ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МКДОУ Порошинский детский сад №12
Протокол № 4 от «15» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МКДОУ
Порошинского детского сада №12
Приказ № 61-О от «15» ноября 2023 г
_____ А.Л.Гок

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Порошинский детский сад 12

Сборник кинезиологических игр и упражнений для дошкольников

Выполнила: воспитатель
Коновалова О.М.

п/о Порошино, 2023

Сборник кинезиологических игр и упражнений для дошкольников. / сост. Коновалова А.М. п/о Порошино, МКДОУ Порошинский детский сад № 12

Сборник кинезиологических игр и упражнений адресован педагогам ДОУ, учителям – логопедам, педагогам – психологам для внедрения в практическую деятельность в процессе организации совместной деятельности с детьми, во время режимных моментов. Может быть рекомендован родителям и всем интересующимся проблемами развития детей.

п/о Порошино, 2023

Пояснительная записка

«Руки учат голову, затем поумневшая
голова учит руки, а умелые руки снова
способствуют развитию мозга»
И. П. Павлов

Речь – необходимое условие социальной жизни людей, с одной стороны, она служит инструментом для выражения наших чувств, мыслей, представлений, с другой стороны – средство их расширения и обогащения. Учеными подсчитано, что примерно, 70 % от периода бодрствования человек посвящает четырём видам речевой деятельности, а именно: слушание, чтение, говорение, письмо. Если человек в совершенстве овладел всеми четырьмя видами речевой деятельности, значит, он овладел могущественным оружием умственного развития человека, культурой человечества.

Поэтому нужно пристальное внимание уделять развитию речи с раннего возраста. Основной целью работы по развитию речи и обучению родному языку у детей является формирование устной речи и навыков речевого общения с окружающими на основе овладения литературным языком своего народа, правильной речью, то есть правильным произношением звуков и слов; правильным по смыслу употреблением слов; умением правильно изменять слова согласно грамматике родного языка.

Существует множество методик и технологий развития речи у детей, я бы хотела остановиться на такой эффективнейшей методике, как нейроигры и нейропсихологические упражнения.

Кинезиология – наука не новая, ее принципы сформировались около двухсот лет назад. Она изучает развитие головного мозга через двигательную активность и пропагандирует выполнение специальных кинезиологических упражнений, которые позволяют укрепить межполушарные связи.

Основная цель кинезиологии: помочь детям, развивающимся с какими-либо проблемами. Выполняемые упражнения задействуют межполушарные связи, что в свою очередь способствует улучшению мыслительной работы, развивается мелкая моторика, значительно улучшается память, внимание, речь, когнитивные качества.

Полушария человека не симметричны по своему функциональному назначению. Правое – «гуманитарное», творческое, отвечающее за координацию, зрение, пространственное мышление и тактильные ощущения. Левое полушарие – настоящий «математик». Оно отвечает за логику, точное мышление, восприятие информации на слух, помогает корректно ставить цели и добиваться их. Чтобы успешно решать любые проблемы – от бытовых до рабочих и исследовательских – необходимо слаженное действие обоих полушарий.

Задачи кинезиологии:

- развитие межполушарной специализации и взаимодействия;
- развитие мелкой и общей моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, мышления и речи;
- устранение дислексии и дисграфии.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему.

Кинезиологические занятия особенно полезны детям, если:

- ребенок испытывает трудности в усвоении учебной программы, невнимателен, медленно выполняет задания, быстро утомляется;
- ребенок гиперактивный и с синдромом дефицита внимания, не реагирует на замечания взрослого, «не слышит его»;
- ребенок испытывает затруднения в ориентировании в пространстве, постоянно путает «лево» и «право», не может координировать движения;
- у ребенка наблюдается эмоциональная нестабильность, резкие перепады настроения;

- у ребенка присутствуют навязчивые движения (грызет ногти, чешется, рисует / пишет с высунутым языком, сдирание кожи на частях тела и др.);
- у ребенка наблюдается слабая познавательная активность;
- у ребенка есть проблемы с речью разной сложности;
- у ребенка плохо развита мелкая и общая моторика и т.д.

В своей практической деятельности с детьми я использую **кинезиологический комплекс, который обязательно включает в себя следующие нейроигры и упражнения:**
- растяжки;
- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения, упражнения для координации работы глаз и рук;
- телесные упражнения;
- самомассаж;
- тренировка тонких движений пальцев рук;
- упражнение на расслабление речевого аппарата;
- упражнения для релаксации.

Рекомендации при использовании нейроигр и упражнений:
- примерный возраст для начала применения нейроигр и упражнений – 4-5 лет;
- к 5-6 годам можно усложнить упражнения, необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей;
- необходимо заниматься каждый день, не пропуская занятий, лучше всего организовать их в утренние часы;
- обязательно наличие комфортной доброжелательной атмосферы;
- упражнения выполняются сидя или стоя, иногда лежа, по комплексам, каждый из которых рассчитан на две недели занятий;
- нельзя принуждать выполнять задания, лучше сделать меньше, но качественнее;
- продолжительность упражнений 5-7 минут;
- в одну тренировку вполне достаточно применять 5 – 6 заданий;
- важно каждое упражнение выполнять правильно, четко.

Таким образом, нейроигры и упражнения, на первый взгляд, просты (ребенок или взрослый может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте) и увлекательны, но в тоже время являются эффективным инструментом в развитии: оказывает положительное влияние на развитие речи, интеллекта и улучшает состояние физического, эмоционального здоровья, снижает усталость, координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта, способствует развитию координации движений.

Кинезиологический комплекс адресован педагогам ДОУ, учителям – логопедам, педагогам – психологам для внедрения в практическую деятельность в процессе организации совместной деятельности с детьми, во время режимных моментов. Может быть рекомендован родителям и всем интересующимся проблемами развития детей.

Комплекс кинезиологических игр и упражнений.
КОМПЛЕКС № 1

1. **Растяжки.**

«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.

2. **Дыхательные упражнения. «Пузырики».**

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки–пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

3. **Глазодвигательные упражнения. «Бег глазами».** Можно взять карандаш с фигуркой на конце и попросить ребенка проследить глазами за его «путешествием». Каждый раз придумывайте своему герою новое приключение.

4. **Телесные упражнения «Маршировка».** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

5. **Самомассаж. Массаж спины «Кто пасется на лугу»**

Далеко, далеко	Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника впередистоящего.
Ко…	Покачать плечами вперед – назад.
- Козы?	Наклонить голову вперед.
- Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко	Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.
На лугу пасутся	
Ко…	
- Кони?	
- Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
На лугу пасутся	
Ко…	Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки
- Коровы?	на пояс.
- Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко, слог	Постепенно, медленно присесть. На последний
Будете здоровы!	быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

6. **Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Кулак – ребро - ладонь».
Плетение коврика из бумаги.

7. **Упражнение на расслабление речевого аппарата: «Фыркающая лошадь».** Еще одно эффективное упражнение для губ, ведущее к расслаблению всего лица. Сомкните губы вместе и слегка подайте их вперед, держа их вместе по внутренней стороне. Сделайте выдох с вибрацией губ. Дайте губам повибрировать, как выдыхают воздух лошади в мороз (при этом они качают головой, вам это делать не обязательно).

8. **Упражнения для релаксации. Упражнение «Кулачки».** Сожми пальцы в кулачки (*руки лежат на коленях*) покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестань сжимать пальцы, распрями их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. (*Упражнение выполняется три раза*) А теперь слушай и делай, как я. Спокойный вдох – выдох, еще раз: вдох – выдох…

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением,
Пальчики прижаты.
Большой палец прижимаем к остальным.
Пальчики сильней сжимаем –
Отпускаем, разжимаем.
Легко приподнять и уронить расслабленную кисть ребенка.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики!

КОМПЛЕКС 2

1. **Растяжки.**

«Сорви яблоки». Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

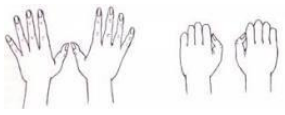
2. Дыхательные упражнения. «Насосик». Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

3. Глазодвигательные упражнения. «Филин». Предложите ребенку закрыть глаза на 3-4 секунды, а затем широко открыть, смотреть прямо и не моргать в течение 5-6 секунд.

4. Телесные упражнения «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

5. Самомассаж. «Энергетическая зевота». Необходимо закрыть глаза и, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность – 1-2 минуты, но начать можно и с меньшего.

6. Тренировка тонких движений пальцев рук: «Фонарики», «Смятие бумаги двумя руками одновременно». Плетение косичек из ткани.



7. Упражнение на расслабление речевого аппарата: «Зевающий лев». Запрокиньте голову назад и откройте рот так широко, как можете. При этом издайте звук, который напоминает громкое зевание с изменением тональности. Если при этом вам захочется позевать на самом деле, зевайте. Зевание - это лучше, чем просто открытый рот, оно расслабляет гортань, которая контролирует голосовые связки.

8. Упражнения для релаксации. Упражнение «Олени». Представь себе, что мы олени. Поднимем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами. Вот какие рога у оленя! Напряги руки. (*Показываем напряжение, с силой раздвигая пальцы*) Руки стали твердыми, как рога у оленя. Нам трудно так держать руки. Напряжение

неприятно. Быстро опусти руки, урони их на колени. (*Руки уже не скрещены*) Расслабились руки. Отдыхают. Слушай и делай, как я. Вдох – выдох! (*Два раза*).

Посмотрите: мы – олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени,
А теперь – немного лени…
Руки не напряжены
И рассла-а-бле-ны…

КОМПЛЕКС 3

1. **Растяжки.**

«Дерево». Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

2. **Дыхательные упражнения. «Самолет».**

Самолётик — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу-жу-жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)
Жу-жу-жу (делает поворот влево)
Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза

3. **Глазодвигательные упражнения. «Маляры»**

Движения глаз вверх-вниз. Плавно 8–10 раз.
Нет забавнее игры:
Наши глазки — маляры. (Садятся прямо и настраиваются.)
Мы заборы красим
Вверх — вниз — раз,
Вверх — вниз — два. (И так до 8 раз.)
Наши глазки молодцы,
Работают в согласии. (Легко моргают.)

4. **Телесные упражнения «Лягушка»:** педагог произносит слова, двигаясь по кругу

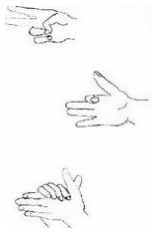
Вот идет наш лягушонок,
И кусает всех спросонок за… (называет любую часть тела).
Если ребенок не успел закрыть руками названную часть тела, лягушонок «кусает» его за нее.

5. **Самомассаж. Массаж спины «Паровоз»**

(Младший и старший дошкольный возраст)
Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, — Похлопывание по спине ладонями.
Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, — Поворот на 180, поколачивание кулачками.
Стоять на месте не хочу!
Колесами стучу, стучу, — Поворот на 180, постукивание

Колесами стучу, стучу, пальцами.
Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание
Садись скорее, прокачу! ладонями.
Чу,чу,чу! Легкое поглаживание пальцами.



6. Тренировка тонких движений пальцев рук: «Ножницы – собака - лошадка».

Игра «Найди отличия».

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата: пение буквы «М». Критерием того, что вы делаете это упражнение правильно будет служить небольшое щекотание от вибрации в области носа и губ.

8. Упражнения для релаксации. «Ленивая кошечка». Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

КОМПЛЕКС 4

1. Растяжки.

« Велосипед». Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

2. Дыхательные упражнения «Мышка и мишка».

У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)
У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)
Мышка ходит в гости к мишке (ходит на носочках)
Он же к ней не попадёт.
Повторить 3 – 4 раза.

3. Глазодвигательные упражнения. «Ходики»

Движения глаз вправо-влево. Плавно 8–10 раз.
Тик-так! Ходики
Работают исправно. (Дети садятся прямо и настраиваются.)
Влево — вправо — раз,
Влево — вправо — два. (И так до 8 раз.)
Полезно и забавно! (Легко моргают.)

4. Телесные упражнения «Зеркало»: каждый ребенок по очереди смотрится в «зеркало» (сначала взрослого, затем ребенка), которое повторяет все его движения и жесты.

5. Самомассаж. Упражнение «Шляпа мышления». Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз.

6. Тренировка тонких движений пальцев рук:

- ✓ «Зайчик – колечко - цепочка».
- ✓ Дорисовать вторую половину картинки.

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. Гимнастика для щёк: втягивание и раздувание щёк поочерёдно; перегонка воздуха из одной щеки сначала в другую щёку, затем под нижнюю губу, затем под верхнюю губу; напряжение щёк и губ с попыткой выталкивания из ротовой полости воздуха; втягивание щёк и одновременное смыкание и размыкание губ.

8. Упражнения для релаксации. **Упражнение «Пружинки»**. Представь, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. *(Логопед показывает движения.)* Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем… Слушай и делай так. Вдох – выдох! (2 раза)

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?

Ребенок приподнимает носки, пятки в это время прижаты к полу.

Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай,
Нет пружинок – отдыхай!

(Упражнение повторяется три раза.)

Руки не напряжены,
Ноги не напряжены
И рассла-а-бле-ны…
Дышится легко… ровно… глубоко…

КОМПЛЕКС 5

1. Растяжки.

«Кошечка». Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

2. Дыхательные упражнения. «Курочки»

Родители выполняет движения вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленям. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

3. Глазодвигательные упражнения. «Жмурки». Зажмуривание глаз. Зажмуривать глаза надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:
Веки сильно мы сжимаем,
Держим, держим, напрягаем
И спокойно расслабляем.
Сидел со мной рядом за партой сосед.
Зажмурился я — и соседа уж нет!
Теперь головою крути не крути,
А в классе у нас никого не найти.
Открою глаза — и сосед мой на месте.
Зарядку для глаз выполняем все вместе.

4. Телесные упражнения. «Рисуем музыку»: нужно выбрать несколько музыкальных композиций, а затем предложить ребенку нарисовать музыку движениями. Второй участник становится напротив «художника» и должен повторить все его действия, при этом руки партнеров не соприкасаются.

5. Самомассаж «Кнопки мозга»: одна рука (правая) помещается на область пупка, другая – на правую ключицу, ею совершаются массажные движения основания ключицы, правая же рука неподвижна. Далее руки меняются, а упражнение повторяется.

6. Тренировка тонких движений пальцев рук:

- ✓ «Гусь – курица - петух».
- ✓ Заштриховать рисунок по заданному направлению.

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. Гимнастика нижней челюсти: упор кулаками в нижнюю челюсть и давление челюстью на кулаки; различные движения нижней челюстью: вверх-вниз, назад-вперёд, круговые.

8. Упражнения для релаксации. **Упражнение «Загораем»**

Представь себе, что ноги загорают. *(Сидя на стуле, поднять ноги, вытянуть вперед, параллельно полу)* Ноги поднимаем, держим… держим… Ноги напряглись!.. Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали, опустились и отдыхают, расслабились!... Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушай и делайте так. Вдох – выдох!..

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим… Держим… Напрягаем…
Загорели! Опускаем! *(Ноги резко опускаем)*
Ноги не напряжены
И рассла-а-бле-ны…

Упражнение повторяется три раза. Руки расслаблены, лежат на коленях. Можно предложить ребенку рукой ощутить напряжение мышц ног, а потом сравнить с их расслаблением. Фиксируем внимание ребенка на приятном состоянии ненапряженности после этих упражнений.

КОМПЛЕКС 6

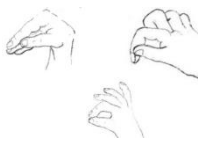
1. Растяжки.

«Сова»: левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону.

2. Дыхательные упражнения. «Чух-чух, паровоз!». Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох.

3. Глазодвигательные упражнения. «Жмурки». Зажмуривание глаз. Зажмуривать глаза надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:
Веки сильно мы сжимаем,
Держим, держим, напрягаем
И спокойно расслабляем.
Сидел со мной рядом за партой сосед.
Зажмурился я — и соседа уж нет!



Теперь головою крути не крути,
А в классе у нас никого не найти.
Открою глаза — и сосед мой на месте.
Зарядку для глаз выполняем все вместе.

4. Телесные упражнения. «Мельница»: рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

5. Самомассаж. Массаж спины «Паровоз»

(Младший и старший дошкольный возраст)
Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Похлопывание по спине ладонями.
Стоять на месте не хочу!	
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Поворот на 180, поколачивание кулачками.
Стоять на месте не хочу!	
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, постукивание
Колесами стучу, стучу,	пальцами.
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, поглаживание
Садись скорее, прокачу!	ладонями.
Чу,чу,чу!	Легкое поглаживание пальцами.

6. Тренировка тонких движений пальцев рук: «Зайчик – коза - вилка».
«Изобрази осадки весной и летом, осенью и зимой» - ограничиваем верхние и нижние границы (тучи и земля).

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. Гимнастика мягкого нёба: зевание с открытым ртом; движения языком, собранным в «лопатку» до мягкого нёба и возвращение к альвеолам – основанию верхних нижних зубов; произношение гласных звуков с позёвываниями; имитация полоскания горла.

8. Упражнения для релаксации. Упражнение «Штанга». Будем заниматься спортом. Встанем. Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонись, возьми её. Сожми кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу… Устали руки и бросили штангу. (Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища) Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится!
Слушай и делай, как я. Спокойно вдохнуть – выдохнуть!..
Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом. (Наклониться вперед.)
Штангу с пола поднимаем … (Распрямиться.)
Крепко держим…
Взрослый прикасается к мышцам плеча и предплечья ребенка, обращает его внимание на напряжение и последующее расслабление.
И бросаем! (Упражнение повторяется 3 раза)
Наши мышцы не устали –
И еще послушней стали!
Нам становится понятно:
Расслабление – приятно.

КОМПЛЕКС 7

1. **Растяжки.**

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

2. **Дыхательные упражнения. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**. Стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. **Глазодвигательные упражнения. «Взгляд влево вверх».** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку 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.

4. **Телесные упражнения «Погладь, похлопай».** Исходное положение: Встаньте друг против друга, правой рукой несильно хлопайте по плечу товарища, а левой гладьте по голове (Обратить внимание детей на то, что по голове сильно ударять нельзя).

5. **Самомассаж. Массаж спины «Барабан»**

- Бам! Бам! Что за гам? Постукивают кулачками.
Так шуметь не стыдно вам!
- Дядя Барабан, мы так стучали, Похлопывают ладошками.
Что перебудили целый свет.
Где-то пять копеек потеряли - Поколачивают пальчиками.
Не купить теперь конфет!
- Бам! Бам! Стыд и срам! Поглаживают ладонью.
Я конфет сам вам дам!

6. **Тренировка тонких движений пальцев рук:**
   - ✓ «Ухо-нос - хлопок».
   - ✓ «Помоги котенку размотать и смотать клубки» - обвести клубочки по пунктирам.
7. **Упражнение на расслабление речевого аппарата. «Улыбка-трубочка»:** сначала нужно растянуть губы в улыбке, а затем сжать их трубочкой. Повторить движения следует минимум 10 раз.
8. **Упражнения для релаксации.** Представь себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставь ноги пошире и прижми их к полу. Руки сцепи за спиной. Качнуло палубу – прижмем к полу правую ногу. (Правая нога напряжена.Левая – расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола) Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону – прижимаем левую ногу. (напряжена левая нога. Правая нога расслаблена.) Выпрямились. Слушай и делай, как я. Вдох – выдох!

Стало палубу качать,
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Взрослый обращает внимание ребенка на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.

- А теперь сядь и слушай. (взрослый говорит медленно, спокойно.)

Снова руки на колени,
А теперь - немного лени…
Напряженье улетело –
И расслаблено все тело…
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Дышится легко.. ровно… глубоко…

КОМПЛЕКС 8

1. **Растяжки.**

«Тряпичная кукла и солдат». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы 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.

2. **Дыхательные упражнения. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)**. Лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

3. **Глазодвигательные упражнения. «Глаз – путешественник».** Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

4. **Телесные упражнения. «Перекрёстное марширование»:** сделайте 6 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

5. **Самомассаж. « Позевай».**

Крепко зубки мы потрём, А потом крепко зевнём. Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

6. **Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

7. **Упражнение на расслабление речевого аппарата. «Зарядка для языка»:**

высуньте язык и сделайте им по 10 круговых вращений влево и вправо.

8. **Упражнения для релаксации. «Любопытная Варвара».** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

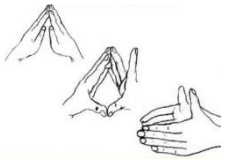
А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!
Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

КОМПЛЕКС 9

1. **Растяжки.**

«Дирижер». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом, и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.



2. Дыхательные упражнения. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание). Лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

3. **Глазодвигательные упражнения. «Ходики»**

Движения глаз вправо-влево. Плавно 8–10 раз.
Тик-так! Ходики
Работают исправно. (Дети садятся прямо и настраиваются.)
Влево — вправо — раз,
Влево — вправо — два. (И так до 8 раз.)
Полезно и забавно! (Легко моргают.)

4. **Телесные упражнения. «Прыжки по команде ведущего»:** 4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекат с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

5. **Самомассаж с пробковыми массажёрами –** массируются стопы, кисти рук, спина массажёрами из пластиковых крышек.

6. **Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Сарай – дом с трубой - пароход».

7. **Упражнение на расслабление речевого аппарата. «Гласные»:** протяжно произнесите гласные буквы «и – э – а – о – у» в заданной последовательности 10 раз.

8. **Упражнения для релаксации. «Лимон».**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.
Выполнить это же упражнение левой рукой

КОМПЛЕКС 10

1. **Растяжки.**

«Наклон головы назад и вбок»: откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно. Повторите упражнение в другую сторону.

«Наклон головы вперёд и вбок»: правую руку положите на левую часть головы. Наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки. Повторите в другую сторону.

2. **Дыхательные упражнения. «Разминка».** Стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом — активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

3. **Глазодвигательные упражнения. «Домик из ладошек»**.

- Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».
- Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.
- Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут.

4. **Телесные упражнения «Где вы, рыбки?»**

Рыбки, рыбки, где вы, где? Рыбки плавают в воде.
Вы плывете, рыбки, сами? Машете вы плавниками.
Что блестит, как жар горя? На вашем теле чешуя.
Рыбки, рыбки, вы не спите. Вы плывите! Вы плывите!
Дети договаривают последние слова двустишья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.
Рыбка — присесть.
Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед.
Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

5. **Самомассаж**. Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. В массаже задействованы 7 биологических активных точек, с которыми детям удобно работать:

1. начало надбровных дуг;
2. переносица;
3. крылья носа;
4. углы нижней челюсти;
5. мочки ушей;
6. ладони;

7. спина (качание)
Оптимальное количество круговых движений – 16. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся механически, все движения сопровождаются следующими стихами:
1-я точка: «В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли»,
2-я точка: «Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок»,
3-я точка: «Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим»,
4-я точка: «Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись»,
5-я точка: «Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть»,
6-я точка: «Руки надо растереть, чтобы больше не болеть»,
7-я точка: «И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».
Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.

6. **Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Флажок – рыбка - лодочка».

7. **Упражнение на расслабление речевого аппарата. «Рычание»:** для начала встаньте прямо, расправьте плечи. Сделайте медленный и глубокий вдох. На выдохе произнесите протяжный звук «р». Повторите упражнение 10 раз.

8. **Упражнения для релаксации. «Вибрация».**

Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень.
Руками потрясли.
Вот мы здоровы и бодры.

КОМПЛЕКС 11

1. **Растяжки.**

«Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

2. **Дыхательные упражнения. «Наклоны».** Стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом — быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью — и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

3. **Глазодвигательные упражнения. «Домик из ладошек»**.

- Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».
- Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.
- Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут.

4. **Телесные упражнения. «Прыжки»:** на месте, одновременно двигая руками и ногами. Ноги вместе – руки врозь; Ноги врозь – руки вместе; Ноги вместе – руки вместе; Ноги врозь – руки врозь.

5. **Самомассаж – бумажный:** руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жесткой мятой бумаги.

6. **Тренировка тонких движений пальцев рук: у**пражнение «Нос — пол — потолок».

7. **Упражнение на расслабление речевого аппарата. Упражнение для голоса с карандашом и/или с пробкой:** зажимая меж зубов препятствие для языка в виде

карандаша или пробки, читаем любой текст утрированно чётко. Например, новость, прозу, стихи, — словом всё, что душе будет угодно.

8. Упражнения для релаксации. «Бубенчик». Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

КОМПЛЕКС 12

1. Растяжки.

«Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. Дыхательные упражнения. «Хомячки».

«Будем ходить 10 шагов(15шагов) с толстыми щёчками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щёки, рот закрыть, дышать носом. Затем по моему сигналу хлопнуть себя кулачками по щекам – выпустить воздух изо рта, «щёчки опять стали, как у ребят», походить 15 шагов и снова стать «хомячками» - надуть щёки.

3. Глазодвигательные упражнения. «Домик из ладошек».

- Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».
- Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.
- Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут.

4. Телесные упражнения. «Паровозик»: правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

5. Самомассаж. «Щечки – мягкие комочки»:

А вот и щечки – мягкие комочки,
Их похлопаем ладошкой
Вот так, вот так
А потом погладим
Наши щечки мягкие – комочки.

6. Тренировка тонких движений пальцев рук: «Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. Проработка глухих согласных: произнести без голоса глухие согласные, активно «взрывая» их:

1.*П! Пь! П! Пь! …*
2.*К! Кь! К! Кь! …*
3.*Т! Ть! Т! Ть! …*

8. Упражнения для релаксации. «Глубокое дыхание». Вдохните глубоко. Задержите дыхание на мгновение. Медленно выдохните.

КОМПЛЕКС 13

1. **Растяжки.**

«Растяжка передней части плеч»: заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

«Растяжка средней части плеч»: возьмитесь рукой за противоположный локоть, прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторите с другой рукой.

«Растяжка задней части плеч»: обхватите правую руку левой выше локтя, прижмите её к телу и выпрямите, опустите правое плечо вниз. Левой рукой тяните правую наверх, поднимая её локтем. Почувствуйте напряжение в задней части плеч.

2. **Дыхательные упражнения. «Маятник»**. Стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз. Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.

3. **Глазодвигательные упражнения.** Ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребенка, над переносицей**.** Перемещаем ее вправо, задерживаем на несколько секунд, затем влево – снова остановка, по такому же принципу производится перемещение вверх и вниз. В конце ручка перемещается к переносице малыша и задерживается на 1-2 секунды и удаляется на исходную позицию, где снова делается остановка.

4. **Телесные упражнения. «Броуновское движение».** Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

5. **Самомассаж. Массаж ушей «На границе»**

Жу-жу-жу – я границу сторожу. Провести пальцами по
Ши-ши-ши – зашуршали камыши. краям ушных раковин.
Жу-жу-жу – я в дозоре хожу. Потянуть ушные раковины Ши-ши-ши – спите сладко малыши. вниз, в стороны, вверх.

6. **Тренировка тонких движений пальцев рук:** упражнение «Хлоп-Топ-Тук».

7. **Упражнение на расслабление речевого аппарата. Проработка глухих согласных + гласные:**

1. *Пу! По! Па! Пэ! Пи! Пы! Пя! Пе! Пё! Пю!*
2. *Ку! Ко! Ка! Кэ! Ки! Кы! Кя! Ке! Кё! Кю!*
3. *Ту! То! Та! Тэ! Ти! Ты! Тя! Те! Тё! Тю!*

8. **Упражнения для релаксации. «Лентяи».** Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

КОМПЛЕКС 14

1. **Растяжки.**

«Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

2. Дыхательные упражнения. «Ветер-ветерок». Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.

3. Глазодвигательные упражнения. Действия повторяются аналогичные, но в конце, при перемещении ручки к переносице, подключается язык**.** До этого он все время лежит на нижней губе. При приближении ручки к переносице язык убирается, рот закрывается. В момент, когда ручка двигается обратно к исходному положению, широкий и расслабленный язык снова высовывается и кладется на губу. Здесь также присутствуют три уровня выполнения.

4. Телесные упражнения. «Моечная машина»: дети встают в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна ее высушить – обнять. Прошедший мойку становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

5. Самомассаж с мячиком «СуДжок».

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу. 1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!

6. Тренировка тонких движений пальцев рук: упражнение «Класс»: одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак «Класс». Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. «Горка» — широко открыть рот, упереться широким кончиком языка в нижние зубы, выгнуть язык. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5, постепенно доводя до 10.

8. Упражнения для релаксации. «Водопад». Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

КОМПЛЕКС 15

1. Растяжки.

«Колпак мой треугольный» (старинная игра). Дети становятся в круг. Дети хором произносят: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется еще раз, но дети по инструкции педагога слово «колпак» заменяют жестом (смыкают руки над головой, имитируя колпак). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова «колпак» (руки над головой) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются жестом три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изобразить треугольник руками).

2. Дыхательные упражнения. «Сильный дровосек». Малыша просят на вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор. На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется. Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».

3. Глазодвигательные упражнения. «Маляры»

Движения глаз вверх-вниз. Плавно 8–10 раз.
Нет забавнее игры:
Наши глазки — маляры. (Садятся прямо и настраиваются.)
Мы заборы красим
Вверх — вниз — раз,
Вверх — вниз — два. (И так до 8 раз.)
Наши глазки молодцы,
Работают в согласии. (Легко моргают.)

4. Телесные упражнения. «Обнимашки»: дети стоят в кругу, обнимают соседа, стоящего справа, затем – стоящего слева.

5. Самомассаж» с мячиками «Су - Джок».

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту)
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Мяч катаю между рук!

6. Тренировка тонких движений пальцев рук: упражнение «Капитанское»: одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак «Класс». Меняем

руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. «Окошко»: широко открыть рот – «жарко»;закрыть рот – «холодно».

8. Упражнения для релаксации. «Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

КОМПЛЕКС 16

1. Растяжки.

«Растяжка трицепсов и плеч»: эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел наверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за спиной на уровне лопаток. Поменяйте руки.

2. Дыхательные упражнения. «Конькобежец». Ноги малыша стоят на ширине плеч, тело выпрямлено, а разогнутые руки заведены назад и сцеплены в замок. Ребенку необходимо подражать движениям конькобежца, на выдохе слегка приседая на сгибаемую ногу и произнося при этом «кр-р-р».

3. Глазодвигательные упражнения. «Восьмерка»

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.

Рисуй восьмерку вертикально
И головою не крути,
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линиям води.
(Закончилась первая восьмерка — вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись,
Зажмурься крепко, моментально,
Давай, дружочек, не ленись!
(Закончилась вторая восьмерка — горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)
Глаза открываем мы наконец.
Восьмерка закончилась. Ты молодец! (Легко моргают.)

4. Телесные упражнения. Упражнение «Капитан». Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью, согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки. Ускоряем темп.

Я плыву на лодке белой,
По волнам с жемчужной пеной.
Я отважный Капитан,
Мне не страшен ураган.

Делаем упражнение в ритм стихотворения.

5. Самомассаж с мячиками «Су-Джок».

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)
И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)
Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)
Помассируем бока. (катаем между ладошек)

Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)
Поиграть я с ним хочу.
Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)
Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

6. Тренировка тонких движений пальцев рук:

«Цепочка»: поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.
Пальчики перебираем
И цепочку получаем.

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. Упражнение на расслабление голосовых связок. Для выполнения этого упражнения нужно встать прямо, ноги на ширине плеч, сделать вдох, желательно набрать воздух не в грудь, а в живот. На выдохе с закрытым ртом произносить и как бы выдувать звук «м-м-м-м». Проделать это упражнение 5 раз.

8. Упражнения для релаксации. «Шишки». Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

КОМПЛЕКС 17

1. Растяжки.

«Растяжка мышц-разгибателей спины»: Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперёд с круглой спиной как можно ниже.

2. Дыхательные упражнения. «Ежик». Нужно присесть на корточки, как бы сворачиваясь в клубок подобно сердитому ежику. На выдохе он говорит «пф-ф-ф», изображая рассерженное фырканье колючего зверька. Погладьте ребенка, пусть он теперь на выдохе произносит «фр-р-р», как будто ежик успокоился и доволен.

3. Глазодвигательные упражнения. «Восьмерка»

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.
Рисуй восьмерку вертикально
И головою не крути,
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линиям води.
(Закончилась первая восьмерка — вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись,
Зажмурься крепко, моментально,
Давай, дружочек, не ленись!
(Закончилась вторая восьмерка — горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)
Глаза открываем мы наконец.
Восьмерка закончилась. Ты молодец! (Легко моргают.)

4. Телесные упражнения. «Медвежьи покачивания»: качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

5. Самомассаж с мячиками «Су-Джок».

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)
Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим)
И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)
Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем … (ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

6. **Тренировка тонких движений пальцев рук:** «Дом – ежик - замок».

7. **Упражнение на расслабление речевого аппарата. Упражнение на расслабление голосовых связок.** Для выполнения этого упражнения нужно встать прямо, ноги на ширине плеч, сделать вдох, желательно набрать воздух не в грудь, а в живот, сделать вдох, а на выдохе произносить звук «у-у-у-у». Гудеть как паровоз. При этом губы должны принимать очень активное участие во всех упражнениях, в этом упражнении нужно вытянуть губы вперёд и округлить.

8. **Упражнения для релаксации. «Холодно – жарко».** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

КОМПЛЕКС 18

1. **Растяжки.**

«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 тоже самое в другую сторону.

2. **Дыхательные упражнения. «Выйдем покосить траву».** При этом упражнении ребенок изображает движения косаря. Сначала он стоит, поставив ноги на ширине плеч и опустив руки. На вдохе он отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой. На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».

3. **Глазодвигательные упражнения. «Восьмерка»**

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.

Рисуй восьмерку вертикально
И головою не крути,
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линиям води.
(Закончилась первая восьмерка — вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись,
Зажмурься крепко, моментально,
Давай, дружочек, не ленись!
(Закончилась вторая восьмерка — горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)
Глаза открываем мы наконец.
Восьмерка закончилась. Ты молодец! (Легко моргают.)

4. **Телесные упражнения. «Перо – камень - желе»:** дети стоят в кругу, камень – напряглись, перо – расслабились, желе – выполнили пружинящие приседания.

5. **Самомассаж лица «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться. Хлопают в ладоши.
Где тут чистая водица? Показывают руки то вверх

	ладонями, то тыльной стороной.
Кран откроем – ш-ш-ш…	Делают вращательные движения кистями («открывают кран»).
Ручки моем – ш-ш-ш.	Растирают ладони друг о друга.
Щечки, шейку мы потрем	Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.
И водичкой обольем.	Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

6. Тренировка тонких движений пальцев рук: «Оладушки» а)левая рука касается стола ладонью, правая рука - тыльной стороной; б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука касается стола ладонью.

Мы для нашей бабушки
Испечем оладушки.
Кушай-кушай, бабушка,
Вкусные оладушки.

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. Упражнение на расслабление голосовых связок. Для выполнения этого упражнения нужно встать прямо, ноги на ширине плеч, сделать вдох, желательно набрать воздух не в грудь, а в живот. Сделать вдох, и на выдохе произносить звуки «а-а-а-а» - «э-э-э-э» - «и-и-и-и» - «о-о-о-о» - «у-у-у-у». Эту последовательность используют многие профессиональные вокалисты, так как она позволяет расслабить и разогреть связки максимально хорошо и мягко.

8. Упражнения для релаксации. «Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

КОМПЛЕКС 19

1. Растяжки.

«Поза ребёнка»: сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

2. Дыхательные упражнения. «Кипящая каша». На выдохе дополнительно нужно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара. Упражнение делается сидя. Одна рука на груди, другая – на животе.

3. Глазодвигательные упражнения. «Спал цветок». Спал цветок (ребенок закрывает глаза, расслабляется)

И вдруг проснулся (ребенок открывает глаза, массирует веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее),
Больше спать не захотел (на этой строчке надо часто поморгать глазами),
Встрепенулся, потянулся (руки поднять вверх и сделать вдох, затем посмотреть на руки, развести их в стороны и сделать выдох),
Взвился вверх и полетел (нужно потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

4. Телесные упражнения. «Ловкачи»: дети стоят, на голове – салфетка (можно тканевую или бумажную). Под спокойную музыку двигаются по залу, стараясь не уронить салфетку.

5. Самомассаж. Массаж тела в парах.

Дети встают парами, один ребенок поворачивается спиной. Под слова: «Дождь, дождь! Надо нам, расходиться по домам» (хлопки ладонями по спине).
Под слова:
Гром! Гром! Как из пушек!
Нынче праздник у лягушек (поколачивание кулачками по спине).

6. «Домик»

Создать угол-«крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».

Дом мы строим
Выше, выше!
Есть окошки в нем
И крыша.

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. «Зажатые губы»: вытяните губы в трубочку и верните в исходное положение (повторите 5–7 раз); вдохните и выдохните воздух с сомкнутыми зубами через расслабленные губы. Упражнение напоминает лошадиное фырканье (повторите его 5–7 раз).

8. Упражнения для релаксации. «Драгоценность». Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

КОМПЛЕКС 20

1. Растяжки.

«Поза собаки»: лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

2. Дыхательные упражнения. «Пчелка». Для этого упражнения требуется особое исходное положение. Ребенок должен сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки. Необходимо поочередно изображать, как жужжит пчела и как она летает. На продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра. А на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи. Чтобы выполнение упражнения стало более интересным, можно попросить малыша «полетать» по комнате с разведенными руками.

3. Глазодвигательные упражнения. «Бабочка»

Плавные движения глаз вырисовывают бабочку. Правый верхний угол — правый нижний угол, вверх по диагонали — левый верхний угол, левый нижний и т. д.

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем крылья рисовать.
Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
(Движения на каждое слово по контуру бабочки в одну сторону.)
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.
(Движения на каждое слово по контуру бабочки в другую сторону.)

4. Телесные упражнения. «Мячик»: лечь на спину, по животу катать мячик, слегка прижимая:

Мяч по животу катаю
И животик расслабляю.

5. Самомассаж. Массаж спины «Комары»

Мой приятель Валерий Петров	Дети встают друг за другом.
Никогда не кусал комаров,	Растирают спины ладонями.
Комары же об этом не знали,	Легко постукивают пальцами.
И Петрова часто кусали.	
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!	Легко пощипывают.
Я Петрова не боюсь!	
Буду я его кусать,	
Буду я его щипать».	
Эй, Валерий, убегай,	Поглаживают ладонями. Затем
Комаров догоняй.	дети поворачиваются на 180 и
	повторяют массаж.

6. Тренировка тонких движений пальцев рук: упражнение «Класс – заяц». Левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

7. Упражнение на расслабление речевого аппарата. «Ямки»: поставьте указательные пальцы на область перед ушной раковиной, где находится «вход» в ухо. Медленно открывайте рот, пока не почувствуете образовавшиеся впадины. На счет «раз» опускайте нижнюю челюсть и погружайте пальцы в ямки. На «два» – закрывайте рот, приподнимая пальцы.

8. Упражнения для релаксации. «Муравей». Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Литература

1. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга.
2. Гимнастика мозга / перевод . – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
3. Колеченко педагогических технологий. – СПб: КАРО, 2007. - С.14
4. Костромина избежать перегрузок глаз // Начальная школа№ 8. - С. 81-85
5. Психология А – Я: словарь - справочник / перевод . – М.: ФИАР – ПРЕСС, 2000 – 448с.
6. Психологический словарь / под ред. . – 2-е изд.: - М.: Педагогика пресс, 2009 – 440с.
7. Сиротюк проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003. – 156 с.
8. Сиротюк развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.48 с.
9. Столяренко психология / . – 4-е изд.: - Ростов на Дону.: Феникс, 2000 – 542с.
10. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999.«Образовательная Кинесиология для детей». М., 1984.
11. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ. Сфера, 2001.
12. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. М., 1999 г.
13. Я и мое тело. - М.: Аркти, 20с.
14. Шереметева Целебное прикосновение – М.: Амрита-Русь,2009.- 96с.