

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» с. Старая Полтавка Волгоградской области

Принято
на педагогическом совете
№ 1 от 30 августа 2021 года



«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

Герасименко О.Н.

Приказ № 166 от «21» сентября 2021 года

«ГАРМОНИКА»

**Дополнительная общеразвивающая программа по образовательной
кинезиологии для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)**

на 2021-2022 учебный год

Срок реализации – 1 год

Разработала:
педагог–психолог

I квалификационной категории

Эдемова Э.Р.

с. Старая Полтавка 2021

1. Пояснительная записка.

Важная задача детского сада состоит в том, чтобы на протяжении всего периода воспитания ребенка, начиная с младшей группы, постепенно закладывать основы готовности к обучению в школе, формировать обобщенные, систематизированные знания об окружающей действительности, умение осознанно использовать их для решения разнообразных практических задач. Практика показывает, что для многих детей, которые по тем или иным причинам не получили полноценного развития, поступление в школу может оказаться сложным испытанием. Поэтому своевременная диагностика, коррекция и развивающая работа по подготовке к школе является актуальной и важной задачей, стоящей перед психологом образовательного учреждения.

Данная программа направлена на повышение уровня готовности старших дошкольников к начальному школьному обучению через образовательную кинезиологию. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание.

2. Актуальность, новизна, цель, задачи, методическое обеспечение программы

Актуальность программы

Детство для человека - это уникальная пора развития всех психических функций и самый благоприятный период для интеллектуального развития, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. При этом введение систематических кинезиологических упражнений увеличивает генетические возможности развития интеллектуальных и мыслительных процессов каждого ребенка на 30 %. К семилетнему возрасту у ребенка должны быть полноценно развиты, прежде всего, функции правого полушария (восприятие изображений и образов, музыкальное восприятие и слух, ритм, цвет, целостное восприятие окружающего мира, оценка пространственных отношений и др.) и межполушарное взаимодействие. Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией. Интегрированное межполушарное взаимодействие является основой развития интеллекта и служит для передачи информации из одного полушария в другое. Под влиянием кинестетических импульсов от рук раздражаются соответствующие речевые центры. Влияние это значительно только в детском возрасте, пока идет формирование речевой моторной области. Программа несет в себе не только развивающую, но и коррекционную функцию, так как систематические упражнения по тренировке движений тела и пальцев рук - мощное средство повышения работоспособности всего головного мозга.

Предложенная программа включает в себя нейропсихологические и кинезиологические упражнения, развивающие мелкую моторику рук детей старшего дошкольного возраста, дыхательные упражнения, упражнения, развивающие мышцы языка и глаз и т.д.

Педагогическая целесообразность программы с **социально-педагогической направленностью** определена тем, что применение данных упражнений позволяет улучшить у

ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, снижает фон негативных эмоциональных проявлений, что подтверждается многочисленными исследованиями в этой области и многолетним опытом специалистов, работающих с этой технологией - Семенович А.В., Сиротюк А.Л., Карла Ханнафорд, Полом и Гейлом Деннисон. Эти авторы отмечают, что применение кинезиологических упражнений создает благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными способностями и склонностями, имеет накопительный характер и дает возможность формирования потенциала психофизического здоровья и достаточный уровень готовности к обучению в школе.

Новизна

В настоящее время происходит становление новой системы образования. Этот процесс сопровождается существенными изменениями, как в педагогической теории, так и в образовательной практике. Требования ФГОС ДО предполагают изучение и внедрение в образовательную среду дошкольного учреждения новых технологий работы с маленькими детьми. Современные тенденции модернизации образования диктуют настоятельную необходимость в дальнейшем развитии природосообразных технологий и психологического сопровождения процесса воспитания, развития и обучения. Таковой является технология кинезиологических упражнений, которые основаны на нейропсихологических подходах к развитию высших психических функций.

Основой разработки данной программы послужили публикации Семенович А.В., работы Сиротюк А.Л., книга Карла Ханнафорд «Мудрое движение», Гимнастика мозга» Пола Деннисон и Гейл Деннисон. Нейропсихологический подход к гармоничному развитию ребенка, учитывающий психофизиологию дошкольника в процессе обучения, и «Гимнастика мозга» являются совершенно новым явлением, и адаптация их работы к условиям российской образовательной системы является весьма актуальной. Она становится первым шагом в образовательной кинезиологии — науке, улучшающей обучаемость на уровне работы целостного мозга.

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлению речи, так как рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга.

Настоящая программа по образовательной кинезиологии разработана в соответствии с учетом **основных нормативных документов:**

- Федеральным законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Санитарно-гигиеническими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПин2.4.1.3049-13 (Постановление от 15.05.2013 г. №26)

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 г.

Отличительные особенности

Данная программа направлена на формирование широкого спектра познавательных компетентностей ребенка. Последовательность упражнений и логика организации занятий определяется нейропсихологическими закономерностями онтогенеза высших психических функций, а также закономерностями образовательной кинезиологии.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Его можно развивать с помощью кинезиологических упражнений - комплекса движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.

Цель:

Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга), развитие у старших дошкольников высших психических функций: способностей, памяти, внимания, речи, произвольности, мышления и мотивации к школьному обучению через образовательную кинезиологию.

Задачи:

- Развивать высшие психические функции.
- Функционально активизировать подкорковые образования мозга.
- Обеспечивать и регулировать общий энергетический фон, на котором развиваются все психические функции.
- Развивать мелкую моторику.
- Стабилизировать межполушарное взаимодействие.
- Мотивировать дошкольников на выполнение кинезиологических упражнений.
- Добиваться неоднократного повторения упражнений до автоматизма.
- Учить добиваться поставленной цели.
- Способствовать положительной динамике формирования интеллектуальных способностей у дошкольников.
- Развивать межполушарное взаимодействие, способствующее активизации мыслительной деятельности.
- Развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни.
- Развивать моторную сферу ребёнка.

Методическое обеспечение

Программа рассчитана на 1 учебный год и состоит из комплексов упражнений для старших дошкольников. Упражнения очень просты и практичны. В комплексы упражнений включены дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесно-ориентированные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики и упражнения на релаксацию и массаж.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный эффект, так и кумулятивный, т. е. накапливающий эффект. Структура и содержание упражнений направлены не только на формирование познавательных интересов и познавательных действий, но и на развитие таких

учебно-важных качеств, как планирование, самоконтроль, оценка собственной деятельности. Для достижения программных задач все комплексы проводятся в интересной, привлекательной для дошкольников форме. Так как ведущим видом деятельности детей в этом возрасте является игра, элементы игры присутствуют во всех упражнениях, которые в условной форме отражают окружающий мир ребенка и учитывают его предшествующий опыт. Создаваемый педагогом доброжелательный эмоциональный фон способствует более быстрому освоению комплекса упражнений, что является необходимым условием эффективности учебной и игровой деятельности детей дошкольного возраста.

В основе разработанной системы данной программы лежат следующие **принципы**:

- ✓ совмещение в деятельности ребенка элементов игры и учения;
- ✓ постепенное усложнение обучающей задачи, увеличение объема и наращивание темпа выполнения заданий;
- ✓ повышение умственной активности ребенка в решении предлагаемых задач;
- ✓ органическая связь и взаимозависимость между внешней и внутренней (умственной) активностью ребенка;
- ✓ единство обучающих и воспитательных воздействий.

В результате реализации данной программы создаются условия, способствующие интеграции связей полушарий, что помогает установлению дружеских контактов и взаимодействию со сверстниками и взрослыми, способствует формированию познавательных интересов и познавательных действий.

Форма проведения занятий

Групповая - 10-15 детей с индивидуальным подходом к каждому ребенку

Оснащение занятий

- Предметные игрушки
- Цветные карандаши, фломастеры
- Пластилин
- Белая и цветная бумага
- Ноутбук
- Музыкальное сопровождение: «Голоса птиц», «Шум дождя», «Звуки природы», «Инструментальная музыка», «Сборник детских песен», муз. файлы для сопровождения упражнений ("Фиксики")

Целевая аудитория: воспитанники дошкольного образовательного учреждения в возрасте от 5 до 7 лет.

Объем: проведение одного занятия по 30 минут 1 раз в неделю с 1 октября по 30 апреля (28 занятий)

Формы аттестации.

Программа предусматривает следующие формы аттестации процесса обучения. Начальная диагностика готовности к школе по Н.Н. Павлова и Л.Г. Руденко - проводится на начальном этапе обучения, выявляя способности и достижения, определение психофизических, интеллектуальных и личностных качеств дошкольников.

Текущий контроль осуществляется на занятиях всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств воспитанников.

Итоговый контроль – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка, итоговая предшкольная диагностика по Н.Н. Павлова и Л.Г. Руденко.

Формы: педагогическое наблюдение и практическое задание педагога.

Ожидаемые результаты

У детей:

- ✓ хорошо развитые мелкая моторика и тонкоорганизованные движения,
- ✓ высокий уровень психологической готовности к школе,
- ✓ адекватная самооценка,
- ✓ достаточный уровень самоконтроля и произвольного поведения,
- ✓ хорошо развито межполушарное взаимодействие, а также ВПФ (восприятие, мышление, воображение, внимание, память, речь, произвольность)

Данные результаты фиксируются по итогам психолого-педагогической оценки готовности детей к началу школьного обучения.

Учебный план

№ п/п	Название темы комплекса	Количество часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Начальная диагностика готовности к школе по Н.Н. Павлова и Л.Г. Руденко	1	диагностика
2	Движения, пересекающие среднюю линию тела.	1	Обучение, наблюдение, контроль
3	Упражнения, растягивающие мышцы тела	1	Обучение, наблюдение, контроль
4	Упражнения, повышающие энергию тела	1	Обучение, наблюдение, контроль
5	Упражнения для развития мозолистого тела (комиссур, межполушарных связей)	9	Обучение, наблюдение, контроль
6	Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие)	2	Обучение, наблюдение, контроль
7	Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие)	2	Обучение, наблюдение, контроль
8	Упражнения для развития внимания	2	Обучение, наблюдение, контроль
9	Упражнения для снятия эмоционального напряжения	1	Обучение, наблюдение, контроль

10	Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса	1	Обучение, наблюдение, контроль
11	Некоторые приемы подготовки руки к письму у дошкольника	2	Обучение, наблюдение, контроль
12	Упражнения на активизацию работы обоих полушарий	3	Обучение, наблюдение, контроль
13	Тренинг для активизации работы правого и левого полушарий и формирования межполушарных связей	1	Обучение, наблюдение, контроль
14	Итоговое занятие. Итоговая диагностика готовности к школе по Н.Н. Павлова и Л.Г. Руденко.	1	Мониторинг динамики развития ВПФ и межполушарного взаимодействия
	ИТОГО занятий	28	

В данной программе весь материал систематизирован в комплексы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в гармоничном развитии дошкольников.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время	Тема занятия	Форма контроля
1	07.10.21	15.30-16.00	Вводное занятие. Начальная диагностика готовности к школе по Н.Н. Павлова и Л.Г. Руденко	диагностика
2	14.10.21	15.30-16.00	Комплекс №1	Обучение, наблюдение, контроль
3	21.10.21	15.30-16.00	Комплекс №2	
4	28.10.21	15.30-16.00	Комплекс №3	
5	04.11.21	15.30-16.00	Комплекс №4	
6	11.11.21	15.30-16.00	Комплекс №5	
7	18.11.21	15.30-16.00	Комплекс №6	
8	25.11.21	15.30-16.00	Комплекс №7	
9	02.12.21	15.30-16.00	Комплекс №8	
10	09.12.21	15.30-16.00	Комплекс №9	
11	16.12.21	15.30-16.00	Комплекс №10	
12	23.12.21	15.30-16.00	Комплекс №11	
13	13.01.22	15.30-16.00	Комплекс №12	
14	20.01.22	15.30-16.00	Комплекс №13	
15	27.01.22	15.30-16.00	Комплекс №14	
16	03.02.22	15.30-16.00	Комплекс №15	
17	10.02.22	15.30-16.00	Комплекс №16	
18	17.02.22	15.30-16.00	Комплекс №17	

19	24.02.22	15.30-16.00	Комплекс №18	Обучение, наблюдение, контроль
20	03.03.22	15.30-16.00	Комплекс №19	
21	10.03.22	15.30-16.00	Комплекс №13	
22	17.03.22	15.30-16.00	Комплекс №14	
23	24.03.22	15.30-16.00	Комплекс №19	
24	31.03.22	15.30-16.00	Комплекс №15	
25	07.04.22	15.30-16.00	Комплекс №18	
26	14.04.22	15.30-16.00	Комплекс №19	
27	21.04.22	15.30-16.00	Комплекс №20	
28	28.04.22	15.30-16.00	Итоговое занятие. Итоговая диагностика готовности к школе по Н.Н. Павлова и Л.Г. Руденко.	Мониторинг динамики развития ВПФ и межполушарного взаимодействия

Список литературы

1. Чередникова Т.В. Проверьте развитие ребенка. 105 психологических тестов. – СПб.:Речь, 2007, 304 стр
2. Диагностический комплект готовности к школьному обучению для старших дошкольников Н.Н. Павлова и Л.Г. Руденко
3. Доктор Пол И. Деннисон и Гейл Деннисон. Гимнастика мозга.
4. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной — СПб.: Питер, 2004. — 592 с
5. Гигиеническая, пальчиковая и кинезиологическая гимнастика.
6. Сиротюк А.Л. Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников. М., 2005.
7. Сиротюк А.Л. Изучение детей с учетом психофизиологии. М., 2000.
8. Захарова Р. А., Чупаха И. В. МЕТОДИКА “ГИМНАСТИКА МОЗГА” (Интерпретация и адаптированный вариант работы докторов Пола И.Деннисона и Гейл Деннисон («Гимнастика мозга»))
9. Лункина Е.Н. Подготовка детей к школе. Программа и методические рекомендации
10. Пашкова Я.В. Психологические условия формирования социально ориентированного поведения детей на этапе дошкольной подготовки.
11. Семенович А.В. Метод замещающего онтогенеза.
12. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М: ТЦ Сфера, 2001.-48 с.
13. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Таблица функциональной направленности кинезиологических упражнений
«ГИМНАСТИКА МОЗГА»**

УПРАЖНЕНИЯ (№ комплекса, № упражнения)	СФЕРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ									
	Активное слушание	Понимающее чтение	Письмо	Математика	Выполнение дом. заданий	Творческое мышление	Выполнение контрол. работ	Быстрое чтение	Навыки самосознания	Координация тела
1.1. Перекрестные шаги					+	+	+	+		+
1.2. Ленивые восьмерки		+	+					+		
1.3. Двойной рисунок			+	+		+	+			
1.4. Алфавит восьмерками		+	+					+		
1.5. Слон	+			+	+					
1.6. Вращение шеи			+	+	+				+	
1.7. Рокер						+				+
1.8. Брюшное дыхание							+			+
1.9. Перекрестные шаги сидя									+	
1.10. Энергетизатор						+				+
2.1. Сова			+	+	+			+		
2.2. Активизация руки			+		+	+		+		
2.3. Сгибание стопы ног		+					+	+		
2.4. Помпа икр ног		+	+	+				+		
2.5. Гравитационное скольжение		+	+	+				+		
2.6. Заземлитель		+						+		
3.1. Кнопки мозга				+		+			+	
3.2. Кнопки Земли	+				+	+				
3.3. Кнопки баланса					+		+		+	+
3.4. Кнопки космоса	+	+					+	+		+
3.5. Энергетическая зевота									+	+
4.1. Крюки	+						+		+	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Комплекс № 1

Движения, пересекающие среднюю линию тела. Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше.

1. Упражнение **«Перекрестные шаги и прыжки»** (можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

2. Упражнение **«Ленивые восьмерки».**

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно.

А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

3. Упражнение **«Двойной рисунок».**

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:

- навстречу друг другу;
- вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот;
- разводя в разные стороны.

4. Упражнение **«Алфавит восьмерками».**

Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:

- симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например: х, ф.
- асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э.
- асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р, т.

5. Упражнение **«Слон».**

Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед (ту, которой пишете). Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой.

6. Упражнение **«Вращение шеи».**

Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

7. Упражнение **«Рокер»** расслабляет бока после длительного сидения.

Сядьте на пол, на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

8. Упражнение **«Брюшное (диафрагмальное) дыхание»**

Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими

струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.

9. Упражнение **«Перекрестный шаг сидя»**.

Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено - правый локоть.

10. Упражнение **«Энергизатор»** помогает расслабиться.

Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

Комплекс № 2

Упражнения, растягивающие мышцы тела помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.

1. Упражнение **«Сова»**.

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

2. Упражнение **«Активизация руки»**.

Вытяните правую руку вверх, прислонив ее к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте ее вперед, назад, к себе, от себя.

3. Упражнение **«Сгибание стопы ног»**.

Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. *Повторите: правую ногу на левое колено.*

4. Упражнение **«Помпа икр ног»**.

Возьмитесь за спинку стула, слегка отойдите от стула на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперед, выдох, оттяните правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое колено. Сделайте глубокий вдох и поднимите пятку. *Повторите трижды по отношению к каждой ноге.* Старайтесь как можно дальше оттягивать ногу назад, делая глубокий выпад на противоположное колено.

5. Упражнение **«Гравитационное скольжение»**.

Сядьте в кресло. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперед, руки плавно опускайте вниз — выдох; выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. *Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо. Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (правую на левую, левую на правую).*

6. Упражнение **«Заземлитель»**.
Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох — выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к поясице, это усиливает работу мышц пояса. *Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.*

Комплекс № 3

Упражнения, повышающие энергию тела помогают подключать биллионы нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

1. Упражнение **«Кнопки мозга»**.
Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки.

2. Упражнение **«Кнопки Земли»**.
Сядьте удобно. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой — к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

3. Упражнение **«Кнопки баланса»**.
Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минутой позже надавите в углублении за левым ухом и «выдохните» энергию.

4. Упражнение **«Кнопки космоса»**.
Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Пойдите так *в течение минуты*, «вдыхая» энергию вверх по позвоночному столбу.

5. Упражнение **«Энергетическая зевота»**.
Представьте себе, что вы зевааете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

6. Упражнение **«Крюки»**. Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение. Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. *Посидите в этой позе минуту*, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко *в течение другой минуты*.

Комплекс № 4

Упражнения для развития мозолистого тела (комиссур, межполушарных связей)

1. **«Колечко»**. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно 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 методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. **«Кулак — ребро — ладонь»**. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь

ребром на плоскости стола; распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — 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.

3. **«Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

4. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. **«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».

6. **«Змейка».** Соедините ладони, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте указанным педагогом пальцем. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. **«Горизонтальная восьмерка».**

1-я, 2-я неделя занятий. Упереться языком во рту в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабить язык. Повторить 10 раз.

Прижимать язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторить 10 раз.

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Расслабить. Повторить 10 раз.

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7-я, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следить за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

Комплекс № 5

Упражнения для развития мозолистого тела (комиссур, межполушарных связей)

Предварительно нарисуйте на карточке (размером с почтовую открытку) две пересекающиеся линии в виде буквы х. Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:

1. Стоя, поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 7 по 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы х, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушарий мозга. Упражнения помогают двум полушариям работать согласованно.
 2. **«Паровозик».** Правую руку положить на левую надостную мышцу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.
 3. **«Перекрестное марширование».** Сделать 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторить «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра—руки вверх. Затем снова повторить упражнение перекрестно. Смотреть при этом на пересечение линии буквы х. Упражнение повторять 7 по 7 раз. Разновидность этого упражнения — ходьба с высоким подниманием одноименных рук и ног.
 4. **«Мельница».** Выполнять так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию». Время упражнения 1—2 мин. Дыхание произвольное.
 5. **«Перекрест».** Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем перекрестом. Он располагается на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 с смотреть в центр перекреста (после недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 с взгляд переводится на светлый фон. С появлением образа глаза закрываются, а перекрест медленно переносится в область лба, затем в темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторяется 3 раза и служит для проверки включения и работы правого полушария.
 6. Упражнение **«Взгляд влево вверх».** Лоза: правой рукой фиксируют голову за подбородок. Взяв карандаш или ручку, левую руку выбрасывают в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 с. Смотрят на предмет в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой» (счет 1—2—3—4—5—6—7). Упражнение выполняют 3 раза, потом доводят до 8 раз. Затем упражнение выполняется «с точностью до наоборот».
- В дальнейшем, для того чтобы полностью проявить свои способности во время какой-либо ответственной (но привычной) работы или деятельности, достаточно представить букву х. Это будет являться как бы кодом для мозга. Его можно использовать всякий раз, когда необходимо заставить работать оба полушария одновременно.

Комплекс № 6

Упражнения для развития мозолистого тела (комиссур, межполушарных связей)

1. **«Магические восьмерки».** Вначале нарисовать на доске или большом плакате восьмерку. Показать детям. Потренировать их рисовать в воздухе восьмерку.

Первая фаза. Сесть прямо. Лодыжку правой ноги положить на правое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее. Правой рукой захватить нижнюю часть голени левой ноги и за ее стопу (левую) взяться левой рукой, рот полуоткрыт, язык на нёбе. Необходимо делать вдох через нос на счет 1—2—3—4. Упражнение делается с закрытыми глазами. На выдохе необходимо представить кольцо, идущее сверху вправо и вверх (счет 1—2—3—4), на выдохе кольцо, идущее сверху вправо и вниз (счет 1—2—3—4). В дальнейшем эта восьмерка с уровня представления должна перерасти в четкую образную картину. Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые — 8 раз.

Вторая фаза. Можно сидеть или стоять, поставив ноги на ширину плеч. Руки, согнув в локтях, расположить на уровне груди и соединить пальцы в виде шатра. Внимание 1 сосредоточить на пульсации в пальцах. Рот полуоткрыт, язык | на нёбе, вдох через нос, выдох через рот. Глаза закрыты. Эта фаза упражнения выполняется 3 раза.

2. **«Доминирующее опускание руки».** Упражнение выполняется стоя вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет 1—2—3—4), после чего другой опускает эту руку в три шага:

Первый шаг: создание легкого усилия мышцы руки (счет 1—2—3—4—5—6—7), время — 7с.

Второй шаг: создание большого напряжения (счет 1—2—3—4—5—6—7), время — 7 с.

Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет 1 — 2—3—4—5—6—7), время — 7 с.

Опускание руки повторяется 3 раза. При этом нельзя брать за суставы, стараться не сорвать мышцы, упражнение должно доставлять удовольствие. Левую руку можно включать вместо правой руки, если усиливают правое полушарие. Праворукость или леворукость не учитывается.

3. **«Перекрестная марионетка»** (для правого полушария). Упражнение выполняется стоя. На счет 1—2—3—4—5—6—7 медленно и равномерно поднимается левая нога, согнутая в колене, и достигает бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делается усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: легкое усилие мышцы ноги — 7 с.

Второй шаг: сильное усиление — 7 с.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги — 7 с.

Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или удержать ее, отставив в сторону и согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые — 8 раз.

4. **«Перекрестная марионетка»** (для левого полушария). Выполняется, как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

5. Упражнение **«Доминирующее опускание руки».** Выполняется стоя и вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет 1—2—3—4—5—6—7), после чего другой начинает опускать эту руку в три шага:

Первый шаг: создание легкого усиления мышцы руки (счет 1-2-3-4-5-6-7), время — 7 с.

Второй шаг: создание большого напряжения (счет 1-2-3-4-5-6-7), время — 7с.

Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет 1-2-3-4-5-6-7), время — 7 с.

Опускание руки повторяется 3 раза.

6. **«Односторонняя марионетка».** Выполняется стоя. Медленно на счет 1-2-3-4-5-6-7 поднимается правая нога, усиление в три шага создается тоже правой ногой. Спина прямая. Дети повторяют упражнение 3 раза, взрослые — 8 раз.

7. **«Параллели».** Для выполнения упражнения предлагается лист плотной бумаги с нарисованными на нем черной тушью двумя параллелями. Располагается на расстоянии 20 см от глаз, освещение нормальное и равномерное. Необходимо в течение 45 с смотреть на центр листа, между параллелями, после чего взгляд переводится на светлый фон. С появлением постобраза глаза закрывают, а «параллели» мысленно переводят в центр лба, после чего некоторое время следует «смотреть» на них в таком положении. Упражнение можно повторять до 3 раз.

8. **«Усиление руки»** (без доминирующего опускания). Выполняется вдвоем. Один медленно и равномерно на счет 1—2—3—4—5—6—7 поднимает правую руку до горизонтального положения. Другой делает усиление руки в два шага.

Первый шаг: легкое усиление (счет 1—2—3—4—5—6-7).

Второй шаг: большое усиление (счет 1—2—3—4—5—6-7).

Чтобы рука ребенка не взмывала вверх после второго усиления, партнер плавно, постепенно и легко опускает его руку, а тот, в свою очередь, так же плавно продолжает опускать ее до конца (счет 1—2—3—4—5—6—7). Дети выполняют это упражнение 3 раза.

Комплекс № 7

1. **Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. **Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

5. **Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

6. **Медвежьи покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7. **Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5—10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

8. **Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

9. **Гимнастика для глаз.** Выполните плакат-схему (Приложение 3) зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1,2 —

коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 — зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

Комплекс № 8

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
3. **Звонок.** Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот: Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки счетные палочки из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

Комплекс № 9

1. **Диафрагмальное дыхание.** Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.
2. **Снеговик.** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено 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 мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.
3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.
4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.
5. **Рожки.** Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.
6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.
7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями до и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.
9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.
10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

Комплекс № 10

1. **Задержка дыхания.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.
2. **Дерево.** Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.
3. **Внутри — снаружи.** Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.
4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.
6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.
7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
8. Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
9. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.
10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

Комплекс № 11

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
2. **Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.
3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять, сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.
4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.
5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.
6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.

7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.
9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.
10. **Клад.** В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

Комплекс № 12

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).
2. **Яйцо.** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
3. **Лодочка.** Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.
4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем — разнонаправленные.
5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжимания и разжимание языка, свертывание в трубочку.
6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе).
8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.
9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.
10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Комплекс № 13

Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие) В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, активизируется работа головного мозга.

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до десяти. Начинают с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.
2. Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы крути на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.
3. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз, — 1 мин.
4. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, — 20 раз.
5. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот — 10 раз.

Комплекс № 14

Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие) В результате упражнений повышается устойчивость к стрессам, стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

1. Стоя. Позвоночник держать прямым. Глаза закрыть. Пальцы левой руки положить на живот (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминать копчик. При этом представлять себе в области копчика разрастающийся красный шар. При выполнении упражнения, возможно, почувствуете распирание в области копчика. Затем наоборот — левая рука на копчике, правой растирать живот, представляя в области живота разрастающийся оранжевый шар.
2. Левая рука в области пупка, правая на груди в области сердца. Сильно тереть грудь, представляя в области груди растущий зеленый шар.
3. Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над верхней губой, средний палец находится под нижней губой. Рот открыт. Растирать область губ.
4. Левая рука на животе, правая — чуть выше межбровья. Массировать правой рукой. Представлять в области лба разрастающийся голубой шар.
5. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая бо́льшая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.
6. Смотреть в центр между ладонями, представляя шар желтого цвета. Вытянуть руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложить «домиком» и смотреть между пальцами.
7. Сесть на край стула. Позвоночник держать прямым. Положить голень левой ноги на колено правой. Правую руку положить на голеностоп, прикасаясь передней областью запястья. Сверху на правую руку, крест на крест, положить левую руку, прикасаясь к правой руке аналогичным местом. Посидеть в таком положении 1 мин. Потом поменять местами руки и ноги и снова посидеть 1 мин.

Комплекс № 15

Упражнения для развития внимания

1. Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы правой руки,

растягивают пальцы левой руки и подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делается через рот при каждой смене рук.

2. Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторяют это 5 раз. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки.

Упражнения для развития памяти (по мере необходимости)

1. Методика двигательного запоминания букв. Даются буквы, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и т.д. Ребенок должен ощупать букву, назвать ее и записать. На начальном этапе тренировки можно предложить учащемуся самому вылепить из пластилина буквы. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3—4 букв на основе их осязания. Последующий этап тренировки — буквы «промахиваются» в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

2. Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение делают для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого пальца с наружной и внутренней стороны.

3. Одновременно двумя руками «промахать» в воздухе в зеркальном отражении (записывать на листе бумаги) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.).

Комплекс № 16

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

2. Делают двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.

3. Слегка массируют кончик мизинца.

4. Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 мин).

Комплекс № 17

Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса

1. *«Лобно-затылочная коррекция»* (фронтально-акцепитальная коррекция). Одна ладонь кладется на затылок, другая — на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох-выдох. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.

2. **«Луч света».** Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 с. Во время упражнения смотреть на черный лист бумаги.
3. **«Молния».** Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.
4. **«Ахилл».** Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия, затем подколенные сухожилия мягко погладить несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.
5. **«Уши».** Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице — 5 раз.
6. **«Постукивание».** Сделать массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо.

Комплекс № 18

Некоторые приемы подготовки руки к письму у дошкольника

- Показать правую руку, затем левую. Если ребенок не может назвать левую руку, взрослый называет ее сам, а ребенок повторяет.
- Поднять то правую, то левую руку. Взять предмет то правой, то левой рукой.
- После уточнения речевых обозначений правой и левой руки можно приступить к различению других частей тела: правой и левой ноги, глаза, уха.
- Можно предложить и более сложные задания: показать левой рукой правое ухо, показать правой рукой левую ногу и т.д.
- Определение пространственного расположения предметов по отношению к ребенку: «Покажи, какой предмет находится справа от тебя» или «Положи книгу слева от себя».
- Определение пространственных соотношений между двумя-тремя предметами или изображениями.
- Ребенку предлагается взять правой рукой книгу и положить ее возле правой руки, взять левой рукой тетрадь и положить у левой руки. Далее ребенку задается вопрос: «Где находится книга, справа или слева от тетради?»
- Ребенку предлагается положить карандаш справа от тетради; положить ручку слева от книги; сказать, где находится ручка по отношению к книге — справа или слева; где находится карандаш по отношению к тетради — справа или слева.
- Берутся три предмета. Ребенку предлагается положить книгу перед собой, слева от нее положить карандаш, справа — ручку и т.д.
- Простой и эффективный способ подготовки руки к письму — книжки-раскраски. Раскрашивая любимые картинки, ребенок учится держать в руке карандаш, использует силу нажима. Это занятие тренирует мелкие мышцы руки, делает ее движения сильными и координированными. Рекомендуется пользоваться цветными карандашами, а не фломастерами.
- Можно предложить ребенку копировать понравившиеся рисунки на прозрачную бумагу. Очень полезны орнаменты и узоры, так как в них присутствует большое количество изогнутых линий, что является хорошей подготовкой руки ребенка к написанию прописных букв.

- Нельзя забывать о регулярных занятиях с пластилином или глиной. Разминая, вылепливая пальчиками фигурки из этого материала, ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев.
- Отщипывание. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию.
- Нанизывание бус на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков.
- Необходимо из самой мелкой наждачной бумаги (или бархатной) вырезать буквы и наклеить их на лист картона. Указательным пальцем ведущей руки ребенок обводит контуры букв, запоминает их образы и элементы. Работа по восприятию формы буквы через тактильные (осязательные) и кинестетические (двигательные) ощущения была впервые предложена итальянским педагогом М. Монтессори и получила распространение уже в 20-е годы.
- Написать букву (нарисовать фигурку) справа или слева от вертикальной линии.
- Положить кружок, справа от него — нарисовать крестик, слева от крестика поставить точку.
- Нарисовать точку, ниже точки — крестик, справа от точки — кружок.
- Нарисовать квадрат, справа от него — крестик, выше крестика поставить точку.
- Определение правой и левой сторон предмета. Взять книгу обеими руками, а затем показать правую и левую сторону книги. Определить правую и левую сторону предмета, который лежит на столе.

Комплекс № 19

1) **Перекрестные движения** - активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний.

Под музыку дети выполняют перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад. Одновременно они совершают движения глазами во все стороны.

Это позволяет «пересечь» среднюю линию, то есть активизировать оба полушария одновременно и таким образом подготовиться к усвоению новых знаний.

2) **Шапка для размышлений** – улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь.

«Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза.

Это помогает им слышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

3) **Качание головой** – улучшает мыслительную деятельность, чтение.

Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

После этого голос звучит более уверенно.

4) **Качание икр** – улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении.

Возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперед правую ногу и немного согните ее в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперед и выдохом мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу. Затем приподнимите пятку и сделайте глубокий

вдох. Повторите 3 раза, меняя ноги. Чем больше согнута находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах сзади.

5) **Ленивые восьмерки** – активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания.

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

6) **Заземлитель** – улучшает внимание, мыслительную деятельность, понимание при чтении.

Удобно расставьте ноги. Правую ступню разверните вправо, левую направьте строго прямо. При выдохе согните правое колено. Вдохните, одновременно напрягая правую ногу. Бедрa держите «собранными». Это поможет укрепить бедра и стабилизировать спину. Повторите упражнение 3 раза. Затем сделайте то же самое левой ногой.

7) **Активизация руки** – улучшает зрительно-моторную координацию.

Держите одну вытянутую вверх руку рядом с ухом, другой рукой обхватите за головой локоть вытянутой руки. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активизируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

8) **Сова** – улучшает зрительную память, внимание, снимает напряжение, которое развивается при длительном сидении и чтении.

Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад, посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держась за плечо другой рукой.

Можно добавить вокализацию: голова у плеча – вдох, голова на груди – выдох с вокализацией «у-у-х», голова у другого плеча – вдох и т.д.

9) **Слон** – улучшает восприятие, правописание, при чтении – слушать и понимать услышанное.

Согните левое колено, «приклейте» голову к левому плечу и вытяните руку, показывая пальцем поперек комнаты. Используя грудную клетку, двигайте верхнюю часть тела так, чтобы рука описывала ленивую восьмерку. Рука остается неподвижной относительно туловища, так же как и плечи, и голова. Смотрите дальше пальцев (если вы видите две кисти, все в порядке). Повторите движение другой рукой.

10) **Точки Кука** – трансформирует отрицательные эмоции в положительные, улучшает внимание, ясное восприятие речи.

Упражнение состоит из двух частей, выполняется сидя. Сначала надо положить левую щиколотку на правое колено, затем обхватить правой рукой левую щиколотку, а левую руку положить на подошву левой стопы (можно положить правую щиколотку на левую ногу). Сидите так одну минуту с закрытыми глазами, глубоко дыша, язык прижат к небу. Выполняя вторую часть упражнения, расплетите ноги и соедините кончики пальцев рук, продолжая глубоко дышать еще одну минуту.

11) **Симметричные рисунки** – улучшает зрительно-двигательную координацию.

Дети должны рисовать симметричные рисунки двумя руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз). В результате получаются интересные формы, возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма.

12) **Точки (кнопки) мозга** – улучшает внимание, чтение.

Одну руку дети кладут на пупок, другой – массируют точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. При выполнении движения они представляют, что на носу находится кисточка и «рисуют» ею бабочку или восьмерку на потолке. Дети также могут водить глазами по стене в том месте, где стена пересекается с потолком.

13) **Точки равновесия** – улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений. Дотроньтесь двумя пальцами одной руки до впадины у основания черепа (сразу за ухом), другую руку положите на пупок. Дышите, поднимая энергию вверх. Через минуту положите пальцы на точки за другим ухом.

14) **Точки пространства** (космические кнопочки) – улучшает мыслительную деятельность. Положите два пальца над верхней губой, а другую руку – на копчик. Держите так минуту, «вдыхая» энергию вверх по позвоночнику.

15) **Точки земли** – помогает накапливать силы.

Массирование двух точек одновременно – одна находится в ямке под нижней губой, а вторая в середине края кости (лобковой) внизу живота. Между ними образуется связь – меридиан энергии, который помогает накапливать силы.

Комплекс № 20

Тренинг для активизации работы правого и левого полушарий и формирования межполушарных связей

Дети рассаживаются в круг. Преподаватель бросает мяч одному из участников тренинга, называя слово (например, «арбуз»). Ребенок называет свою ассоциацию на это слово (например, «сок») и передает мяч другому участнику тренинга и т.д. Когда все дети примут участие в этом этапе тренинга (возможно, не один раз), преподаватель усложняет задание. Он бросает мяч одному из участников тренинга, называя слово (например, «арбуз»). Ребенок сначала называет ассоциацию на это слово (например, «сок»), затем, передавая мяч другому участнику тренинга, называет слово, следующее по алфавиту за словом преподавателя (например, «барабан») и передает мяч второму участнику. Второй участник называет ассоциацию на слово «барабан» (например, «шум») и, передавая мяч третьему участнику тренинга, называет слово, следующее по алфавиту за словом «барабан», и т.д.

Приложение 3

плакат-схема зрительно-двигательных траекторий

