МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»
Г. БЕЛОЯРСКИЙ»

Картотека кинезиологических упражнений

(для детей старшего дошкольного возраста)

Составитель:
Учитель-логопед Васняева С..В.

Оглавление

1. Пояснительная записка ……3
2. Картотека кинезиологических упражнений
   Растяжки . …….6
   Дыхательные упражнения……..12
   Глазодвигательные упражнения ……16
   Телесные упражнения . …….…..…20
   Релаксационные упражнения……..28
   Список используемой литературы ……30

В настоящее время резко возросло число детей с отклонениями в развитии. Причем характерно, что эта тенденция наблюдается в образовательном пространстве в целом: в яслях, детских садах, школе. Объективные клинические обследования, как правило, не выявляют у этих детей грубой патологии и фиксируют вариант развития в пределах нижненормативных границ. Между тем проблемы обучаемости их подчас практически неразрешимы. Заметно увеличивается количество коррекционных классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций. Специалисты утверждают, что традиционные общепринятые психолого-педагогические методы, позволяющие эффективно воздействовать на тот или иной дефицит ребенка непосредственно, по типу «симптом—мишень», во многих случаях перестали приносить результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции.

Традиционно методы коррекции детей с отклонениями в развитии разделяются на два основных направления. Первое — собственно когнитивные методы, чаще всего ориентированные на преодоление трудностей усвоения академических знаний и формирование тех или иных психических функций. Второе направление — методы двигательной коррекции (танцы, гимнастика, массаж, ЛФК и т.п.), которые давно зарекомендовали себя как эффективный инструмент преодоления проблем. Цель их внедрения — восстановление или формирование у человека контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, осознание своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения для улучшения психического самочувствия и взаимодействий с другими людьми.

К такой технике относится и кинезиология. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья чрез определенные двигательные упражнения.

Она существует уже двести лет и используется во всем мире

Виды кинезиологических упражнений:

- 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. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Специальные кинезиологические занятия проводятся по определенной схеме. Сначала детей настраивают на предстоящую работу. Для этого подходят так называемые упражнения-растяжки. Это несколько заданий, направленных на максимальное напряжение, а затем расслабление определенных мышц. После того как дети настроятся на выполнение заданий взрослого, им предлагается несколько дыхательных упражнений, способствующих развитию чувства ритма и самоконтроля. Далее подключаются упражнение, сочетающие движение с отслеживанием глазами. Они стимулируют взаимодействие полушарий, снимают мышечные зажимы. В конце занятия выполняются задания на релаксацию, чтобы снять мышечное напряжение и расслабить детей. При систематических занятиях для усложнения при выполнении упражнений используют разные приемы: ускорение темпа; исключение зрительно-

речевого контроля (выполнение упражнений с закрытыми глазами, слегка прикушенным языком); наоборот – подключение к движениям рук движений языка или глаз; подключение к двигательным упражнениям дыхательных; подключение визуализации (мысленного представления какой-то картинки).

1. Растяжки

«Солнышко»
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, ловите лучики солнышка, набираетесь сил».

«Снеговик»
Представьте,что каждый из вас только что слепленный снеговик.Телотвердое, 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 ивытянитесь 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 васрастет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше,

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

«Пузыри»
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 кабинету изображая выдувание мыльных пузырей, руками показывая «растущий» пузырь. Дети свободно двигаются. После команды педагога «Лопнули!» дети ложатся на пол.

«Снежная баба»
Педагог предлагает детям представить, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Руки и ноги напряжены, широко расставлены. Ну вот наступило прекрасное утро, светит солнце. Оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Дети полностью расслабляются и опускаются на ковер. Упражнение выполняется 3-4 раза.

«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.

«Оловянный солдатик»
Педагог рассказывает детям об оловянном солдатике:
Мой солдатик стойкий-стойкий,
Оловянный часовой,
У моей дежурит койки,

Штык держа над головой.
Солдатик, когда-то, был мягким оловом. Олово залили в заготовленную форму, и когда оно застыло получился настоящий, с красивой выправкой, оловянный солдатик. Педагог предлагает детям изобразить оловянного солдатика, сначала он мягкий, бесформенный, но потом он становится твердым и вытянутым в струнку.

«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.

«Бельчата»
Педагог 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.

«Медвежата»
Подрались в малиннике
Ближнем два мишки,
Набили друг другу
Огромные шишки.
В два голоса оба
Ревели с досады.
И ягодам спелым
Уж были не рады.
И мамам своим
Огорчѐнные мишки
Пошли рассказать
Про набитые шишки.
Но мамы лишь только
Плечами пожали

И двум медвежатам
Сурово сказали: -
Не будете драться,
Не будет и шишек.
Мириться друг с другом
Отправили мишек.
Педагог предлагает поиграть в игру «медвежата», где педагог превратится в медведицу, а дети в маленьких медвежат. Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках, чувствуют, как шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела, расслабляются. Медведица снова бросает шишки, медвежата ловя. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Растяжка: «Котята»
У меня живут в квартире
Восемь глаз, хвостов четыре.
Шустрых четверо котят
Целый день играть хотят.
Рвут газеты с громким треском,
Лезут вверх по занавескам...
Нет запретных уголков
Для кошачьих коготков.
Педагог просит детей стать в круг, и предлагает поиграть в игру «жарко-холодно». Но для этого необходимо превратится в котят, показать, как ходят котята, мяукают, выгибают спинку. Но вдруг подул холодный северный ветер и пробрался во все уголки нашего уютного кабинета. 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

«Чудо-дерево»
Педагог приглашает детей встать в круг: представьте себе, что мы с вами находимся в незнакомой, фантастической стране. Здесь все так необычно. И деревья здесь тоже необычные. Послушайте, что я вам расскажу вот про это чудо-дерево.
Чудо-дерево стоит
Очень странное на вид.
Фрукты все на нем растут:
Груш и яблок много тут,
Апельсины и лимоны,
Виноград и абрикосы,
Вишни сливы и гранаты
Нас сорвать их с веток просят.

Представьте себе, что перед каждым из вас растет чудо-дерево с чудесными большими плодами. Они висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на дерево, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных граната. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите один гранат. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другой гранат, который там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба граната в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам необходимо, чтобы достать волшебные плоды. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки, сливы, абрикосы и складывайте их в корзину.

«Карусели».
Педагог читает стихотворение, и предлагает покружится в разном темпе в зависимости от содержания стихотворения.
Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два!
Вот и кончилась игра!
Педагог меняет тембр голоса, начиная от тихого голоса, заканчивая громким согласно тексту.

«Рыбалка»
Педагог с детьми строи импровизированный мост, каждому из детей в руки гимнастическая палка (удочку).
Рыбки плавают в пруду,
Прутик маленький найду,
Прицеплю к нему крючок
И возьму ещѐ сачок.
Буду я, как рыболов,
Принесу большой улов,
Бабушка меня похвалит
И уху на ужин сварит.
Но не знаю, как же быть,
Жалко рыбок мне ловить,
Резво плавают в пруду,
Лучше я домой пойду.

Все дети изображают рыбаков, сосредоточенно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально реагируют на улов. Громка кричат, прыгают, размахивают руками. Затем забрасывают удочку, приседают и сидят, не шелохнувшись и не произнося ни звука.

2. Дыхательные упражнения

«Свеча»

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

«Дышим носом»

Исходное положение–лежа на спине или стоя.Дыхание только черезлевую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Ныряльщик»

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

«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».

«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.

«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.

«Чудо-дерево»
Педагог вместе с детьми выполняет упражнение:
Чудо-дерево,
Спасибо тебе!
(высоко поднимают руки, глубокий вдох)
Мы фруктов наелись
И взяли себе.
(Опустить руки, расслабить плечи и медленно выдохнуть)
Мы веточки нежно
Твои наклоняли,
(наклоны вправо-влево)
Тянули тихонько
(поднять руки вверх и медленно глубоко вдохнуть)
И не ломали.
(опустить руки вниз и медленно выдохнуть)

«**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.

«Цветочки»
Дети выполняют упражнения, стоя в кругу. Педагог вместе с детьми проговаривает слова:
Наши алые цветочки
(Ладони соединить лодочкой перед собой, спина прямая)
Распускают лепестки
(По очереди, начиная с больших пальцев разводят ладони в стороны. Короткими выдохами, дуют на каждый палец)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
(Подвигать пальцами взад-вперед. Долгим выдохом подуть на пальчики)

Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
(Глубокий вдох, соединить ладони лодочкой)
Головой качают,
Тихо засыпают.
(Медленный выдох, покачать ладонями в разные стороны)

«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.

«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.

«Непослушный носик».
Педагог с детьми становятся в круг.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй!
(дети глубоко дышат носом)
Вот так носик баловник!
(кладут пальцы на крылья носа, несколько раз прижимают их при вдохе)
Он шалить у нас привык,
Тише, тише не спеши,
Ароматом подыши!
(глубокий вдох, медленный выдох)

«Железный дровосек»
Я-железный дровосек,
Я боюсь дождя и рек,
Но не брошу друга в горе
Ни на суши, ни на море.
Педагог играет с детьми. Дети превращаются в «железного дровосека». Встают прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе складывают руки топориком и поднимают их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытягивают руки на выдохе и опускают вниз, наклоняют корпус, позволяя рукам "прорубить"

пространство между ногами. Громко кричат **"бах".** Повторяет с детьми шесть-восемь раз.

«Цветочки»

Дети выполняют упражнения, стоя в кругу. Педагог вместе с детьми проговаривает слова:

Наши алые цветочки

(Ладони соединить лодочкой перед собой, спина прямая)

Распускают лепестки

(По очереди, начиная с больших пальцев разводят ладони в стороны. Короткими выдохами, дуют на каждый палец)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

(Подвигать пальцами взад-вперед. Долгим выдохом подуть на пальчики)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

(Глубокий вдох, соединить ладони лодочкой)

Головой качают,

Тихо засыпают.

(Медленный выдох, покачать ладонями в разные стороны)

3. 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.

«Глазки»
Педагог, вместе с детьми, выполняют глазодвигательные упражнения согласно тексту.
Открываем глазки-раз,
А, зажмуриваем-два,
Раз, два, три, четыре,
Раскрываем глазки шире.
А теперь опять сомкнули,
Наши глазки отдохнули!

«Веселая картинка»
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.

«Взгляд влево вверх»
Правой рукой зафиксировать голову за подбородок.Взять в левуюруку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 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.

«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.

«Глаз – путешественник».
Развесить в разных углах и по стенам кабинета различныерисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

«Жук»
Дети вместе с педагогом становятся в линию. Педагог предлагает детям «поймать жука». Ребята свободно перемещаются по кабинету, но по сигналу педагога останавливаются. Вытягивают правую руку вперед, указательный палец — это жук. Дети смотрят, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.
К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.»
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился
Зажужжал и закружился- «Ж-ж-ж.»
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

«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.

«Солнышко и тучки»
Солнышко с тучками в прятки играло.
(Повернуть головой в разные стороны).
Солнышко тучки -летучки считало.
(Посмотреть глазами вправо-влево)
Серые тучки, черные тучки,
(Глазами посмотреть вверх-вниз)
Легких- две штучки, тяжелых-три штучки,
Тучки попрятались, тучек не стало.
(Закрыть глаза ладонями)
Солнце на небе во всю засияло.
(Быстро мигать глазами)

«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).

«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

«Заинька»
Дети выполняют движения согласно тексту.
Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.
Вниз морковку опусти,
Только глазками смотри
Вверх-вниз, вправо-влево,
Ай да заинька умелый глазками моргает,

Глазки закрывает.

«Самолет»

Педагог предлагает детям перебраться на самолет:

Пролетел самолет

С ним собрался я в полет

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

Правое крыло отвел-посмотрел

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

Левое крыло отвел-посмотрел

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

Я мотор завожу и внимательно гляжу

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

Поднимаюсь в высь лечу, возвращаться не хочу.

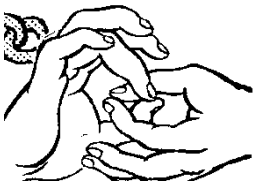
(поднимаются на носочки смотрят вверх и по сторонам)

4. Телесные упражнения

«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.

«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!

«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. Затем то же самое левой рукой.
Речевое сопровождение:
Хоть и вредный мухомор,
Я его не трону.
Вдруг понадобиться он
Жителю лесному.



«Перекрестное маршировании»
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).

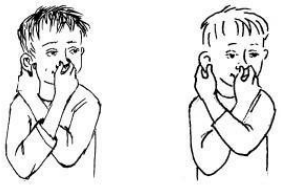
«Марионетка»
На утренник детский
Артисты спешат.
У них в чемоданах

Артисты лежат.
(Дети поочередно поднимают левую прямую ногу и правую руку изображая, что управляют своею ногой с помощью невидимой нити).

«Мельница»
Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднею линию». Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.
Дуйте, дуйте, ветры в поле,
Чтобы мельницы мололи,
Чтобы завтра из муки,
Испекли мы пирожки!

«Астры»
Дети кладут правую руку на живот и гладят его по часовой стрелке, левую кладут на голову и слегка похлопывают по макушке ладонью. Упражнение выполняется одновременно левой и правой рукой. Затем меняют положение рук.
Мы астры, астры, астры
На клумбе мы растем,
Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветем!

«Ухо-нос».
Эй, мороз, мороз,
Не показывай нам нос.
Уходи скорей домой,
Стужу уводи с собой!



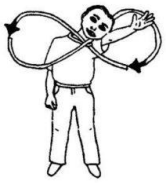
Педагог предлагает согреть свои ушки и носик, но необычным способом. Для этого детям необходимо левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять местами руки при этом не запутаться, чтобы мороз не обморозил детям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

«Маршировка».
Педагог приглашает детей стать друг за другом, так как на велосипеде уже прокатились, теперь идут пешком, маршируя под ритмичную музыку.
Мы идем походкой бравой
Ножкой левой, ножкой правой
Далеко, далеко,
Дружно, весело легко!
День пригожий! Красота!
Впереди ждут чудеса!
Но шагать необходимо на месте, и поднимая левую дети взмахивают левой рукой, поднимая правую- правой. Главное не ошибиться, когда начнет

получаться, начинают шагать по кругу под хлопки педагога. Педагог постепенно увеличивает темп выполнения упражнения

«Оладушки»
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».

«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.

«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.

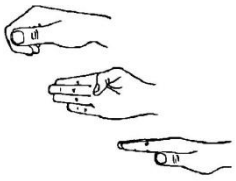
«Гостеприимная кошка»
Педагог приглашает детей сесть на ковер, проговаривает текст, дети повторяют за педагогом:

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)

«Кулак - ребро-ладонь»

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.

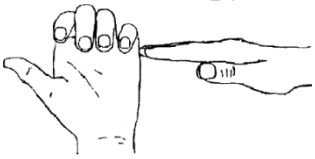
У нашего, у Грушенки (сжатые в кулак ладони)
Под окном две вишенки (ставят ладони на ребро)
У Алены дуб зеленый. (кладут ладонь на стол)
У Семена в саду клены, (сжатые в кулак ладони)
У Марины куст малины, (ставят ладони на ребро)
А у Вани две рябины. (кладут ладонь на стол).



Упражнение можно также выполнять под звуковые сигналы, постепенно увеличивая темп выполнения.

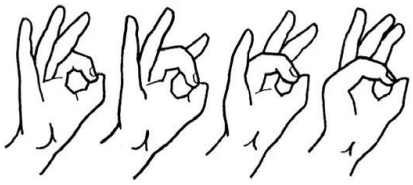
«Лезгинка».

Педагог предлагает детям сидя за столом потанцевать руками:
Веселимся мы сегодня,
Прямо с самого утра,
Ведь день танца на пороге,



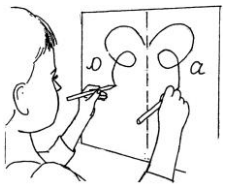
Значит, танцевать пора!
Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук. Так же педагог может включить музыкальное сопровождение, и хлопками увеличивать темп выполнения упражнения.

«Колечко».
Дети 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.



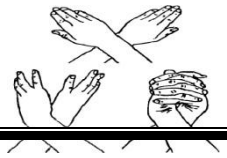
«Колечко 2»
Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Зеркальное рисование».



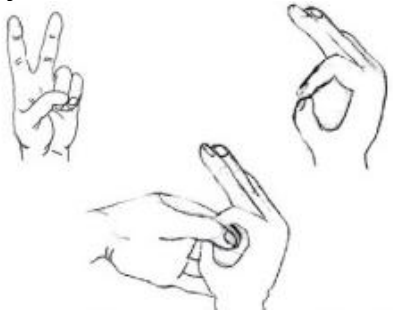
Педагог предлагает детям одновременно обеими руками нарисовать на доске зеркально-симметричные рисунки, геометрические фигуры и т.д. Необходимо обратить внимание детей, что по мере выполнения упражнений расслабляются глаза и руки, движения становятся более четкими и правильными. После выполнения задания, 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.

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



«Кошечка»
Птички спят на проводах,
Ну а Мурка вся в трудах.
Первым делом, поутру,
В шторе сделала дыру.
А потом, испачкав лапки,
Вытирала их о тапки.
Чуть обои поскребла,
И закончила дела!
Педагог вместе с детьми садятся на пол, вытянув ноги. Затем тянутся правой рукой к левой ступне, одновременно медленно поднимая ногу навстречу, прикасаются пяткой к руке и наоборот. Далее, становятся на колени и правой рукой, через спину, дотягиваются к левой пятке. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения, помогает детям удерживать равновесие. Далее дети могут выполнять упражнение с закрытыми глазами.

«Зайчик-колечко-цепочка»
Цепочка
Поочередно соединяем большой палец с указательным,
со средним и т. д. и через них попеременно
«пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.
Указательный и средний пальцы вытянуть вверх,
мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем
Колечко
Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.
Цепочка
Поочередно соединяем большой палец с указательным,
со средним и т. д. и через них попеременно
«пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

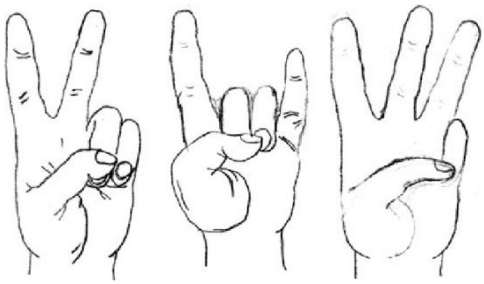


Упражнение «Зайчик-коза-вилка»
Зайчик
Указательный и средний пальцы вытянуть вверх,
мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.
Коза
Указательный палец и мизинец выпрямить.

Средний и безымянный - прижать большим

Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



Упражнение «Флажок-рыбка-лодочка»

Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.

Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец.

Лодочка

Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.

Упражнение «Дом-ежик-замок»

Дом

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

Ёжик

Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

Замок

Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести

Упражнение «Ножницы-собака-лошадка»

Ножницы

Указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

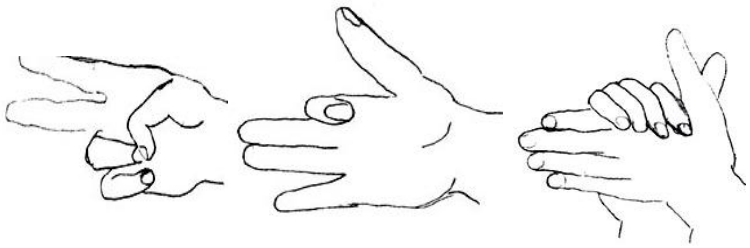
Собака

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить
и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть.
Указательный палец согнуть.

У собаки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.

Лошадка

Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить
эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву.
Большой палец левой руки поднять вверх.



5. Релаксационные упражнения

«Полет высоко в небе»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)
Лягте в удобное положение. 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 спокойными и счастливыми. 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, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь 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 весь день.

“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.

«Мои фантазии»
Педагог предлагает детям присесть на ковер. 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.

«Прогулка по берегу моря»
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.

«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.

«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.

«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.

Список литературы:

1. Адаптированный вариант работы докторов Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон. Гимнастика мозга. – М: ИГ «Весь», 2017.- 320с.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., 1985.
3. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
4. Рыбаченко А. Б., Барба М. Ф., Кравченко М. И. Телесно-ориентированные практики в работе с детьми. Метод замещающего онтогенеза. М: Вопросы дошкольной педагогики, 2015. – 3с
5. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте- М.: Академия, 2007.-474с.
6. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. — М., 2007.-230с.
7. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2001.
8. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001. - 48с.
9. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М: ТЦ Сфера, 2003.- 288с.
10.Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.