксационное упражнение: “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.

**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

1. 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. **Глазодвигательные 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.

**Комплекс 4(декабрь)**

**Растяжка:**

Педагог предлагает детям игру **«Четыре стихии».** 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 шарика?

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.

**Глазодвигательные 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.

**Комплекс 5(январь)**

**Растяжка: «Оловянный солдатик»**

Педагог рассказывает детям ооловянном 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.

**Глазодвигательные 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.

**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:** Упражнение «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.

**Упражнение «Лезгинка».**

Педагог предлагает детям сидя за столом потанцевать руками:

Веселимся мы сегодня,

Прямо с самого утра,

Ведь день танца на пороге,

Значит, танцевать пора!

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. Так же педагог может включить музыкальное сопровождение, и хлопками увеличивать темп выполнения упражнения.

**Глазодвигательные упражнения: «Бабочка-цветок»**

Упражнение

выполняется как за столом, так и сидя на ковре.

Спал цветок и вдруг проснулся, Встрепенулся, потянулся

*(закрыть глаза, расслабится, (поднять руки вверх, потянуться,*

*слегка посмотреть на кончики пальцев,*

*надавливая на веки по часовой затем на потолок)*

*стрелки и обратно)* Взвился вверх и полетел.

Больше спать не захотел. *(п омахать руками).*

*(открыть глаза и быстро поморгать)*

**Релаксация: «Птички»**

Педагог предлагает детям представить себя маленькими птичками, усаживает детей на ковер, включает запись звуков леса с музыкальным сопровождением. Проговаривает текст спокойным голосом: «Представьте себе, что вы маленькие птички. Летаете по душистому лесу, вдыхаете его ароматы и любуетесь его красотой. Вот вы пролетаете над цветочной полянкой, видите прекрасные цветы, чувствуйте их ароматы. Потом летите высоко-высоко в небо, видите свой дороги, лес, поляны и свой дом, где очень уютно и тепло, где вас ждут и любят».

**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»**

Педагог проговаривает текст и показывает технику выполнения дыхательных упражнений, приглашает детей стать в круг.

Я ветер сильный, я лечу,

Лучу куда хочу

*(руки опущены, ноги слегка расставлены, глубокий вдох через нос)*

Хочу налево посвищу

*(дети поворачивают голову налево, губы трубочкой и изображают свист)*

Могу подуть направо *(голова прямо, губы трубочкой, подуть)*

Могу и вверх

*( голова запрокинута вверх, глубокий вдох)*

И в облака

*(опустить голову, подбородком коснуться груди, свернуть губы трубочкой и медленно выдыхать)* Ну а пока, я тучи разгоняю ! *(покружиться размахивая руками)*

**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 доске зеркально-симметричные рисунки, геометрические фигуры и т.д. Необходимо обратить внимание детей, что по мере выполнения упражнений расслабляются глаза и руки, движения становятся более четкими и правильными. 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. Также

используются кинезиологические тренажеры для эффективной деятельности обоих полушарий головного мозга.

**Глазодвигательные упражнения: «Заинька»** Дети выполняют движения согласно текст

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.

**Релаксационные упражнения: «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.

**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 Огорчённые 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: 3.«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 трёх 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.

**Глазодвигательные 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,

*(Гпазами 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.

**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 «жарко­холодно». 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)*

Г оловой 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)*

**Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка».**

Педагог встают в вместе с детьми одну линию, 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. Затем подключают язык, одновременно с глазами следят за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком. Педагог следит за правильностью выполнения упражнений. Желательно во время выполнения упражнения включить, спокойную, мелодичную музыку.

**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.

Шёрстка пёстрая блестит.

Лапки сложены колечком,

Ровно дышит, глаз закрыт.

Мурка нежится на солнце.

Тихо, мирно всё вокруг:

Мышка в норку не скребётся,

Не кричит певец-петух.

Сладко спится на оконце.

Мурке очень лень вставать.

Но куда же делось солнце?

Надо встать и поискать.

**Кинезиологические упражнения, адаптированные для детского сада с проговариванием действий.**

**Упражнения для межполушарного взаимодействия:**

Данные упражнения улучшают мыслительную деятельность, запоминание, синхронизируют работу полушарий головного мозга, повышают устойчивость внимания, облегчают  процесс  письма.

**«Качание головой»**

Покачаем головой -  неприятности  долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону.

**«Массаж ушных раковин»**

Ушки сильно разотрём и погадим и помнём.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину.

В конце упражнения растереть ушки руками.

**«Кивки»**

Покиваем головой, чтобы был в душе покой.

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд – назад.

«Упражнение для шеи».

Подбородок опусти и головкой покрути.

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.

Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах, глаза открыты.

**«Домик»**

Мы строим крепкий дом, жить все вместе будем в нём.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

**«Ладошка»**

С силой на ладошку давим,                Сильной стать её заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Тоже для другой руки.

**«Ожерелье»**

Ожерелье мы составим,                Маме мы его подарим.

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем  последовательно указательный, средний , безымянный, мизинец. Упражнение выполняется в прямом (от указательного  пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному ).

В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**«Внимание»**

Чтоб внимательными быть,                Нужно на ладонь давить.

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – выдох.  Тоже самое проделать с правой рукой.

**«Поворот»**

Ты головку поверни.                За спиной, что посмотри!

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

**«Ладошки»**

Мы ладошки разотрём,                Силу пальчикам вернём.

Костяшками сжатых  в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки. Тоже для правой руки.

**«Потанцуем»**

 Любим все мы танцевать,                 Руки ноги поднимать.

Поднять невысоко левую ногу, согнув её в колене,  и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем тоже проделать с правой ногой и левой рукой.

**«Дерево»**

Мы растём,  растём, растём                        И до неба достаём

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени охватить 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.

**«Яйцо»**

Спрячемся от все забот,                        Только мама нас найдёт.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, охватить их руками, голову спрятать в колени.

Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

**«Водолазы»**

Водолазами мы станем,                 Жемчуг мы со дна достанем

Лечь на спину, вытянуть руки  по команде одновременно поднимать прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

**«Отдохни»**        (для снятия эмоционального напряжения)

Сам себя ты успокой                        Тихо песенку пропой.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать в кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатого кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

**Упражнения для развития творческого (наглядно – образного ) мышления (правого полушария головного мозга).**

**«Очищение».**

 Нужно правильно дышать,   чтоб внутри всё очищать.

Вдыхать левой ноздрёй, выдыхая через правую ноздрю.

На вдохе представить, как с воздухом «золотисто – серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика.

При выдохе «жёлтая больная» энергия выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла, правую ноздрю)

Затем вдыхать правой ноздрёй, а выдыхать левой.

(Цикл повторить по 3 раза для каждой стороны тела)

**«Позевай»**

Крепко зубки мы потрём,  А потом сладко зевнём.

Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справу и слева, сделать громкий расслабляющий звук зевоты.

**«Руки»**

Чтобы ручкам силу дать,                 Нужно крепче их сжимать.

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки встряхнуть.

**«Запястье»**

Чтоб сильней была рука,                Разотрём её слегка.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То, же выполнять правой рукой.

**«Ладонь»**

На ладонь сильней нажми,                Силу ты в неё вотри.

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

**«Полёт»**

Мы, как птицы, полетим,                Сверху вниз  мы поглядим.

Стоя прямо, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

**«Гибкость»**

Чтобы очень гибким стать,                Нужно ножки нам сгибать.

Лёжа на полу, коснуться локтём (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

**«Успокойся»**

Себя мы успокоим сами,                Мы постоим с закрытыми глазами.

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох.

Упражнения для развития абстрактно – логического мышления (левого полушария)

Данные упражнения улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, развивают математические способности, активизируют работу головного мозга.

**«Язычок»**

Язычок вы покажите,                        На него вы посмотрите.

Выдвигать язычок вперёд – назад.

«Язычок»

Нужно двигать язычком,                        Он отплатит вам добром.

Движения языка в разные стороны.

«Язычок»

Поиграйте с язычком,                        Он поможет вам потом.

Свёртывание языка в «трубочку».

**«Ротик»**

Чтобы чётче говорить,                                 Рот подвижным должен быть.

Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения, сначала слева направо, затем наоборот.

**Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.**

**«Глазки»**

Чтобы зоркость не терять,                         Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу 2 – 3 секунды.

«Глазки»

Зорче глазки, чтоб глядели,                        Разотрём их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

«Глазки»

Нарисуем большой круг                        И посмотрим всё вокруг.

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

«Глазки»

Чтобы зоркими нам стать,                        Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 – 2 секунды.

«Глазки»

Глазки влево, глазки вправо,                        Вверх и вниз и всё с начала!

Поднять глаза вверх, опустить глаза, повернуть глаза в правую сторону, повернуть глаза в левую сторону.

«Глазки»

Быстро – быстро поморгай,                        Потом отдых глазкам дай.

Быстро помогать в течении 1 – 2 минут.

«Глазки»

Нужно глазки открывать,                         Чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

«Глазки»

Треугольник, круг, квадрат                        Нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры (треугольник, круг, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против  часовой стрелки.

**Упражнения на дыхание.**

**«Дыхание»**

Глубоко мы все подышим,                 Сердце мы своё услышим.

Сесть вытянуть ноги и скрестить их . Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в «замок» и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать. (2 мин)

«Дыхание»

Глубоко мы все вздохнём                        И дыхание прервём.

Вниз закрутим ушки,                                Ушки  - непослушки.

Глубоко вздохнуть. Завернуть пальчиками ушки от верхней точки до мочки. Задержать дыхание.

Выдохнуть с открытым сильным звуком «а – а – а» («у – у – у»)

«Дыхание»

Если медленно подышим,                То весь мир вокруг услышим

Стоя прямо, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустить руки вдоль туловища ладонями вниз.

**«Кулак – ребро – ладонь».**

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).

**«Лягушка».**

Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут,

А пруд зарос травой,

Зеленой и густой.

**«Лезгинка».**

 Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию зеркально (правая рука собрана в кулак, левая распрямлена). Вернуться к исходному положению и повторить еще 6-8 раз. Ускоряйте темп выполнения, не забывая прижимать и оттопыривать большие. Упражнения требует тренировки, оно может получиться далеко не сразу.

**«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!

**«Ухо – нос ».**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Речевое сопровождение:

Села на нос мне, на правое ухо –

Лезет назойливо черная муха.

Снова на нос, но на левое ухо-

Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

**«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.

**«Домик».**

Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных паль-цев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».

**«Фонарик».**

Руки направлены вверх. Одна рука зажата в кулак, ладонь другой распрямить. По сигналу происходит смена положения рук.

 «Ладушки-оладушки».

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

«Мы играли в ладушки – жарили оладушки,

Так пожарим, повернем и опять играть начнем».

**2.Растяжки.**

**“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 вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**3. Дыхательные упражнения.**

**"Задуть свечу".**

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

"Качание головой".

Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать.

**"Дыхание носом".**

Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

"Пловец".

Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

**“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.

**4.Телесные упражнения.**

**«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.

**« 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.

**«Яблоки в саду».**

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда "рвет" яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.

**«Кулачки».**

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз) .

**«Лед и огонь».**

Ведущий командует: "Огонь!", дети активно выполняют различные движения. Во время команды "Лед!", ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 8 раз.

**«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.

**6. Глазодвигательные упражнения.**

**«Глаза и язык».**

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

**«Восьмерка».**

Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

**«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.

**«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.

**«Слон».**

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх 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.

**Кинезиологические сказки для детей.**

**В лесу.**

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок  потерялся  в лесу(Упражнение «ёжик». 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(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем),   спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика?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.)

**«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 наоборо). 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((Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны), большой и спелый кокос( 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 и затанцевали (Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз).

**Два котенка.**

(способ организации – сидя за столом)

Жил-был на свете  котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок(дети показывают правый кулачок).Он очень любил прогуливаться по своему саду(упражнение «Кошка» 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(выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегает черный котенок(выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами).Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться(выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки(выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя 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(Упр. «Колечко»).И тут колечко упало и покатилось по тропинке – котята за ним(упр. «Кошка»).И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру(упр. «Ладушки-оладушки»:правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд(упр. «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 (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды(упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома(упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются). Уставшие они улеглись на коврике (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

**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 её 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).