



Проект Кинезиология для детей

Кабанова Наталья Николаевна – воспитатель
Шаламова Алла Николаевна - педагог-психолог
Ксенз Алла Петровна – педагог дополнительного образования по хореографии
Силакова Ольга Владимировна – инструктор по физической культуре

Учебная тема проекта:

«Кинезиологические упражнения в системе дошкольного образования»

Тема проекта:

«Кинезиология для детей»

«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения»

Ж. Тассо.

Обоснование

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

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

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

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. **Левое полушарие головного мозга** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

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

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

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы!

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Местом использования кинезиологии могут быть любые учебные классы - от дошкольного заведения до курсов повышения квалификации. Эти упражнения помогают молодым людям подготовиться к обучению, а пожилым - сохранить активное мышление и память. Но, пожалуй, самые значительные успехи в развитии наблюдаются у детей и взрослых с диагнозами «учебной неспособности», «гиперактивного расстройства с нарушением внимания», «отставания эмоционального развития», синдром Дауна.

Вид проекта:

информационный, практико-ориентированный

Участники проекта:

инструктор по физической культуре, дети старшего дошкольного возраста, воспитатели групп, хореограф, психолог, родители.

Срок реализации:

3 года

Тип проекта:

Проблема:

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

Актуальность проблемы:

Ползание в младенческом возрасте, как давно известно, играет решающую роль в активизации сенсорного восприятия и учения. При ползании воспроизводятся движения, пересекающие срединную линию тела и возбуждающие оба полушария мозга. Перекрестно-латеральные движения помогают нам развить способности, включающие доступ ко всей сенсорной информации (слуховой, зрительной, осязательной) от обеих сторон тела.

Некоторые люди не могут делать Перекрестные шаги, однако успешно выполняют «гомолатеральные» движения (т.е. односторонние, когда одновременно движутся рука и нога одной и той же стороны тела). Такие люди обычно используют одно полушарие мозга в определенный момент и страдают от неспособности к полному сенсомоторному функционированию. Между неспособностью делать Перекрестные шаги и проблемами учения обнаруживается очень тесная взаимосвязь.

Кинезиология с ее перекрестно-латеральными, активизирующими тонкую моторику движениями, балансирует и равномерно тренирует мышцы обеих сторон тела. Это непосредственно связано с интегрированной и равномерной активизацией моторной коры лобных долей мозга, обеспечивающей произвольные движения тела и участвующей в планировании и выполнении сложной двигательной активности, базального ганглия, обеспечивающего регуляцию двигательных и вегетативных функций, участвующего в осуществлении интегративных процессов высшей нервной деятельности, а также мозжечка, отвечающего за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса. Многократная, регулярная активизация моторной коры способствует развитию нервных сетей в остальной части лобной доли.

Так как эти специфические движения активируют нервные пути в мозге в обоих полушариях одновременно, то они необходимы для возможности обучения в течение всей жизни.

Цель проекта:

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

Задачи проекта:

Для детей:

1. Развитие межполушарной специализации.
2. Развитие межполушарного взаимодействия.
3. Развитие межполушарных связей.
4. Синхронизация работы полушарий.
5. Развитие мелкой моторики.
6. Развитие способностей.

7. Развитие памяти, внимания.
8. Развитие речи.
9. Развитие мышления.
10. Устранение дислексии и дисграфии.

Для педагогов:

1. Создать информационную базу.
2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.
3. Повышение профессиональной компетентности.
4. Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты.

Для родителей:

1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.
2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.

Условия реализации проекта:

1. Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
4. Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.
5. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

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

Первый этап - организационно-подготовительный

1. Постановка проблемы, определение цели и задач.
2. Подбор программно-методического обеспечения.

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

3. Обучение педагогов.

Идея проекта будет донесена до педагогического коллектива в рамках педсовета. Будет показана презентация, мастер-класс, на котором педагоги на практике овладеют кинезиологическими упражнениями и смогут включать их в педагогический процесс.

4. Работа с родителями.

На собрании ознакомить родителей с проектом, рассказать о значимости кинезиологических упражнений. Предложить родителям презентацию и мастер-класс, где родители сами попробуют освоить данные упражнения. Раз в месяц

в родительский уголок будем ставить информацию о новом комплексе и приглашать на встречу для овладения им.

Второй этап – рефлексивно-диагностический.

1. Анализ профессиональной компетентности педагогов.

Педагогам провести самооценку опыта в сфере кинезиологических упражнений.

2. Определение уровня развития межполушарного взаимодействия у детей.

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

Третий этап – практическая реализация проекта.

Вид работы	Где реализуется
Растяжки Дыхательные упражнения Глазодвигательные упражнения Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики Релаксационные упражнения	- Использование кинезиологических упражнений на занятиях (физической культуре, хореографии, ОЧПС и др.) - Использование элементов из кинезиологических комплексов в других видах деятельности - Свободная деятельность



Система реализации проекта



Работа с родителями	Работа с педагогами	Обеспечение творческой направленности
1. Наглядная информация в родительском уголке 2. Тематические родительские собрания 3. Мастер-классы 4. Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям. 5. Индивидуальные консультации	1. Тематический педсовет 2. Мастер-классы 3. Самообразование	1. Накопление и обобщение педагогического опыта 2. Обновление уголков (информационных стендов) занимательными упражнениями

План внедрения кинезиологической программы

(I год реализации программы)

№	Основные направления	Месяц учебного года	Месяц учебного года	Месяц учебного года	Месяц учебного года	Месяц учебного года

		<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>
1	Формирование пространственных представлений	Д/и «Дом для игрушек» Д/у «Возьми предмет»	Д/и «Кто ушёл и где он стоял» Д/у «Найди где спрятано»	Д/и «Далеко-близко» Д/у «Задания»	Д/и «Разноцветные квадраты» Д/у «Задания»	Д/и «Игрушки пришли к нам в гости» Д/и «Угадай чего не стало»
2	Межполушарное взаимодействие	«Лягушка» «Кольцо»	«Гусь» «Курица»	«Кулак-ладонь» «Петух»	«Зеркальное рисование в воздухе» «Пальчики»	«Черепашка» «Бабочка»
3	Общая моторика и развитие саматогностических функций	«Растяжки по «осям» (верх-низ)	«Растяжки по осям» (лево – право)	«Растяжки по осям» (перекрестные)	«Растяжки по осям» (все вместе)	«Росток»
4	Самомассаж	Самомас. лица	Самомас. рук	Самомас. ушей	Самомас. ног	Самомас. тела
5	Перекрестные движения	«Горизонтальная восьмерка»	«Перекрестные движения» Выполнять перекрестные скоординированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад)	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»	Ходьба с хлопыванием себя по коленям, левой по правому, правой по левому	Лежа на полу коснуться локтем колена; левым правой ноги, правым – левой ноги
6	Артикуляционная моторика	Улыбаемся с беззвучным произношением «и» (как лягушка)	вытягиваем губы трубочкой с беззвучным произношением «у» (как слон)	открываем и закрываем рот без звука (как рыбка)	двигаем языком (как качели), держим расслабленный язык на нижней губе (как лопата)	двигаем языком в стороны к каждому уголку рта (как часы), вытягиваем язык вперёд (как игла)
8	Мелкая моторика	Самомассаж пальцев «Мышиная семья» Пальчиковая гимнастика «Моя	Игры с бумагой «Выгладим платочки для мамы и для дочки» Игры с при-	Самомассаж грецким орехом. Пальчиковая гимнастики «Осень»	Игра с фасолью «Золушка» Самомассаж шестигранным карандашом.	Пальчиковая гимнастика «Наши уточки» Игры-шнуровки.

		семья»	щепками «Маленькие помощники»			
9	Тактильный гнозис	«Найди, из чего сдела- но»	«Пальчико- вый бассейн»	«Волшебный мешочек»	«Волшебный мешочек»	«Волшебный мешочек»
10	Зеркальное и симметричное рисование	Вращать обеими ки- стями рук до и против часовой стрелки (однона- правленно)	Вращать обеими ки- стями рук до и против ча- совой стрелки (разнонаправ- ленно)	Нарисовать в воздухе фигу- ры сначала одной рукой, потом другой рукой и обеи- ми руками вместе	Рисовать од- новременно двумя руками зеркально- симметрич- ные рисунки в воздухе	Рисовать од- новременно двумя руками на песке
12	Зрительное восприятие и глазодвига- тельные упражнения	«Рисование носом»	«Ветер»	«Снежинка»	«Дождик»	«Две птички»
13	Выполнение упражнений под музыку	Комплекс с султанчи- ками	Комплекс с мячом	Комплекс с гимнастиче- ской палкой	Комплекс с обручем	Комплекс в парах

(II год реализации программы)

№	Основные направления	Месяц учебного года	Месяц учебно- го года	Месяц учебно- го года	Месяц учебно- го года	Месяц учебно- го года
		<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>
1	Формирование пространствен- ных представле- ний	Д/и «Кар- точки» Д/у «Подни- ми правую (левую) ру- ку» Д/у «Возьми предмет»	Д/и «Мое ме- сто» Д/у «Где нахо- дится предмет»	Д/и «Холодно- горячо» Д/у «Задания»	Д/и «Лабиринт» Д/у «Задания»	Д/и «Осьми- ножки» Д/и «Клад»
2	Межполушарное взаимодействие	«Кулак- ребро- ладонь» «Ухо – нос»	«Кулак-ребро- ладонь» «Клешня кра- ба»	«Рисующий слон» «Замок»	«Зеркальное рисование» «Ухо – нос»	«Лягушка» «Носик – ху- дожник»
3	Общая моторика и развитие сама- тогностических функций	«Растяжки по «осям» (верх-низ)	«Растяжки по осям» (лево – право)	«Растяжки по осям» (перекрест- ные)	«Растяжки по осям» (все вместе)	«Дерево»
4	Самомассаж	Самомас. лица	Самомас. рук	Самомас. ушей	Самомас. ног	Самомас. тела
5	Перекрестные движения	Ходьба с похлопыва- нием себя по коленям, ле-	«Перекрестные движения» «Локоть - ко- лено» - (локтем	«Ладонь - но- сок» - Махи ногами вперёд (носком левой	Наклоны впе- рёд (правой рукой коснуть- ся левого коле-	Прыжки 1. ноги врозь, 2. ноги скрест- но (правая впе-

		вой по правому, правой по левому	левой руки коснуться колена правой ноги и наоборот)	ноги коснуться ладони правой руки и наоборот)	на и наоборот)	реди), 3. ноги врозь, 4. ноги скрестно (левая впереди)
6	Артикуляционная моторика	Движения челюстью в разных направлениях. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом. Дразнилки.	Движения языком, как щелканье, цоканье	Движения языком в определенной последовательности	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» Движения рук совмещать с движениями языка.	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» Движения рук совмещать с движениями языка.
8	Мелкая моторика	Раскатывать на доске маленький комочек пластилина по очереди пальцами левой руки. «Пальчики здороваются» «Зайчик – кольцо» «Колечки» «Колечки с усложнением»	Брать пальцами правой руки спички из коробки и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку. «Поклон пальчиками» «Карандаши» «Цветок»	Брать пальцами левой руки спички из коробки и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку. «Заяц – коза» «Слоник» «Тяни- толкай»	Отщипывание кончиками пальцев клочков бумаги. «Замок» «Бусинка»	Нанизывание бус. «Змейки» «Братцы» «Обратные колечки»
9	Тактильный гнозис	«Найди, из чего сделано» Ощупать три – пять игрушек, определить материал, из которого она сделана	«Пальчиковый бассейн» В коробку с фасолью поместить мелкие игрушки, ребенок должен их найти, ощупать и узнать	«Волшебный мешочек» На ощупь угадать бытовые предметы (карандаш, монета, кольцо и т.д.)	«Волшебный мешочек» На ощупь угадать мелкие игрушки	«Волшебный мешочек» На ощупь угадать геометрические фигуры различной величины и фактуры (из бархатной бумаги, наждачной бумаги, плотной фольги)
10	Зеркальное и симметричное рисование	Рисование обеими руками по образцу	Дорисуй половинки	«Горизонтальная восьмерка» Нарисовать в горизонтальной плоскости цифру 8 сначала одной ру-	Рисовать одновременно двумя руками зеркально симметричные рисунки	Рисовать одновременно двумя руками буквы

				кой, потом обеими руками вместе		
12	Зрительное вос- приятие и глазо- двигательные упражнения	Следить гла- зами за дви- жениями пальцев по траектории горизон- тальной восьмерки	Следить глаза- ми за движени- ем бабочки на экране	«Солнечный зайчик»	Совместные движения глаз и языка.	С закрытыми глазами опо- знавать не- большой пред- мет, данный в руку
13	Выполнение упражнений под музыку	Комплекс с обручем	Комплекс с гимнастиче- скими палками (в парах)	Комплекс со скакалкой	Комплекс "Та- нец с зонтика- ми"	Комплекс с элементами цыганского танца

(III год реализации программы)

№	Основные направления	Месяц учебного года	Месяц учебно- го года	Месяц учебно- го года	Месяц учебно- го года	Месяц учебно- го года
		<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>
1	Формирование пространствен- ных представле- ний	«Робот» «Далеко- близко, вы- соко-низко»	«Стань по за- данию» «Почта»	«Поиски кла- да» «Регулиров- щик»	«Маршрутный лист» «Справа-слева»	«Холодно- горячо; право- лево» «Нарисуй узор»
2	Межполушарное взаимодействие	«Два дятла» «Рыбки - подружки»	«Паутинка» «Лезгинка»	«Змейка» «Ленивая восьмёрка»	«Кнопки моз- га» «Думающий колпак»	«Крюки» «Тянем- потянем»
3	Общая моторика и развитие сама- тогностических функций	«Растяжки по «осям» (верх-низ)	«Растяжки по осям» (лево – право)	«Растяжки по осям» (перекрест ные)	«Растяжки по осям» (все вместе)	«Семечко»
4	Самомассаж	Самомас. лица	Самомас. рук	Самомас. ушей	Самомас. ног	Самомас. тела
5	Перекрестные движения	Ходьба «Ве- рёвочка» И.п. – о.с., правым бо- ком по ходу движения. 1. шаг пра- вой ногой в право, 2. шаг левой ногой в пра- во скрестно перед правой ногой, 3. шаг пра- вой ногой в	«Перекрестные движения» «Ладонь - но- сок» - Согнуть правую ногу назад и носком коснуться ла- дони левой ру- ки и наоборот	«Мельница» - Круговые раз- нонаправлен- ные вращения руками	Наклоны впе- рёд в движении (шаг левой но- гой, правой рукой коснуть- ся левого нос- ка, выпрямить- ся и наоборот)	Прыжки 1. ноги скрест- но (правая впе- реди), 2. ноги скрест- но (левая впе- реди)

		право, 4. шаг левой ногой в пра- во скрестно за правой ногой				
6	Артикуляцион- ная моторика	Движения челюстью в разных направлени- ях («Трусли- вый птен- чик», «Обе- зьянка», «Силач»)	Движения язы- ком, как щел- канье, цоканье («Лошадка»)	Динамические упражнения для языка «Ча- сики», «Каче- ли», «Чистим зубки»	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» Движения рук совмещать с движения ми языка. Язык двигается за рукой	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» Движения рук совмещать с движения ми языка. Язык двигается в противопо- ложную стро- рону»
8	Мелкая мотори- ка	Пальчиковая гимнастика «Разминка» Пальчиковая гимнастика «Здрав- ствуй»	Пальчиковая гимнастика «Шалун» Пальчиковая гимнастика «Солнце»	Изображение пальцами цифр	Изображение пальцами жи- вотных	Теневой театр
9	Тактильный гно- зис	«Волшебная коробочка»	«Что измени- лось»	«Геометриче- ское ожерелье»	«Ледышка или горячий лучик» На ощупь уга- дать мелкие игрушки	«Волшебный мешочек»
10	Зеркальное и симметричное рисование	Симметрич- ное рисова- ние обеими руками от- носительно вертикали	Симметричное рисование обе- ими руками относительно горизонтали	Дорисуй и рас- крась обеими руками	Одновремен- ное рисование обеими руками по схеме	Рисовать одно- временно дву- мя руками бук- вы
12	Зрительное вос- приятие и глазо- двигательные упражнения	Следить гла- зами за дви- жениями пальцев по траектории горизон- тальной восьмерки хорошо вы- сунутым изо рта языком	Следить глаза- ми по контуру воображаемой фигуры (круг, квадрат, треугольник, цифры и т.д)	Совмест ные движения глаз и языка. Одно- направленные движения	Совмест ные движения глаз и языка. Разнонаправ- ленные дви- жения	С закрытыми глазами опо- знавать не- большой пред- мет, данный в руку
13	Выполнение упражнений под музыку	Комплекс с хлопками в парах	Комплекс с элементами ритмической гианастики	Комплекс «Полька»	Комплекс "Ве- ерами"	Комплекс с обручами

Продукты проекта для детей:

1. Спортивный праздник.
2. Фотогалерея.
3. Картотека кинезиологических упражнений.
4. Создание альбома «Кинезиологические сказки» с иллюстрациями.
5. Игровой кинезиологический тренажёр для развития мелкой моторики.

Продукты проекта для педагогов:

1. Конспекты по теме проекта.
2. Библиография по теме проекта.
3. Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
4. Семинар-практикум «Умные пальчики» (пальчиковые кинезиологические упражнения для старших дошкольников).
5. Презентация проекта.
6. Планирование по данной теме.
7. Схемы для зеркального рисования «Симметричные рисунки».
8. Конспекты досуговых мероприятий («Колобок» для детей 3-4 лет, «Три поросёнка» для детей 4-5 лет, «Теремок» для детей 5-6 лет)

Продукты проекта для родителей:

1. Родительские собрания «Кинезиология для детей».
2. Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
3. Медиа-копилка для родителей «Кинезиологические игры».
4. Презентация проекта на собрании.
5. Консультации «Образовательная кинезиология», «Кинезиология против стрессов», «Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни»
6. Тренинг для родителей «Всё, чем занимаем, в игру превращаем».

Презентация материалов проекта

1. Мастер-классы.
2. Презентация проекта
3. Комплексы кинезиологических упражнений

IV этап – Заключительный

Ожидаемые результаты проекта:

Для детей:

- Разработанная стратегия позволит решить проблемные вопросы и достигнуть поставленную цель: дети успешно освоят кинезиологические упражнения, которые позволят эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладевать умениями, которые ранее были недоступны детям.

Для педагогов:

- создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и педагогов;
- повышение педагогической компетентности по данному вопросу.

Для родителей:

- создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и родителей.

Методическое обеспечение:

Литература:

- Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
- Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
- адаптированный вариант работы докторов Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”.

Приложение:

1. Мастер-классы.
2. Конспекты по теме проекта.
3. Консультации для родителей и педагогов.
4. Картотека кинезиологических упражнений.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнение «Лобно-затылочный обхват» («Фронтально-окципитальная позиция»)

Предназначено для самостоятельной настройки на любой вид деятельности, на успешное усвоение новой информации и для снятия психоэмоциональных стрессов.

Выполнение:

На голову накладываются обе руки. Можно делать это упражнение самостоятельно, но в более тяжелых случаях будет эффективнее, если руки будет накладывать кинезиолог, близкий человек или просто человек, которому вы доверяете. Обнаружено, что при такой позиции уменьшается острота эмоциональных переживаний, что позволяет более легко снимать стресс, чем без наложения рук на голову.

Дыхание при выполнении этого упражнения следует делать глубоким, равномерным (без задержек). Особенно это важно для снятия стресса. Закончить упражнение глубоким вдохом-выдохом. После этого снять с головы руки.

Могут быть различные варианты использования этого упражнения:

1. *Настройка на работу*

Положить одну ладонь на лоб, а другую на затылок (над затылочными буграми). Выбор рук произвольный. Вслед за ведущим или самостоятельно повторять следующий текст: «Все плохое у меня – позади. Все хорошее – впереди. Я полностью присутствую здесь и сейчас, всеми своими мыслями. Я полностью присутствую на уроке. Я спокоен и внимателен. Я хорошо себя чувствую. Я хорошо понимаю учителя. Я хочу получить пользу от этого занятия. Я готов к работе». Повторить 2–3 раза.

2. *Снятие стресса*

Для снятия эмоционального стресса подобным же образом в лобно-затылочной позиции на фоне равномерного глубокого дыхания «продумывается», вспоминается или представляется любая отрицательная жизненная ситуация, вызывающая стресс. Ситуацию не следует анализировать, а только воображать ее течение. Желательно повторить «продумывание» ситуации 2–3 раза.

Для усиления положительного эффекта упражнения можно дополнительно мысленно переделать ситуацию на более благоприятную для вас, так чтобы она завершилась в вашу пользу. Главное – позитивное преобразование ситуации, не важно, если способы будут фантастическими и неосуществимыми реально.

2. Упражнение «Точки земли»

Предназначено для лучшего понимания получаемой информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к ямке под нижней губой, а четыре пальца другой руки (все, кроме большого) – к лобку. Делать вдох за 1–2 секунды и выдох за 3–6 секунд. Дышать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3. Упражнение «Точки пространства»

Предназначено для лучшего восприятия зрительной (визуальной) информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке над верхней губой под носом, а четыре пальца другой руки – к копчику (окончание позвоночника). Дыхание произвольное. Держать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. Упражнение «Точки равновесия»

Предназначено для гармонизации мыслительной деятельности и усиления концентрации внимания.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке за сосцевидным отростком (за ухом), а ладонью другой руки накрыть область пупка. Держать в течение 30–45 секунд. Дыхание произвольное. Перенести пальцы на другую сторону головы. Держать столько же.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

5. Упражнение «Массаж трех зон» («Кнопки мозга»)

Предназначено для объединения восприятия разных частей тела и достижения целостного психического восприятия своего организма. Мы очень широко применяем это упражнение в своей коррекционной практике. Его можно применять как мини-зарядку каждое утро.

Выполнение:

1) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Расставленными пальцами другой руки провести легкий массаж «подключичных ямок» с двух сторон от грудины. Массировать 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

2) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Пальцами другой руки провести легкий массаж «губных точек». Одна точка находится под носом над верхней губой, другая – в ямке между нижней губой и подбородком. Массировать точки 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Ладонью другой руки провести легкий массаж (растирание) области копчика. Растирать копчик 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

6. Упражнение «Знак бесконечности» («Лежащая восьмерка», «Ленивая восьмерка»)

Предназначено для интеграции работы правого и левого полушарий головного мозга, для согласования движений глазодвигательных мышц, для интеграции и включения в работу всех полей зрения. При выполнении данного упражнения очень важно не отрывать своего взгляда от кончика движущегося пальца. Помните, что оно выполняется не только руками, но и глазами. Причем движения глаз – основные. Не спешите.

Выполнение:

1) Прижать голову ухом к левому плечу. Левую руку вытянуть вперед. Не отрывая взгляда от кончика указательного пальца, рисовать рукой в воздухе перед собой знак бесконечности: «∞» (лежащую на боку восьмерку). Начинать рисунок от центра влево вверх. Это важно – именно вверх! Движения выполнять медленно. Рисовать подряд 8 раз.

2) Прижать голову ухом к правому плечу и повторить то же самое упражнение правой рукой. Следить взглядом за кончиком пальца. Начинать движение пальцем из центра вправо вверх.

3) Вытянуть руки перед собой, соединить указательные пальцы и повторить то же самое упражнение двумя руками. Начинать движение из центра вверх в любую сторону.

4) Рекомендуются выполнить упражнение еще раз. Повторить все три предыдущих этапа с максимальной амплитудой движений. Расставить ноги, сгибать их в коленях и тянуться руками во время рисования фигуры «∞» как можно дальше. Не спешить, движения делать плавно. Цель упражнения – включить в действие как можно больше мышц.

5) Дополнительный вариант этого же упражнения. Проводится, в целом, так же – в воздухе рисуется знак бесконечности, но только не указательными, а большими пальцами. Голову держать прямо. Работают глаза, а не шея. Сжать кулак и поднять вверх большой палец. Смотреть на большой палец во время выполнения упражнений. Головой не двигать, следить за большим пальцем только взглядом. Менять руки, затем соединить их «в замок», большие пальцы вверх. Все варианты движений начинать из центра вверх влево.

Это упражнение можно использовать и в диагностических целях: для оценки визуально-мануальной координации.

7. Упражнение «Перекрестно-параллельная ходьба на месте»

Предназначено для тренировки взаимодействия левой и правой частей тела. Достижение лучшей интеграции (объединения в единое целое) двух полушарий головного мозга обеспечивается путем их поочередного функционального разъединения и объединения при выполнении то параллельных, то перекрестных движений. Облегчает переход на новый вид деятельности и переключение с правополушарной деятельности на левополушарную и наоборот.

Выполнение:

1) «Перекрестные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена правой ноги (то есть противоположной), а ладонью правой руки – до колена левой ноги. Таким образом, разноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно как бы перекрестно. Сделать 8–12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные заранее на бумаге или на классной доске две перекрещенные линии в виде креста (буквы «X»): X .

2) «Параллельные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой же ноги, а ладонью правой руки – до колена правой ноги. Одноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно то с одной стороны тела, то с другой. Сделать 8–12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные предварительно на бумаге или на классной доске две вертикальные параллельные линии: || .

3) Повторить «перекрестные движения». Именно перекрестные движения обеспечивают интегрированное состояние головного мозга, поэтому следует заканчивать упражнение перекрестными движениями.

«Гимнастика мозга» или образовательная кинезиология

1. «Кнопки мозга».

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки».

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

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

3. «Колено – локоть».

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

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

4. «Сгибание пятки».

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

6. «Слон».

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга».Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания.. Укрепляют наружные глазные мышцы ,снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражне-

ние выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки»

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнение выполняется 8–10 раз.

8. «Зеркальное рисование».

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

9. «Энергетическая зевота».

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

10. «Думающая шляпа».

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45–60 дней.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

«Уши».

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

«Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

«Лезгинка»

Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).

«Лягушка»

Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

«Ухо –нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

«Симметрические рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

Упражнения для развития правого полушария.

В результате выполнения упражнений развиваются творческие способности на основе наглядно-образного мышления, стабилизируется психика, развивается интуиция.

1. Встать прямо, глаза закрыть, пальцы левой руки лежат на животе (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминать копчик, представляя красный шар. Затем левая рука на копчике, правая растирает живот, представляя оранжевый шар.
2. Левая рука лежит в области пупка, правая рука в области сердца. Сильно натирать грудь, представляя зеленый шар.
3. Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над губой, а средний палец – под губами, открыть рот и растирать область губ.
4. Левая рука - на животе, правая чуть выше межбровья массирует эту область, представляя голубой шар.
5. Сделать вдох левой ноздрей (правая закрыта снизу большим пальцем правой руки), а выдох через правую, таким же образом левую закрыв ноздрю левой рукой (3 раза). При вдохе представлять серебристый цвет, при выдохе золотой.
6. Сесть на край стула, спина прямая, положить голень правой ноги на колено левой, правую руку положить на щиколотку согнутой ноги ладонью вверх, на нее также положить левую рук. Посидеть спокойно 30с. Затем тоже сделать с другой ногой.
7. Каждое упражнение выполняется 15 - 20 с, затем время выполнения увеличивается до 30с.
8. Закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно с обеих сторон, затем сделать движение зевотой.
9. Встать, держась руками за спинку стула, одну ногу выставить вперед, делать выпады на колено выставленной вперед ноги. Нога, расположенная сзади должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить тоже с другой ноги.
10. Сесть на стул или на пол, на мягкую поверхность, руками держаться за сиденье стула или положить их ладонями вниз на пол. Поднять ноги вместе. Делать ими круговые движения по 4 раза в каждую сторону.
11. Сесть, вытянув ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны и переплести пальцы в замок на уровне груди, удобно вывернув их. Расслабиться, закрыть глаза и глубоко подышать.

Каждое упражнение выполняется 15-30с.

Упражнения для развития левого полушария

В результате выполнения упражнений улучшается память, интеллектуальные возможности, преодолеваются математические трудности, активизируется работа головного мозга.

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10.

Начинать с открытыми глазами, продолжать – с закрытыми (7 раз).

2. Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Потом двумя пальцами рисовать круги на подбородке и лбу, считая до 30.
3. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз 1 мин.
4. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания ноздрей (20 раз).
5. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения с лева на право, потом наоборот (10 раз).
6. Покачивание головой. Силой обхватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела поворачивая налево, потом направо. Повторить тоже другой рукой.
7. Вращение шеи. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дыхание свободное. Подбородок опущен как можно ниже, плечи расслаблены. Сначала повороты головы совершаются при поднятых плечах, затем - при опущенных. Вращать головой, не закрывая глаз, потом – закрывая их.
8. Сесть на стул, ноги вытянуть вперед, скрестить их. Делать наклоны вперед, доставая руками пальцы ног, наклонив голову вперед. Следить за дыханием: выдох при наклоне, вдох – при подъеме. Повторить 3 раза и изменить положение ног.
9. Перекрестный шаг. Делать попеременные перекрестные движения руками и ногами при ходьбе на месте, сначала прикасаясь руками противоположным ногам перед собой, затем за спиной. Можно вместо ходьбы делать таким же образом прыжки на месте.

Кинезиологические упражнения

Эти упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия, направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

1. Рубим капусту. Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. Домик. Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
3. Барабан. Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1-2, 1-2-3 и т.д. Затем тоже сделать левой рукой.
4. Столбики. Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.
5. Циркачи. Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.
6. Лучики. Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.
7. Маятник. Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.
8. Поглаживание лица. Приложить ладони ко лбу. Сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.
9. Кисточки. Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4-6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.
10. Да – нет. Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.
11. Плечики. Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

“Весёлая неделька”
(гимнастика для глаз)

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

“Дни недели”

(комплекс гимнастики на каждый день)

Понедельник.

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставляют *(По очереди выставляют вперёд ножки)*

Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

Присядь влево, *(Поворот влево с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

Вторник.

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*

Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив руку к голове, как козырёк)*

И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*

Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

Машем мы ему рукой. *(Махнут рукой или одновременно двумя)*

Среда.

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,
Притаились как лиса, *(Приседания)*
Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*
Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*
Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*
На высокой ёлке,
Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*
Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*
На дворе настала осень, *(Потянуться)*
Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*
Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*
Пчёлы дали мёду,
Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

Суббота.

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*
Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*
Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*
Наготовили котлет. *(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*
Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*
Посмотрели на столы ... *(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*
В лес обратно убежали *(Бег на месте)*
За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

Воскресенье.

В воскресенье выходной,
Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*
Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*
Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*
Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*
Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*
Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*
Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*
Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*
А лошадка бьет копытцем,
Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*
Мы на этой карусели
Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*

Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников

I. Растяжки

1. “Снеговик”

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

2. “Дерево”

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

3. “Тряпичная кукла и солдат”

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

4. “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 удастся. Посмотрите на яблоню, видите, сверху 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 поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед собой 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.

II. Дыхательные упражнения

1. “Свеча”

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

2. “Дышим носом”

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

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

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

3. “Ныряльщик”

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

4. “Надуй шарик”

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

5. “Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

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

2 — плавный выдох через нос.

6. “Губы трубочкой”

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

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

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

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

III. Телесные упражнения

1. “Перекрестное марширование”

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

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

2. “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.

3. “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.

4. “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.

5. “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.

6. «Колено – локоть».

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

7. “Яйцо”

Спрячемся от всех забот,
только мама нас найдет.

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

8. “Дерево”

Мы растем, растем, растем
И до неба достаем.

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

9. «Крюки».

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

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

IV. Упражнения на релаксацию

1. “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 твоё тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте 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. “Путешествие на облаке”

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

3.Релаксация “Ковер-самолет”

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

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

V. Упражнения для развития мелкой моторики

1. “Домик”

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

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

2. “Ладонка”

С силой на ладонку давим,
Сильной стать ее заставим.

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

3. “Лезгинка”

Любим ручками играть
И лезгинку танцевать.

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

4. "Ухо-нос"

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

5. "Симметричные рисунки"

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

6. «Зеркальное рисование»

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

6. «Кулак - ребро-ладонь»

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

7. "Ожерелье"

Ожерелье мы составим,
Маме мы его подарим.

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

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

VI. Глазодвигательные упражнения

1. “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.

2. “Горизонтальная восьмерка”

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

3.«Слон».

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

4. “Глаз – путешественник”

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

5. “Глазки”

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

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

6. “Глазки”

Зорче глазки чтоб глядели,

разотрем их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

7. “Глазки”

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

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

8. “Глазки”

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

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

Умные пальчики.
(Пальчиковые кинезиологические упражнения для детей 5—7 лет)

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

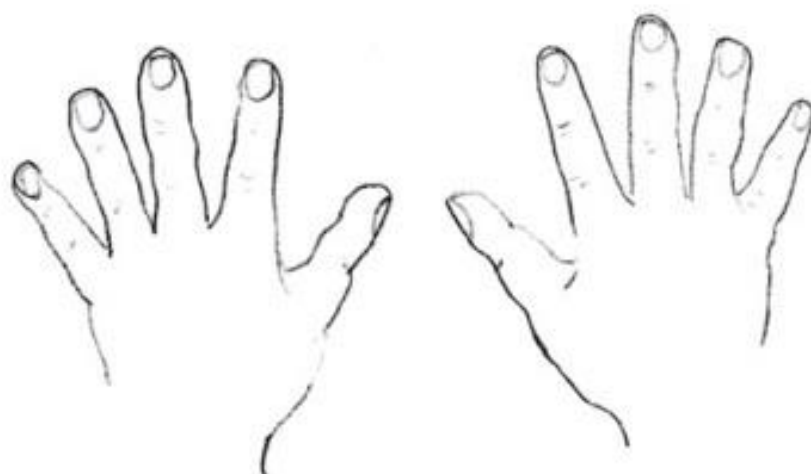


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить.

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажжется

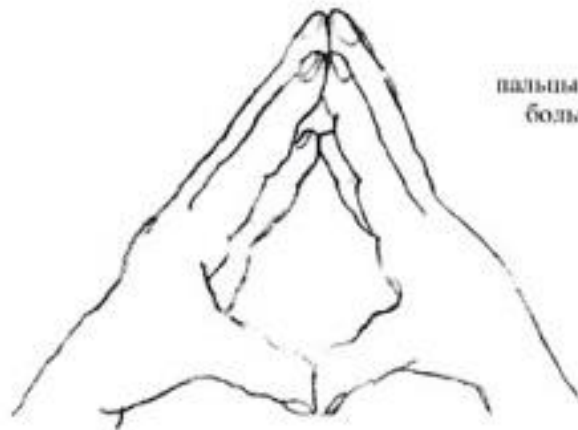


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Дом -ежик-замок"

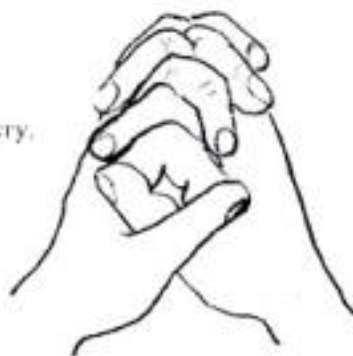


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

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



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.

Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.



Куричка.

Ладонь немного согнуть.
Указательный палец
упирается в большой.
Остальные пальцы
накладываются друг на друга
в полусогнутом положении.



Петух.

Ладонь поднять вверх.
Указательный палец
опирается на большой.
Остальные пальцы
растопырены в сторону и
подняты вверх - это
"гребешок".

Упражнение: "Зайчик-колючко-цепочка"



Заяц.

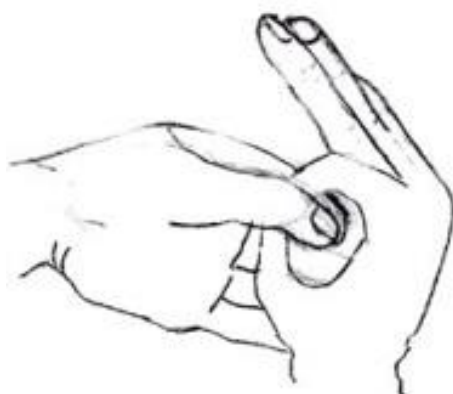
Колючко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колючки" из пальчиков другой руки.

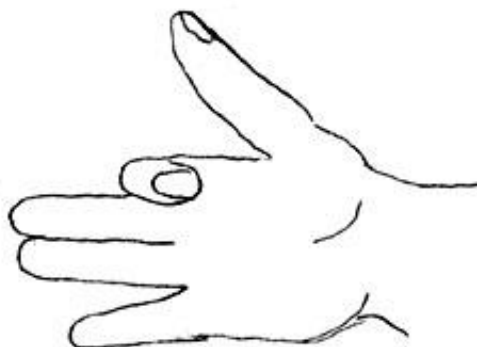


Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.

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



Лошадка.

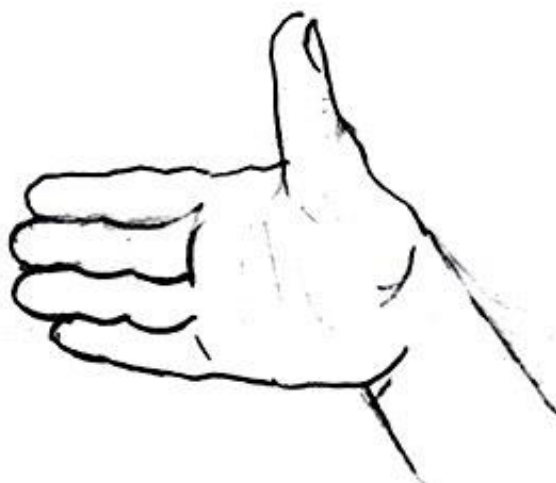
Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву.
Большой палец левой руки поднять вверх.

Упражнение: "Колечко"



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется по поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

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



Лодочка.

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

Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

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

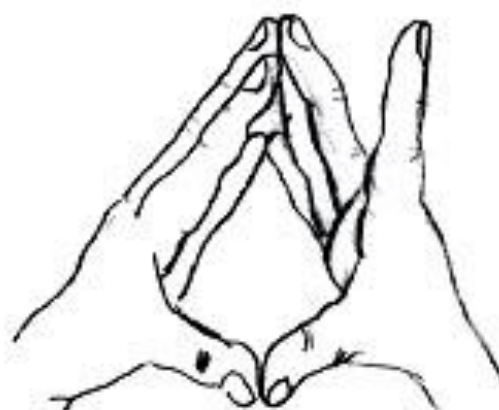
Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"



Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



Пароход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".

Комплекс с обручем.

1. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо - вверх; 5-8 то же влево.
3. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
5. И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
6. И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.
7. И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.
8. И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.
9. И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.
10. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.
11. И.п.: сидя в обруче. 1-16 акробатическое упражнение "березка".
12. И.п.: то же. 1-2 группировка сидя, 3-4 ноги поднять вверх - в стороны, руки развести в разные стороны.
13. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.
14. И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.
15. И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.
16. И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.
17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки.

Комплекс "Танец с зонтиками".

Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.
2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:
 - 1-правая рука в сторону;
 - 2-то же левой;
 - 3-руки вместе перед грудью;
 - 4-руки скрестно перед грудью;
 - 5-руки в стороны;
 - 6-руки вверх над головой скрестно.
3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.
4. Поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.
5.
 - 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью.
 - 2-выпрямиться, руки вверх.
 - 3-4-то же другой ногой.
6.
 - 1-шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.
 - 2-то же в другую сторону.
7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.
 - 1-и.п.
 - 2-в другую сторону.
8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).
 - 1-и.п.
 - 2-то же в другую сторону.
9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.
- 10.И.п. - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх - в стороны.
- 11.Бег вокруг зонтика с захлестыванием.
- 12.И.п. - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.
- 13.И.п. - то же. Боковые махи левой и правой ногой.
- 14.И.п. - лежа на животе. Выполняем "кольцо", "лодочку".
- 15.Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.
- 16.Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.
- 17.И.п. - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.
 - 1-и.п.
- 18.Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

Комплекс с гимнастическими палками (в парах).

1. И.п. - стоя лицом друг к другу, палки сбоку вниз, хват за концы. 1-палку вверх, 2-и.п.
2. И.п. - то же. В 1-правую руку вперед, левую назад.
3. И.п. - то же. В 1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-в стороны, 4-вниз.
4. И.п. - то же. В 1-4 (поочередно) одну руку к плечам, другую к плечам, руку вверх, другую вверх, 5-8 в обратном направлении.
5. И.п. - то же. В 1-4 отведение правых рук назад одним партнером, затем другим.
6. И.п. - спиной друг к другу, палки вниз сзади продольно, хват снизу. В 1 выпад вперед поочередно одной ногой и другой.
7. И.п. - сесть лицом друг к другу, взяться за концы палки, руки прямые. В 1 поднять ноги в сед. углом, 2-и.п.
8. Стойка на коленях, руки в стороны, хватом за концы. В 1 поворот туловища влево, сед на пятки, 2-и.п., 3-4-то же вправо.
9. И.п. - ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 наклон вперед, 2-наклон вниз, палки вниз, 3-и.п.
- 10.И.п. - стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1-4 поочередное приседание.
- 11.И.п. - стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1 поочередное перемахивание правой и левой. Начинать в одну сторону.
- 12.Сидя спиной друг к другу, палки к плечам.ж 1-2 сед углом, 3-и.п.
- 13.И.п. - стоя рядом, палку держим за концы. В 1 равновесие, палку вверх.
- 14.И.п. - то же. В 1 мах ногой в сторону, палку вверх.
- 15.И.п. - ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 правую ногу на носок, наклон, палку вверх левой рукой.

Комплекс со скакалкой.

1. И.п. - о.с. скакалка в опущенных руках. В 1 руки скрестно, 2-и.п.
2. И.п. - о.с. Скакалка в левой руке. В 1 круговые движения, перенести скакалку через верх в правую руку, 2-через низ в левую руку.
3. И.п. - то же. В 1 мах рукой влево, переложить скакалку, 2-мах вправо, 3-и.п.
4. И.п. - руки отведены влево. В 1 два круга вправо, поворот влево и прыжки с одной ноги на другую.
5. И.п. - руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке. В 1 махи назад - вперед, перехват скакалки впереди. Усложнение: с пружинистыми движениями ног.
6. И.п. - то же. Два круга скакалкой над головой с последующими кругами под ногами, чередуя прыжки через скакалку толчком одной на другую.

Комплекс с элементами цыганского танца.

1. И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.
2. И.п.: тоже, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются движениями головы.
3. И.п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).
4. И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 - вниз, 5-8 - вверх).
5. И.п.: основная стойка, руки вверх. Приставной шаг влево-вправо, руки выполняют движение "Фонарик". Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука - вперед.
6. И.п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая - вверх. Движение ног, как в упр.№3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение "Фонарик".
7. И.п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.
8. И.п.: сидя на полу. 1-2 - согнуть колени, прижать к груди. 3-4 - развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.
9. И.п.: сидя, ноги врозь. Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.
10. И.п.: сидя, ноги врозь. Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение "Фонарик".
11. И.п.: лежа на животе. "Кольцо", "корзиночка", "рыбка".
12. И.п.: основная стойка. Поворот с припаданием в правую сторону, руки в стороны, ладони вверх (2 оборота).
13. И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку - на левое плечо, левую руку - на правое плечо. Поворот с припаданием в левую сторону.
14. И.п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки вверх в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.
15. И.п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе. По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета.

Кинезиологическая сказка «Два котенка»

(способ организации детей – сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (*дети показывают правый кулачок*).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (*выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*).

В саду росли высокие деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегают черные котенки (*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (*выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе*).

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

И тут Снежок нашел на траве колечко (*упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (*Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»*).

И тут колечко упало и покатилося по тропинке – котят за ним (*упр. «Кошка»*).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котят решили ее развеселить и показали ей интересную игру (*упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»*). Но лягушка не стала веселее, тогда котят предложили ей станцевать (*упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость*).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (*упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»*).

Котят попрощались с ней и тоже отправились домой (*упр. «Кошка»*).

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

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

Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

