

*Методика*  
*"Гимнастика мозга"*  
*в работе педагога-психолога*

**Здоровьесберегающие  
технологии  
в образовательном процессе**



**Основная цель кинезиологии:** Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

**Задачи:**

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

**Методологическая основа:**

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих **условий:**

- Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.
- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке.
- Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков.
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

**Методы и приемы:**

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
- Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Немного поподробнее остановлюсь на кинезиологических упражнениях, способствующих развитию мелкой моторики. Сначала мы с воспитанниками разучиваем эти упражнения, отрабатывая технику. А затем, используем их в сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. И тогда сказка выступает в качестве продукта нашей совместной деятельности, который я и предлагаю вашему вниманию.

**Кинезиологическая сказка «Два котенка»**  
(способ организации детей– сидя за столами)

Эта сказка учит детей внимательно слушать, развивает зрительное внимание, память, общую и мелкую моторику.



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 покатило по тропинке – котята за ним (*упр. «Кошка»*).

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

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 веселей, 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 коврике (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а в свою очередь и способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников.

## **Кинезиологическая сказка «Две обезьянки»**

*(дети сидят за столами, руки на коленях)*

«Жили-были две озорные обезьянки- Мики (*левый кулачок на стол*) и Кики (*правый кулачок на стол*).

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились. (*упражнение «кулачок-ладошка», смена рук синхронно*).

По дороге они встретили ежа с ежатами (*упражнение «кулак-ладошка», левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук*).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку (*упражнение «колечко», колечко большое (большой палец соединён с указательным) -колечко маленькое (большой палец с мизинцем). Сначала на правой руке, затем на левой, как усложнение -левая рука колечко большое, правая рука колечко маленькое (синхронное чередование движений)*).

Ежи показали дорогу обезьянкам к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: (*упражнение «оладушки» правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»*).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им (*дети рассказывают, как же еж с ежатами помогли обезьянка, смена 3 движений рук упражнение «кулак» - «ладонь» - «ребро»*)

А потом друзья стали танцевать (*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*).

И в заключении хочется сказать, что регулярное выполнение таких упражнений, сочетая их в комплексы способствует активизации межполушарного взаимодействия, улучшает работу полушарий головного мозга, способствует эмоциональному настрою, снижает утомляемость на занятиях, улучшает самоконтроль, а в свою очередь происходит коррекция недостатков речевого развития дошкольников.



## Кинезиологические упражнения

(реципрокные движения: правая рука выполняет одно движение, левая – другое)

**Кинезиологические упражнения** развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)

**Упражнения** развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

**Упражнения** необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения **упражнений** можно использовать: ускорение темпа выполнения; выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля); подключение движений глаз и языка к движениям рук; подключение дыхательных **упражнений** и метода визуализации.

### «Молоток и полочка»

Молоток стучал, стучал,  
Гвозди в доску загонял.  
Колотил он с толком,  
Получилась полка.

Во время чтения стихотворения (на каждую строчку) дети меняют положение рук. Правая рука – «молоток»: ладонь повернуть к себе, пальцы крепко сжать в кулак; предплечье опустить вниз перпендикулярно полу. Левая рука – «полочка»: руку согнуть в локте и поднять на уровне груди, предплечье параллельно полу. На каждую строчку смена положений рук.

### «Веселые обезьянки»

Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа. А правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот». Выполнить 4 – 6 раз.



## Когнитивные упражнения

### «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 логопеда 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).

### Комплекс № 1.

#### Колечко

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

#### Кулак - ребро - ладонь

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами („кулак - ребро - ладонь,,), произнося их вслух или про себя.

#### Лезгинка

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

#### Зеркальное рисование

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

#### Ухо - нос

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук, с точностью до наоборот.



## **Змейка**

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

## **Горизонтальная восьмерка**

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

## **Комплекс №2**

### **Массаж ушных раковин**

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

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

### **Качание головой**

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

### **Горизонтальная восьмерка**

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

### **Симметричные рисунки**

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

### **Медвежья покачивания**

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

### **Поза скручивания**

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держи-тесь 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.

### **Гимнастика для глаз**

Выполните плакат - схему зрительно-двигательных траекторий в максимально воз-можную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения **упражнения**: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории " восьмерки ". Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 - коричневый, № 3 - красный, № 4 - голубой, № 5 - зеленый. **Упражнения** выполняются только стоя.

## Картотека кинезиологических упражнений

Составлена по методическим разработкам А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (но возможно использование отдельных упражнений и в более младшем возрасте, а также всей картотеки для детей младшего школьного возраста). Картотека представляет собой карточки с комплексами.

**1. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**2. Кулак - ребро - ладонь.** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

**3. Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

**4. 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.

**5. Ухо - нос.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

**6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.**



## Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии

### Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,  
Научи скорее нас. (*массажируем точку на переносице*)  
Лучше станет наша память.  
Вы проверьте это сами. (*массажируем точки на висках*)  
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

### Пальчиковая гимнастика

Если пальчики грустят –  
Доброты они хотят. (*пальцы плотно прижимаем к ладони*)  
Если пальчики заплачут –  
Их обидел кто-то значит. (*трясем кистями*)  
Наши пальцы пожалеем –  
Добротой своей согреем. (*«моем» руки, дышим на них*)  
К себе ладошки мы прижмем, (*поочередно, 1 вверху, 1 внизу.*)  
Гладить ласково начнем. (*гладим ладонь другой ладонью*)  
Пусть обнимутся ладошки,  
Поиграют пусть немножко. (*скрестить пальцы, ладони прижать*)  
пальцы двух рук быстро легко стучат  
Каждый пальчик нужно взять  
И покрепче обнимать. (*каждый палец зажимаем в кулачке*)

### Точечный массаж

На полянке стоит дом.  
В этом доме умный гном. (*массажируем точку между бровей*)  
Он в окошечки глядит,  
Что увидит — говорит. (*массажируем точки на висках*)

### Упражнение перед психомышечным расслаблением

Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук.  
Упражненье начинаем, Руки выше поднимаем.  
Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.  
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.  
Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.  
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.  
На корабль мы попали, Волны сильно нас качали.  
Чтоб случайно не упасть, Ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.  
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.  
Вот мы на велосипеде Едем, едем, едем, едем. Все проехали дороги,  
Отдыхают наши ноги. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.  
Набежала черная туча — Мы глаза зажмурим лучше.  
Все лицо мы напрягаем, Теперь спокойно отдыхаем.  
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.  
Дождь пошел и сильный ветер — Задрожали наши дети. Все наше тело в напряженье,  
Очень трудно без движенья. 1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.

Всем, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.

### **Психомышечное расслабление «Цветные краски»**

Вот сейчас закроем глазки и окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

### **«Мишка»**

Мишка ложкой кушал мед. Набрал он меда полный рот,

На пенечке он сидит И тихонько говорит:

«Я мишутка косолапый, Не хочу сосать я лапу,

В гости лучше я пойду, Друга я себе найду».

Это будет .....

Катя, глазки закрывай:

Кто перед тобой — узнай.

### **«Ласковое солнышко»**

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

### **Пальчиковая гимнастика «Новый год»**

Наступает Новый год! *(хлопаем в ладоши)*

Дети водят хоровод. *(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)*

Висят на елке шарик, *(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)*

Светятся фонарики. *(фонарики)*

Вот сверкают льдинки, *(сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)*

Кружатся снежинки. *(легко и плавно двигать кистями)*

В гости дед Мороз идет, *(пальцы шагают по коленям или по полу)*

Всем подарки он несет. *(трет друг об друга ладони)*

Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: *(хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)*

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. *(по очереди массируем каждый палец)*

### **«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 двустихья. 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.

### **«Букет цветов»**

Посадили зернышко, *(ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»)*

Выглянуло солнышко.

Солнышко, свети — свети! *(кисти сжимаем и разжимаем по очереди)*

Зернышко, расти — расти! *(ладони вместе, руки двигаются вверх)*

Появляются листочки, *(ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно)*

Распускаются цветочки. *(кисти сжимаем и разжимаем по очереди)*

### **Пальчиковая гимнастика «Путешествие»**

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук. *(возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)*

Вот ладошечки шуршат, *(потирание ладоней друг о друга)*

Наши пальчики трещат. *(потирание кулачков друг о друга)*

Теперь в ладоши громко бей, *(хлопки)*

А теперь ты их согрей. *(ладони на щеки)*

К путешествию готовы? *(кулаки на коленях)*

Да! *(руки вверх, ладони раскрыть)*

В путь отправимся мы снова: *(вращательные движения кистями)*

Сядем мы на самолет И отправимся в полет. *(руки в стороны, ладони напряжены)*

Мы теперь на корабле, Нас качает на волне. *(ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)*

Едет поезд, *(ребром ладони двигаем по коленям или по столу)*

Колеса стучат. *(кулачки стучат по коленям или по столу)*

С поезда много веселых ребят (зверят). *(подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол)*

Перечислить имена детей (зверей). *(Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу).*

### **Массаж ладоней**

Ежик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть — Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики, Умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет, Руки нам готовит к школе.

### **Пальчиковая гимнастика «В гости к кошке»**

Позвала нас в гости кошка, *(ладони на щеках, качаем головой)*

И пошли мы по дорожке. *(пальцы «шагают» по коленям или по столу)*

Топ-топ, *(ладони хлопают по коленям или по столу)*

Прыг-прыг, *(кулачки стучат по коленям или по столу)*

Чики-брики, *(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)*

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)  
Видим дерево высокое, (наставляем кулачки друг над другом)  
Видим озеро глубокое. (волнообразные движения кистями)  
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)  
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)  
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)  
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)  
Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»)  
Зернышки везде клюют: Тут клюют и там клюют, (пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот)  
Никому их не дают. (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)  
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)  
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)  
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)  
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)  
Это дом, «крыша»  
А в нем окошко. «окно»  
Нас встречают кот и кошка. (хлопаем в ладоши)  
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)  
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)  
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)  
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)  
Мы немножко погостим (руки «здороваются»)  
И обратно побежим. (пальцы «бегут» по коленям или по столу)  
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)  
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)  
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)  
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

### «Гусеница»

Шла гусеница по дорожке. У нее в ботинках ножки.  
Ротик, нос, а глаза — два, И большая голова.  
Желтый, зеленый, красный, синий,  
С улыбкой ты всегда красивый! *(по ходу текста пальцем обводит контур гусеницы)*

### «Чики-чи, чики-чи»

Кто же это так стучит? *(левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот)*  
Крепко глазки закрываем, *(дети закрывают глаза ладонями)*  
Кто это стучит — узнаем. *(ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)*  
*Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет).*

### «Магазин одежды»

Открываем магазин, (соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны)  
Протираем пыль с витрин. (ладонь 1 руки массирует тыльную сторону другой и наоборот)  
В магазин заходят люди, (подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой)  
Продавать одежду будем. (костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз по ладони другой руки)

**- дети называют различную одежду**

Магазин теперь закроем, (фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони)

Каждый пальчик мы помоем. (массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки)

Потрудились мы на «пять» — (потираем ладони)

Пальцы могут отдыхать. (поглаживаем каждый палец)

**«Найди животных»**

Мы тихонько в лес зайдем. (пальцы шагают по столу (коленям))

Что же мы увидим в нем? (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))

Там деревья подрастают, К солнцу ветки направляют. (одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот))

**- дети по очереди называют диких животных**

По деревне мы шагаем, (пальцы шагают по столу (коленям))

Видим будки и сараи. (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот))

**- дети по очереди называют домашних животных**

В жарких странах оказались, (пальцы шагают по столу (коленям))

Очень долго удивлялись. одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот))

**- дети по очереди называют животных жарких стран**

**«Урожай»**

Овощи растут на грядке. (скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы)

Посчитай их по порядку: (соединить по очереди пальцы на двух руках)

Капуста, перец, огурец, (кулак, ребро, ладонь)

Я сегодня молодец. (гладим себя по груди)

На грядке овощи растут, (скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы)

Что же мы увидим тут? (соединить по очереди пальцы на двух руках)

Картофель, помидор, морковь, (кулак, ребро, ладонь)

Мы себя похвалим вновь. (гладим себя по груди)

**«Осень»**

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)

Приходи! (зажимаем кулаки по очереди)

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)

Погляди! (ладони на щеки)

Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями)

Тихо на землю ложатся. (ладони гладят по коленям)

Солнце нас уже не греет, (сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)

Ветер дует все сильнее, (синхронно наклоняем руки в разные стороны)

К югу полетели птицы, («птица» из двух скрещенных рук)

Дождик к нам в окно стучится. (барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)

Шапки, куртки надеваем (имитируем)

И ботинки обуваем (топаем ногами)

Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям)  
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. (кулак, ребро, ладонь)

### «Зима»

Пришла зима, (трех ладошки друг о друга)  
Принесла мороз. (пальцами массируем плечи, предплечья)  
Пришла зима, (трех ладошки друг о друга)  
Замерзает нос. (ладошкой массируем кончик носа)  
Снег, (плавные движения ладонями)  
Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)  
Гололед. (ладони шоркают по коленям разнонаправлено)  
Все на улицу — вперед! (одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)  
Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам)  
Шапку, шубу, валенки. (ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)  
Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)  
И завяжем шарфики. (ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)  
Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям)  
Декабрь, Январь, Февраль. ( кулак, ребро, ладонь)

### «Грибы да ягоды»

Я в лесу нашел грибок.  
Я сорвать его не смог: *(ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем)*  
Дождь грибочек поливал, *(пальцы ласково глядят по щекам)*  
И грибочек подрастал. *(руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг называем грибы)*  
Ягодка росла в лесу. Я домой ее несу. *(кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)*  
Солнце ягодку согрело, *(пальцы ласково глядят по щекам)*  
Наша ягодка поспела. *(делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках)*  
**- называем ягоды**

### «Наши пальчики»

Понемножку по ладошке  
Наши пальчики идут, (пальцы одной руки легко стучат по ладони другой)  
Серединку на ладошке Наши пальчики найдут. (то же другой рукой)  
Чтоб внимательнее стать, Нужно точку нажимать. (нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)  
Помассировать по кругу, (круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)  
А теперь расслабить руку. (легко пошевелить пальцами)  
Давим, (крепко сжать кулаки)  
Тянем, (напряженно вытянуть пальцы)  
Отдыхаем. (расслабить кисть)  
Мы внимательными станем! (скрестить руки на груди)



### «Внимательный мишка»

По полянке мишка шел (пальцы одной руки шагают по ладони другой)

И в бочонке мед нашел. ( царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой)

Лапкой мед он доставал,(надавливание на центр ладони указательным пальцем другой)

Язычком его лизал.(круговые движения указательным пальцем по центру ладони др.)

Нету меда! (крепко зажать кулаки)

Где же мед? (выпрямить напряженные пальцы)

Ищет мишка — не найдет. (ладони на щеках, качаем головой)

Нужно обязательно Мишке быть внимательным. (указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы)

### «Это звери»

У зверей четыре лапы. (поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках)

Когти могут поцарапать.( пальцы двигаются как коготки)

Не лицо у них, а морда. (соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз)

Хвост, усы, а носик мокрый. (волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)

И, конечно, ушки (растираем ладонями уши)

Только на макушке. (массажуем две точки на темени)



## СУДЖОК ТЕРАПИЯ

Рука является вышедшим  
наружу головным мозгом.  
И. Кант

Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,  
чем мозг, хорошо наполненный.  
Мишель де Монтень



## СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ

### эффективный метод профилактики и лечения болезней

«СУ» -кисть, «ДЖОК» -стопа. Кисти и стопы, благодаря Природе, подобны телу по строению. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов, так как стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма.

Тело и его системы соответствия находятся в постоянном взаимодействии. При заболевании “сигнальная” волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. В момент стимуляции такой точки возникает “лечебная” волна, которая оказывает нормализующее влияние на заболевший орган.

### *СУ-ДЖОК-терапия для детей*

Приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, в коррекционно - логопедической работе в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека.

Стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук можно при помощи различных приспособлений (шариков, массажных мячиков, грецких орехов, колючих валиков).

Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

1. Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

2. Ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

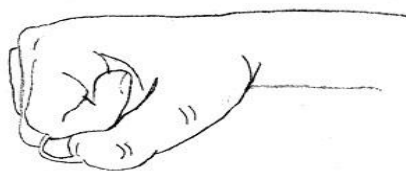


## СКАЗКА «ЁЖИК НА ПРОГУЛКЕ»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке). Выглянул ёжик из своего домика (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу. Покатился ёжик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился – катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками). Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом и нахмуриться) и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиком пальцев стучать по колючкам шарика). Спрятался ёжик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб (прокатить шарик по каждому пальчику). Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) и довольный побежал домой, сначала бежал он по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (зажать шарик в ладошке).



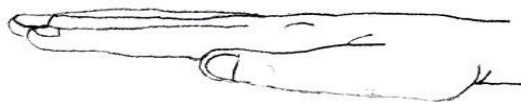
**Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"**



**Ладонь, сжатая в кулак**

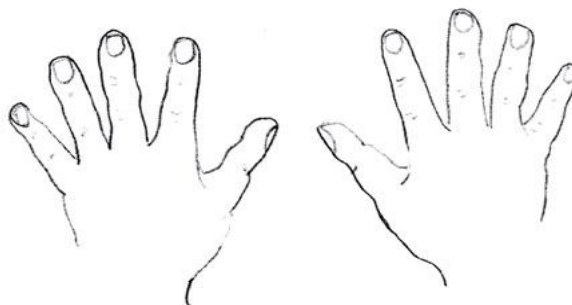


**Ладонь ребром**



**Распрямленная ладонь**

## Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись  
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

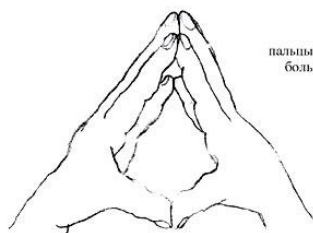
Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты

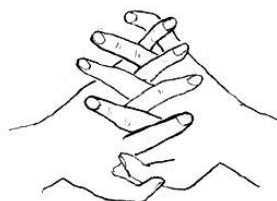
Пальцы другой руки выпрямлены

## Упражнение: "Дом - ежик - замок"



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

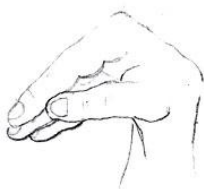
**Ежик.**  
Поставить ладони под углом  
друг к другу. Расположить  
пальцы одной руки между  
пальцами другой.



**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.

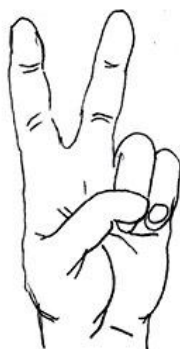
**Курочка.**  
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.



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

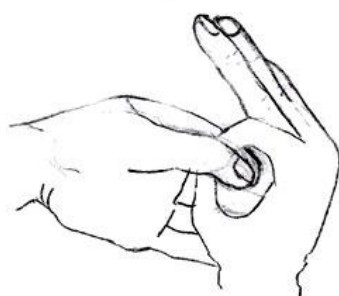


### Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



**Заяц.**

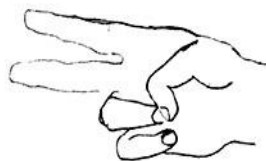
**Колечко**  
Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.



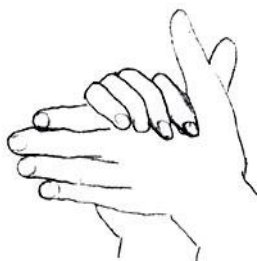
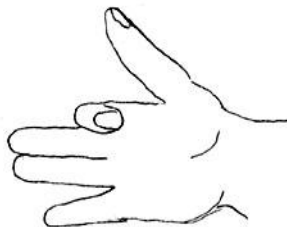
**Цепочка.**  
Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков другой руки.



### Упражнение: "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: "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.



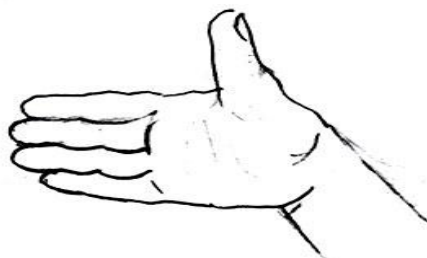
**Вилка**  
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

### Упражнение: "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 поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

### Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



**Флажок**

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



**Рыбка**

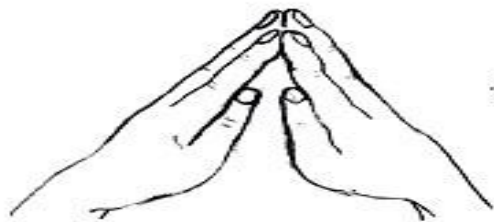
Пальцы вытянуты и прижаты друг другу. Указательный палец опирается на большой палец.



**Лодочка.**

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

**Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"**

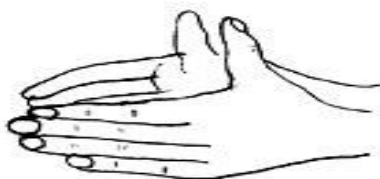


**Сарай.**  
Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

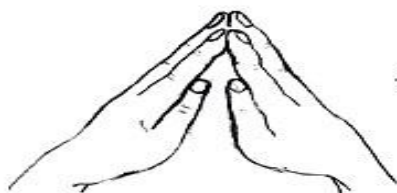
**Дом с трубой.**  
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



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

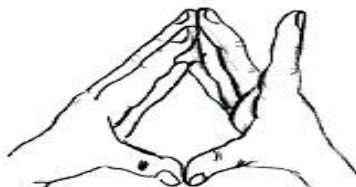


**Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"**



**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 самомассажа

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед – назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. Прodelайте то же для другой руки.
2. Кисти и предплечья левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.
3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelайте тоже для другой руки.
4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх – вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.
5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.
6. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.
7. Движение, как при растирании замерзших рук.
8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Прodelайте тоже для другой руки.

### Комплекс 1.

#### 1. Горизонтальная восьмёрка

Вначале нарисуйте на доске или большом плакате горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности). Потренируйтесь рисовать восьмёрку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее.левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за её стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на нёбе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счёт “1-2-3-4” и представить кольцо восьмёрки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счёт “5-6-7-8”). В дальнейшем эта восьмёрка с уровня представления должна перерести в чёткую образную картину. Дети повторяют это **упражнение** 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрёстной позе несколько минут то произойдёт гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса и перед сном.

---

## 2. Доминирующее опускание руки.

**Упражнение** выполняется стоя вдвоём. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счёт “1-2-3-4”), после чего другой опускает эту руку в три шага: Первый шаг: медленно, за 7 сек., на счёт “1-2-3-4-5-6-7”, преодолевая лёгкое сопротивление мышцы руки партнёра.

Второй шаг: то же самое, но уже с чуть большим напряжением.

Третий шаг: доминирующее опускание руки, т.е. преодолевается сильное напряжение мышц руки партнёра.

Т.о. опускание руки происходит 3 раза. При этом нельзя брать за суставы, стараться не сорвать мышцы, **упражнение** должно доставлять не боль, а удовольствие. Левую руку можно включить вместо правой руки, если нужно усилить работу правого полушария.

Праворукость и леворукость не учитываются.

## 3. Перекрёстная марионетка (для правого полушария).

**Упражнение** выполняется стоя. На счёт “1-2-3-4-5-6-7” медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага: Первый шаг: лёгкое усилие мышцы ноги – 7 сек.

Второй шаг: сильное усиление – 7 сек.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. **Упражнение** выполняется только для левой ноги. Дети выполняют **упражнение** 3 раза, взрослые – 8 раз.

Перекрёстная марионетка (для левого полушария).

Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это **упражнение** максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза.

**Упражнение** выполняется только для правой ноги.

## 5. Односторонняя марионетка.

Выполняется стоя. Медленно на счёт “1-2-3-4-5-6-7”

Поднимается правая нога, усиление в три шага создаётся тоже правой ногой. Спина прямая. Дети повторяют 3 раза, взрослые – 8 раз.

## 6. Крюки.

Для выполнения этого **упражнения** скрестить лодыжки так, как удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы в “замок” и вывернув кисти рук. Кончик языка прижать к нёбу при вдохе и расслаблять при выдохе. Можно это же выполнять сидя на стуле. 5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы. Это сложное перекрёстное движение активизирует моторные и сенсорные каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твёрдым нёбом. Т.о. достигается объединение эмоций и процессов мышления, приводя к наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

## Комплекс 2.

Задержите дыхание. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

### 1. Кнопки мозга.

Это серия **упражнений**, которая включает “электрическую систему” организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 сек. каждой рукой.

- Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

- Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика.

**Упражнение** снимает умственную усталость. Активизирует работу обоих полушарий, повышает координацию и устойчивость тела, помогает сосредоточиться на запоминании нового материала.

- Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцы другой руки массируют область копчика. Через 20-30 сек. положение рук меняется. Рука, накрывающая пупок, соприкасается через него со всеми меридианами тела, т. к. это точка центрального меридиана. **Упражнение** способствует расслаблению, снимает нервное напряжение, повышает уровень внимания, снижает гиперактивность.

### 2. Слон.

Это одно из наиболее интегрирующих **упражнений** гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. **Упражнение** выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

Это **упражнение** активизирует и балансирует всю целостную систему организма “интеллект-тело”, улучшает концентрацию внимания.

Под влиянием гимнастики мозга в организме наступают самые разнообразные положительные структурные и функциональные изменения. Подвижность и пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Данная методика позволяет выявить скрытые способности детей с ОВЗ и расширить границы возможностей их мозга.

### **Когнитивное упражнение “Японская машинка”.**

Цель: развитие произвольного внимания, его сосредоточенности и переключаемости; развитие мнестических процессов, умения ориентироваться в изменяющихся условиях в ситуации ограниченности времени. Установление взаимопонимания между членами группы.

Учащиеся сидят в полукруге и рассчитываются по-порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер “0”. Он может принимать участие в игре, но чаще всего только начинает и задаёт темп игры, а также контролирует правильность действий остальных учащихся.

Ладонями по коленям всеми участниками отбивается определённый ритм для начала в медленном темпе, удобном для всех.

Например:

удар обеими ладонями по коленям;

удар правой ладонью;

удар левой ладонью;

повтор всего цикла.

Одновременно с первым ударом ведущий называет свой номер – “0” и номер игрока по своему желанию, который и будет продолжать игру дальше (при этом учащиеся должны отслеживать движение ходов от одного участника к другому взглядом). Например: “0 - 5”, следующий говорит: “5 - 8” и т.д. Участник, допустивший ошибку, выбывает из игры, его уже не могут называть остальные, оставшиеся в игре. Но он продолжает сидеть на своём месте и отстукивать ритм. Сложность в том, что остальным играющим приходится запоминать кто ещё в игре, а кого уже нет. Если назван игрок, выбывший из игры, то это и считается ошибкой. Ошибкой также считается: сбой темпа или ритма хлопков, неправильное название своего номера или номера партнёра, приглашение к игре, без сопровождения взглядом.

Усложнение: убыстрение темпа, смена ритма по ходу игры, изменение направления расчёта участников, расчёт только нечётными номерами, буквами, названиями животных и т.д. Ведущий вправе как усложнять, так и упрощать условия игры.

### **Когнитивное упражнение “Небо синее”.**

Цель: развитие быстроты мыслительных операций анализа и синтеза, памяти, активизация словаря.

Ведущий бросает мяч игроку и говорит любое существительное. Тот, кто поймал мяч, должен назвать любое прилагательное, подходящее по смыслу. Затем он, в свою очередь тоже называет существительное и бросает мяч следующему игроку.

Вариант: вместо прилагательного можно называть другое существительное-ассоциацию, которое возникло при осознании услышанного ранее слова.

### **Когнитивное упражнение “Буратино”.**

Цель: развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Учащиеся стоят в одну линию, лицом к педагогу. Педагог озвучивает алгоритм движений, который учащиеся как можно быстрее должны осознать, запомнить и воспроизвести.

Инструкция: правая рука вверх + прыжок на левой ноге;

левая рука вверх + прыжок на правой ноге;

правая рука вверх + прыжок на правой ноге;

левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл движений повторять до тех пор, пока у всех не получится одновременно, правильно и быстро.

### **Релаксация “Волна”.**

Цель: добиться согласованных действий от всех участников группы, учить соотносить свои действия с действиями окружающих, подстраиваться под них. Доброжелательно реагировать на промахи своих товарищей, получить положительные эмоции.

Под сопровождение спокойной музыки учащиеся, стоя в кругу, и, взявшись за руки, поочередно поднимают руки вверх т.о., чтобы движение рук было плавным, без заминок, разрывов и скачков, как – бегущая волна. “Волна” движется сначала вправо, затем влево.



## Психогимнастика

*Цель:* развитие мышечного контроля, развитие произвольности движений, развитие межполушарного взаимодействия, снижение нервного напряжения.

### **-Растяжка «Снеговик».**

*Исходное положение стоя*

Детям предлагается представить, что они снеговики. Тела их должны быть напряжены, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговики начали таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются течи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения дети приседают, руки, шея расслаблены. Пригрело солнышко, вода от снеговика начала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

### **-Дыхательное упр. с рукой.**

*Исходное положение стоя*

Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

### **-Гимнастика ума (музыкальное сопровождение):**

1. «Массаж ушных раковин».
2. «Добрые точки».
3. «Качание головой».
4. «Сова».

### **-Пальчиковая гимнастика.**

**Комплекс упр. «Расскажем пальчиками сказку» (музыкальное сопровождение)**  
упражнения:

1. «Дом»;
2. «Шарик»;
3. «Дерево»;
4. «Птичка»;
5. «Лодочка»;
6. «Девочка в лесу»;
7. «Лезгинка».

## Коррекционно-развивающее упражнение.

### **-Упражнение «Где ошибся Буратино?».**

*Цель:* развитие концентрации внимания, самоконтроля.

«Мальвина хотела научить Буратино рисовать красивые узоры. Она нарисовала узор и сказала ему: «Нарисуй точно также». А Буратино все время отвлекался, и в него получалось то правильно то неправильно. Найдите, дети, где у Буратино ошибки, и помогите ему исправить». Дают детям листы бумаги с заранее заготовленными узорами. Верхний узор-рисунок Мальвины, а нижний-Буратино.

(во время выполнения этого задания обращаем внимание детей на то, что нужно все время сравнивать оба рисунка и там, где будет различие - дорисовать нужный элемент узора).

## Релаксация в системе кинезиологии для детей раннего и младшего возраста в ДОУ

**Кинезиология** относится к здоровьесберегающей технологии, позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития. Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. • Упражнения на **релаксацию** способствуют расслаблению, снятию напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной **системы ребенка**. **Кинезиологические** упражнения можно использовать как на самих коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз (отдыхалочек, так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий, в период адаптации, при нарушении сна и гиперактивности. Данная разработка может послужить практическим пособием для воспитателей, использоваться как картотека специалистами, работающими с детьми с ОВЗ.

### Упражнения на релаксацию для детей раннего возраста (2-3 года)

#### 1. Тропинка

По тропинке мы шагаем

И в ладошки ударяем: хлоп-хлоп-хлоп!

А теперь домой пойдём

И немножко отдохнем.

Ходьба в разных направлениях с хлопками сменяется покоем. Дети садятся на стульчики, спокойно сидят в течение 1-2 минут.

#### 2. Морковка

Вот вам морковка, красная головка.

Вот вам и репка, желтая и крепкая.

Вот вам кабачок – круглый бочок!

Дети встают в круг, выполняют наклоны вперед, на слово «*вот*» - вытягивают руки вперед. Ложатся на ковер, воспитатель гладит «*кабачок*», детки отдыхают 1-2 минуты.

#### 3. Дождик

Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай, не жалей!

Только нас не замочи,

К нам в окошко постучи.

Дети сжимают кулачки, затем раскрывают ладошки, делают «домик» над головой, затем садятся на стульчики, прячутся от дождика.

#### **4. Грибок**

Мы в лесок пойдем,

Мы грибок найдем!

Вот он маленький какой,

Скоро вырастет большой!

Дети ходят по группе, сопровождая слова движениями, садятся на корточки, на последних словах выпрямляются, встают на носочки и поднимают руки вверх. Выполняют 2-3 раза.

#### **5. Котик**

Как у нашего кота

Шубка очень хороша,

Мягкая, пушистая,

Беленькая, чистая.

Дети рассматривают мишку, водят хоровод с ним, затем передают друг другу и гладят его меховую шубку.

#### **6. Ручки-ножки**

Хлоп-хлоп, где наши ручки?

Топ-топ, где наши ножки?

Хлоп-хлоп, вот наши ручки!

Топ-топ, вот наши ножки!

Дети встают в круг, выполняют движения, в конце упражнения уронить ручки вниз и похлопать по коленочкам.

#### **7. Кукла**

Уложу я куклу спать,

Стану песню напевать.

Баю-бай, баю бай!

Кукла, глазки закрывай!

Дети берут кукол, ходят с ними по комнате, поют и укладывают кукол спать.

## 8. Киска

Киска, киска, вот твоя миска!

Киска, не влезай на стол,

Миску ставлю я под стол!

Дети стоят в кругу, встают на носочки, вытягивают ручки, поджимая с напряжением пальчики, как киска коготочки, конце упражнения расслабляют руки и опускают вниз.

## 9. Птички

Прилетели птички,

Птички-невелички!

Будем с птичками летать

И на ветке будем спать!

Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом садятся на стульчики, удерживая ножки на весу, стараясь не касаться пола.

## 10. Снежинки

Мы белые снежинки,

Как легкие пушинки,

Мы кружимся, летаем,

Мы радуем и таем...

Дети танцуют под музыку, в конце упражнения медленно опускаются на ковер, с закрытыми глазами продолжают слушать музыку 2-3 минуты.

## 11. Лошадки

Мы – веселые лошадки,

Скачут с нами все ребятки,

А теперь домой идем

И немножко отдохнем.

Дети бегают, подражают лошадкам, затем переходят на спокойную ходьбу и садятся на ковер или на стульчики. Воспитатель гладит *«послушную лошадку»*.

## 12. Зайка

Зайка скачет под кустом,

Вымок, бедный, под дождём.

Посмотри, как ты промок!

Прячься, зайка, под пенёк!

Дети скачут, как зайки, затем приседают, закрывают голову руками. Напряжение сменяется расслаблением.

### **13. Хоровод**

Наш веселый хоровод

Собирает весь народ.

Бегай, с нами, не зевай,

Прыгай, хлопай, приседай!

Упражнение выполняется под музыку. Дети ходят по кругу, бег на месте, прыжки, хлопки, завершается упр-е приседаниями, затем дети слушают музыку, сидя на ковре.

### **14. Санки**

Вот зима. Кругом бело,

Много снега намело.

Во дворе у нас гора,

Все катаются с утра.

Покатили санки вниз!

Кто на горке, берегись!

Дети бегут друг за другом по кругу. На последних строчках дети убегают и садятся на стульчики. Выполняется 2-3 раза.

### **15. Тук-тук**

Тук-тук, ток-ток,

Бей покрепче молоток.

Детки строят новый дом,

Чтобы куклы жили в нем.

Дети ритмично стучат кулачками, затем все берутся за руки и поднимают руки вверх. Повторяется 2-3 раза.

### **16. Самолёт**

Самолёт построим сами,

Понесемся над лесами.

Понесемся над лесами,

А потом вернемся к маме.

Упражнение выполняется на ковре, руки в стороны, напряжение сменяется расслаблением.

### **17. Машина каша**

Кушай, Маша, вкусную кашу,

Чтобы ножки топали,

Чтобы ручки хлопали.

Чтобы весело гулять,

Чтобы крепче Маше спать!

Слова сопровождаются движениями. В конце упр-я дети садятся на стульчики, складывают ладошки по щечку, успокаиваются.

### **18. Облако**

Полечу я выше тучи

Над землёй, над землёй.

Я увижу с неба домик,

Садик свой, садик свой.

Упражнение проводится на ковре. Дети лежат с закрытыми глазами, слушают воспитателя. Продолжают слушать тихую спокойную музыку 3-5 мин.

### **19. Что болит?**

Надо Мишу полечить,

Зайчика и Петю.

Очень добрые врачи

Приезжают к детям!

Воспитатель исполняет роль врача, спрашивает: Что болит? Детки показывают ручки или ножки, воспитатель гладит их и всё проходит.

### **20. Салют**

Детки песенки поют,

Играют и танцуют.

А для папочки салют

Сегодня нарисуют!

Дети при слове «салют» машут цветными лентами, упражнение воспитывает внимание, координацию, амплитуду движений. Проводится перед началом занятия.

## **21. Солнышко**

Смотрит солнышко в окошко,

Прямо в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки –

Очень рады солнышку!

Дети стоят в кругу или сидят на стульчиках, вытягивают руки вперед с разведенными пальчиками, затем хлопают в ладошки, улыбаются и гладят щёчки.

## **22. Мячик**

Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики.

Прыг-скок, прыг-скок!

Лопнул-хлопнул и молчок!

Дети прыгают, затем останавливаются, приседают или садятся на стульчики.

## **23. Рыбки**

В банке – чистая вода,

Пустим рыбок мы туда.

Будут рыбки там играть,

Плавать, хвостиком вилять.

Дети подражают движениям плавников рыб, двигаются по комнате плавно, тихо. 2-3 мин.

## **24. Петушок**

Петушок, петушок, золотой гребешок!

Масляна головушка, шелкова бородушка!

Что ты рано встаешь, деткам спать не даешь?

Дети гладят свою голову, грудь, повторяют слова за воспитателем.

## **25. Мишка**

Мишка косолапый по лесу идет,

Шишки собирает, песенки поёт.

Дети подражают движениям медведя, чередуют ходьбу с наклонами, повторяют слова.

## **26. Тепло – холодно**

Как на тоненький снежок

Выпал беленький снежок.

Чтоб не зябли наши ножки,

Мы потопаем немножко.

Движения выполняются попеременно: дети потирают ладошки и топают ножками.

## **27. Прогулка**

Мишка по лесу гулял

И цветочки собирал.

Долго Мишенька гулял,

Сел Мишутка, задремал.

Дети ходят по комнате, затем садятся на стульчики, успокаиваются и закрывают глазки.

## **28. Цветочек**

Вот цветочек вырастает,

Подрастает, расцветает,

Лепесточки раскрывает,

Утром солнышко встречает!

Дети имитируют раскрывающийся цветок, в конце упражнения ладошки открыты навстречу солнышку.

## **29. Семья**

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – это я,

Это всё моя семья!

Пальчики одной руки сжаты в кулачок. Кулачок разжимается постепенно. В конце упражнения ладошки открыты и расслаблены.

## **30. Водичка**

Водичка, водичка, умой моё личико!

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели,



Чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!

Слова сопровождаются движениями: дети выполняют поглаживающие движения, в конце упражнения все улыбаются, мышцы расслабляются.

### **31. Комарик**

Прилетел комарик

На воздушный шарик.

Улетай, комарик,

Чтоб не лопнул шарик!

Дети «ловят» комарика, прогоняют его, машут ручками и показывают, какой большой у нас шарик. Повторяется 2-3 раза.

### **32. Бабочка**

На зелёном на лужку

Бабочки летают

И с цветочка на цветок

Весело порхают.

Дети бегают, помахивая руками, как крылышками. Периодически приседают, потом снова продолжают упражнение.

## О некоторых приемах образовательной кинезиологии в коррекционной работе с детьми с нарушениями речи

**Актуальность** проблематики связана с тем, что у детей, имеющих **нарушения речи**, как правило, наблюдаются и другие **нарушения** – в области психических функций, эмоционально-волевой сферы, двигательной и других сферах, что свидетельствует о той или иной степени **нарушений** со стороны центральной нервной системы в целом. Во многих случаях выявляется незрелость определенных функций головного мозга, дисгармония его созревания, **нарушение** межполушарного взаимодействия. Единство **работы** мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Как показывают современные исследования, межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных двигательных («**кинезиологических**») упражнений.

Термин «**кинезиология**» происходит от греческих слов kinesis – «**движение**» и logos – «**наука, слово**». Таким **образом, кинезиология** представляет собой учение о развитии ребенка и взрослого человека через естественные физические движения. Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие и гармонизирующие взаимодействие деятельности мозга и тела.

«**Образовательная кинезиология**» в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения. Еще в 1960-е годы перекрестные движения использовались для помощи детям с мозговыми **нарушениями**. Перекрестные движения вынуждают правое и левое полушарие **работать одновременно**. Когда они функционируют вместе, то взаимодействие между ними, осуществляемое через мозолистое тело, а это **своеобразность** между правым и левым полушариями, – улучшается.

Основателями «**Образовательной кинезиологии**» являются американские педагоги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «**Гимнастика Мозга**». Они выявили два принципиально разных типа движений. Первый тип – это движения, пересекающие некую среднюю линию тела. Эти движения лучше, чем другие, интегрируют мысль и движение. Второй тип – это односторонние движения тела, задействующие механизм «**разъединения мысли и движения**» (П. Деннисон). Оба типа движений необходимы, ибо обеспечивают два вида механизма, являющегося основой познавательной и иной деятельности нашего мозга. Механизм «**разъединения мысли и движения**» необходим на самом начальном этапе формирования любого учебного навыка. На этапе апробирования и автоматизации навыка он уступает место механизму «**интеграции мысли и движения**», (а ведь это очень важно как раз для нашей **работы с детьми по коррекции речевых нарушений**, которые требуют весьма значительных усилий по автоматизации полученных ребенком новых навыков).

Исследования привели авторов к созданию программы «**Гимнастика Мозга**», которая содержит 4 группы упражнений. Первая группа включает движения, пересекающие среднюю линию тела. Вторая группа – это упражнения, растягивающие мышцы тела, снимающие с них напряжение. Третья группа представляет собой упражнения, энергетизирующие тело, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов. Четвертая группа – это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного настроения. Все эти группы упражнений в игровой форме могут успешно применяться и в **работе с детьми**, в том числе и с детьми дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка. **Кинезиология** призвана сыграть здесь значительную роль. **Кинезиология** относится к здоровьесберегающим технологиям. Многие упражнения направлены на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии.

Упражнения **кинезиологии универсальны**. Они помогают и взрослым и детям. Они очень просты в исполнении и не требуют специальной физической подготовки. При регулярном выполнении этих упражнений снимется усталость, повышается концентрация внимания, возрастает физическая и умственная активность. Каждое упражнение выполняется по 1-2 минуты, их можно выполнять в различном порядке и сочетании.

Вот **некоторые** из наиболее часто описываемых в литературе упражнений.

«*Перекрестные шаги*» – это одно из важнейших упражнений, смысл которого – в интеграции правого и левого полушарий головного мозга. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Упражнение можно делать под музыку и без нее. Это может быть и обычный шаг, и «*маршировка*», которую лучше выполнять под ритмичную музыку, шагая на месте.

«*Перекрестные движения*». Выполняем перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (*вперед, в сторону, назад*). Затем делаем то же самое левой рукой и правой ногой.

«*Медвежья покачивания*». Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет. (Особенно хорошо это упражнение, выполняемое в игровой форме, подходит детям).

«*Ленивые восьмерки*». Вытянуть правую руку вперед и большим пальцем описывать в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку. Начинать с центра лежащей восьмерки и двигаться влево-вверх. Затем то же самое проделать большим пальцем левой руки, после этого сцепить руки в замок и проделать движение теперь уже двумя руками.

«*Качание головой*». Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

«*Солдат и тряпичная кукла*». 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 у куклы. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла.

«*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.

«*Свеча*». Представьте, что перед вами большая свеча. Сделайте глубокий вдох и выдохните на пальчики, **изображающие горящую свечу**. Постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте, что перед вами 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Путешествуем глазами». Развесить в разных углах и по стенам помещения различные рисунки игрушек, животных и т. д. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет.

«Гимнастика для глаз». Сделайте плакат – схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (*лист ватмана, потолок, стена и т. д.*). На ней с помощью специальных стрелок должны быть указаны основные направления, по которым будет двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории «*восьмерки*».

«Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец, затем в **обратном порядке**. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь». На столе, последовательно сменяя друг друга, выполняются следующие положения рук: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе и ладонь на плоскости. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Хвалим – ругаем». Одновременно гладить себя по голове и стучать по животику.

«Зеркальное рисование». На доске или на чистом листе бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Ухо – нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

«Горизонтальная восьмерка на бумаге». Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку, затем то же самое левой рукой. А теперь правой и левой одновременно.

Упражнения выполняются от 5-10 минут до 20-35 минут. Очень полезны специальные **кинезиологические «физминутки»**. **Кинезиологические** занятия дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, повышая умственную **работоспособность** и оптимизируя психоэмоциональное состояние. Важно заметить, что многие из упражнений требуют известной осторожности, особенно при **работе с детьми**. А между тем в интернете можно встретить иногда, к примеру, вот такую рекомендацию: «Упражнение «Ротик». Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот». Следовать подобной рекомендации опасно, так как «*резкие*» движения нижней челюстью могут стать причиной вывиха суставов, и не только у детей, но и у взрослых, поэтому резкие движения делать нельзя! Столь же осторожными должны быть и все движения, касающиеся шейных позвонков, например, упражнение «*Качание шей*», описанное ранее. Лучше действовать по принципу «*Не навреди!*».

Но в целом разумное использование средств **образовательной кинезиологии** имеет хорошие перспективы и может внести существенный вклад в дело гармонизации развития ребенка и преодоления имеющихся у него **нарушений**.

Использованная литература.

1. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
2. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «*Гимнастика мозга*». Пер. С. М. Масгутовой. – М., 1997.
3. Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С. М. Масгутовой. – М., 2000

# Здоровьесберегающие технологии в работе психолога

**Наталья Михайлова**

Здоровьесберегающие технологии в работе психолога  
**Здоровьесберегающие технологии в работе психолога**

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии ребенка. Это этап приобщения к миру общечеловеческих ценностей, время установления первых отношений с людьми.

Число новорожденных детей с различными недостатками неуклонно растет. Все чаще наблюдаются нарушения **психического здоровья**, нервно-**психического** расстройства у детей. Среди причин этого:

- Аномальное, травматическое течение родов, грубые родовспомогательные процедуры, при которых травмируются различные отделы центральной нервной системы ребенка; биологически и социально незрелые родители;
- Низкий уровень **психологической грамотности**, явная невротизация **психопатизация** определенного числа взрослых – родителей, нередко не умеющих вести себя гибко, ситуативно и доброжелательно, от которых дети «заражаются» тревогой и напряжением;
- Кризисное, переходное состояние нашего общества ощущение неопределенности и беспокойства у значительной части населения, большое количество стрессов и накапливающиеся эмоциональные нагрузки;
- Раннее начало обучения, усложнение учебных требований, особенности межличностной коммуникации в детском коллективе.

Поэтому в течение всего учебного года в **работу педагога- психолога** и воспитателей необходимо включать **здоровьесберегающие технологии**, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

Применение сухого бассейна способствует снижению уровня **психоэмоционального напряжения**. Снижения двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения. Способствует развитию: кинестетической и тактильной чувствительности, образа тела, пространственных восприятий и представлений. Используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности.

Предлагаются следующие упражнения:

«Море шариков». Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ход игры: Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (*животе*). Дети имитируют движения, плавание.

«Дыши и думай». Цель: развитие образа тела, воображения.

Ход игры: Дети лежат на спине. Им предлагают сделать глубокий вдох, поднять голову и подумать о чем-нибудь хорошем, улыбнуться.

Сеансы **психофизической разгрузки**. Цель: снижение уровня **психоэмоционального напряжения**, тревожности, развитие пространственного восприятия.

Из положения «лежа»

Из положения «сидя»

- Медленные перевороты со спины на живот, с живота на спину;- Медленные движения вперед-назад;- Спрятать в шариках руки (*ноги*);- Спокойно лежать на спине (*животе*);- Спокойно лежать в любой удобной позе;

- Передвигаться на ягодицах вперед-назад;- Бросать шарики вперед – назад, вправо-лево;- Кидать шарики в корзину

Песочная терапия. Стабилизирует эмоциональное состояние. Наряду с тактильно-кинестетической чувствительностью дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, гармонично развиваются все виды познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики, совершенствуется предметно-игровая деятельность, развитие коммуникативных навыков у детей.

Все игры по песочной терапии делятся на три направления:

- обучающие игры – направлены на развитие мелкой моторики. Тем самым ребенок говорит, что он чувствует, тем самым развивает речь.

- познавательные игры – с их помощью мы помогаем познать всю многогранность нашего мира.

- проективные игры – с их помощью мы осуществляем коррекцию в развитии ребенка.

Используются следующие упражнения:

- «*Песочный ветер*» Ребенок через трубочку «*выдувает*» рисунок

- «*Песочная аппликация*». Выполняется на листе бумаги на заданную или произвольную тему.

- «*Следы*». Создать отпечатки своих ладошек, пальчиков. Можно использовать фигурки животных.

- Проигрывание различных ситуаций, историй.

Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять. Для сказочного героя легче придумать выход из положения – ведь в сказке все можно! И потом этот выход можно использовать для себя.

Можно использовать следующие методические приемы:

- Рассказать сказку с позиции сказочного персонажа;

- Отгадывание сюжета или персонажей;

- Превращение в сказку любой жизненной истории;

- Сочинение сказки экспромтом;

Используются следующие игры в сказкотерапии:

- «*Автопортреты*». Участникам группы предлагается нарисовать автопортрет. Для снятия напряжения необходимо сказать, что каждый имеет право не показывать свой рисунок. Обсуждение – что хотел выразить автор, какие чувства вызывает у вас этот портрет.

- «Ассоциации». Каждый участник предлагает три свои ассоциации: он говорит, с кем из сказочных героев ассоциируется он сам, и с кем – двое его ближайших соседей по кругу. Если возникают вопросы, то ассоциацию желательно обосновать.

- «Вещи». Игра дает возможность размышлять о многозначности вещей в жизни человека. В игру могут на равных с реальными предметами включаться и сказочные: меч-кладенец, скатерть самобранка и др. Участники делятся на 2 группы: первая группа должна рассказать о достоинствах данной вещи и о тех опасностях, к которым она может привести, если ее неправильно использовать. Задача второй группы – угадать, о какой вещи идет речь.

- «Волшебная палочка». Тот, к кому попадает волшебная палочка, говорит о своих желаниях, ценностях, мыслей (*в зависимости от целей, которые стоят перед группой в данном случае*).

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (*используется классическая музыка, голоса природы*).

### 1. «Ленивчики»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что все детки решили полениться, и легли понежиться на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, детки дышат легко и свободно. Так приятно отдыхать, на ковре тепло, спокойно.

Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши ручки, отдыхают ваши ножки (*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 и тепла наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

### 2. «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, как мягкие волшебные снежинки, падает на ваши ручки. Но эти снежинки не холодные, а теплые и пушистые, они легко прикасаются к вашим щекам, лобу, задевают шею. Белый свет, который несут с собой волшебные снежинки, освещает ваши плечики, животик, гладит ваши пальчики, ножки. Ваше тело становится мягким и расслабленным. Всем деткам спокойно и приятно отдыхать под белым светом водопада. Детки спокойно дышат, отдыхают. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебные снежинки белого света наполнили вас свежими силами и энергией.

### 3. Релаксация «Цветок»

*(Звучит спокойная расслабляющая музыка.)*

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что

вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

#### 4. “Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... *(пауза – поглаживание детей)*. Обдувает шарик, ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

#### 5. “Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... *(пауза – поглаживание детей)*. Гладит, поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. Су-джок терапия – оказывает тонизирующее действие на ЦНС, в результате чего улучшается ее регулирующая роль в **работе всех систем органов**. Преобладание наглядно-образного мышления у дошкольников вызывает необходимость ко многим массажным комплексам подбирать стихотворные тексты или соответствующие образы.

Варианты упражнений:

1. «Ежик». Прокатывая массажер между ладонями, проговаривает стихотворение:

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

2. «Дружба».

Дружат в нашей группе      прокатывают между ладошками массажер

Девочки и мальчики.

Мы с вами подружимся,      массируем массажными кольцами пальчики

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре,

Пять – снова будем повторять...



### 3. «Сад».

Палец толстый и большой дети массируют большой палец.

В сад за сливами ушел.

Указательный с порога массируют указательный палец.

Указал ему дорогу.

Средний палец самый меткий, массируют средний палец.

Список используемой и рекомендуемой литературы:

1. Алябьева Е. А. Развитие воображения и речи детей 4-7 лет. Москва, 2005.
2. Базарный В. Ф. **Здоровье и развитие ребенка**. Москва, 2005.
3. Ивчатова Л. А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической **работе с детьми** // **Логопед**. 2010. №1. С. 36-38.
4. Чистякова М. А. **Психогимнастика**. Москва, 1995.
5. Колос Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении. Практические рекомендации. – Москва, 2006.

## План самообразования «Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в физическом развитии и оздоровлении»

**Юлия Тофт**

План самообразования «Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в физическом развитии и оздоровлении»

План самообразования педагога

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

(Кинезиологические упражнения).

Подготовительная к школе группа

Рука является вышедшим

наружу головным мозгом

И. Кант

Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,  
чем мозг, хорошо наполненный.

Мишель де Монтень

**Актуальность.** Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж помогут обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребёнка, кроме того, кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение.

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

Для успешного обучения и развития ребенка 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. Они развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

**Цель самообразования.** Повышение компетентности воспитателя в вопросах использования здоровьесберегающих технологий (кинезиологических упражнений) в физическом развитии и оздоровлении дошкольников.

**Задачи самообразования.**

1. Изучить методическую литературу по теме.
2. Намечить направления работы с детьми по использованию нетрадиционных здоровьесберегающих технологий (кинезиологические упражнения) в физическом развитии и оздоровлении дошкольников. Обогащать среду дидактическим материалом и оборудованием для выполнения кинезиологических упражнений.
3. Определить пути взаимодействия с родителями по использованию нетрадиционных здоровьесберегающих технологий (кинезиологических упражнений) в физическом развитии и оздоровлении дошкольников.

**Этапы работы**

1. Изучение методической литературы

- Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М. : ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.

- Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М. : Аркти, 2008. – 60 с.
- Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М. : ТЦ «Сфера», 2008. – 41с.
- Васильева Л. Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии. - Москва, изд-во ВИС, 2003 г. - 84 с: ил.

Интернет ресурсы

## 2. Обогащение предметно-развивающей среды

- Разработка картотек «Кинезиологические игры», «Кинезиологические упражнения»
- Создание иллюстрированного альбома «Кинезиологические сказки»

## 3. Взаимодействие с дошкольниками

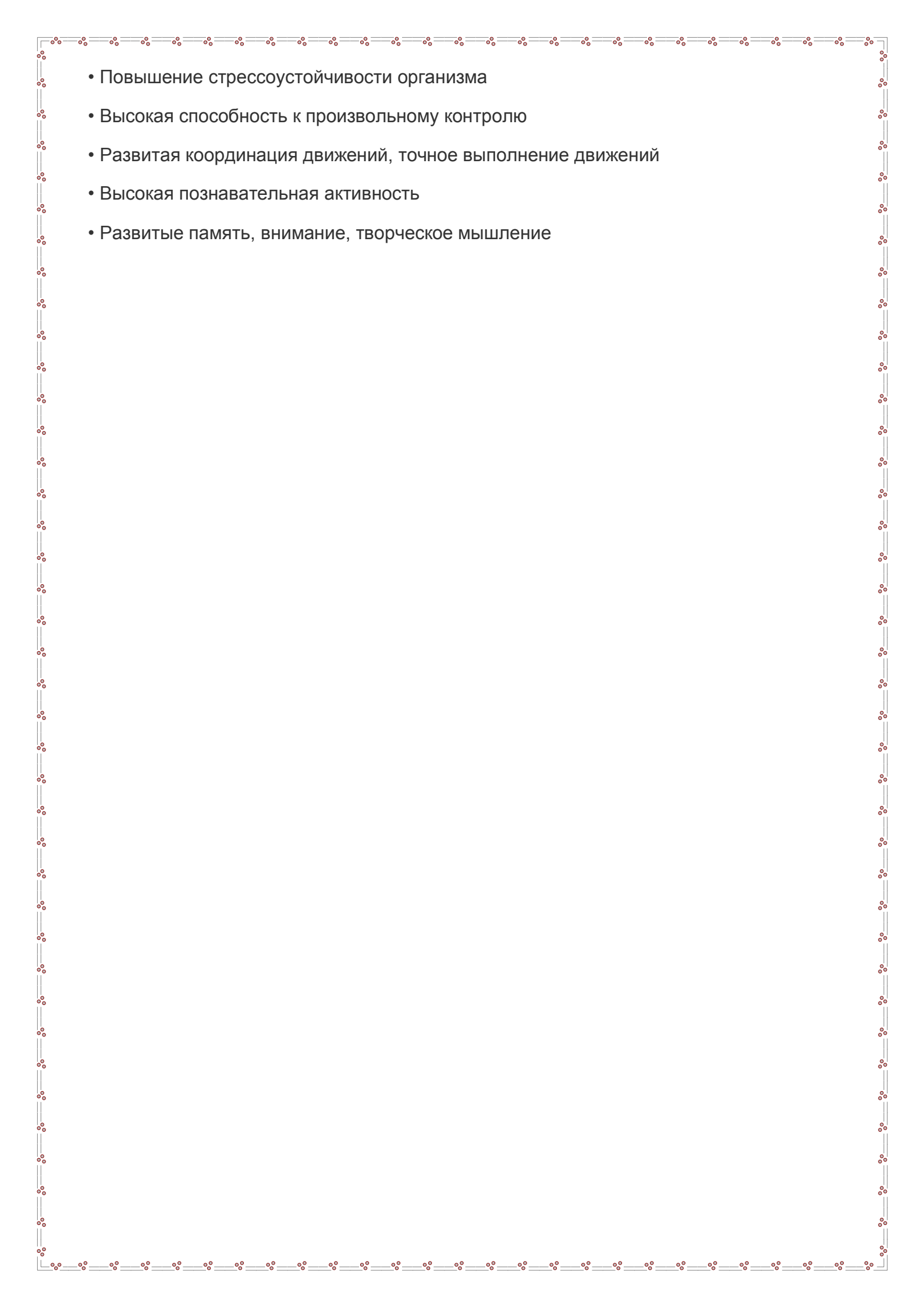
- Подбор кинезиологических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями детей.
- Составление циклограммы на год по использованию кинезиологических упражнений в режимных моментах и в непосредственной образовательной деятельности.
- Включение кинезиологических упражнений в режимные моменты и непосредственно-образовательную деятельность в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников.
- Создание игровых ситуаций, с использованием иллюстрированного альбома «Кинезиологические сказки».
- Работа с иллюстрированной картотекой «Кинезиологические упражнения».

## 4. Взаимодействие с родителями

- Индивидуальные и групповые консультации для родителей: «Что такое – кинезиология?» «Роль кинезиологии в оздоровлении и физическом развитии дошкольников», «Кинезиологические упражнения – это просто и весело»
- Родительское собрание «Кинезиология для детей»
- Родительское собрание с показом презентации «Использование кинезиологических упражнений на занятии и в свободное время»
- Мастер-класс для родителей «Зарядка для ума и тела»
- Оформление стенда для родителей папками-передвижками: «Кинезиология в повседневной жизни», «Кинезиологические игры», «Что такое – кинезиология?»
- Помощь родителей в создании картотеки «Кинезиологические упражнения»
- Помощь родителей в создании иллюстрированного альбома «Кинезиологические сказки»

## 5. Ожидаемый результат

- Снижение тревожности детей

- 
- Повышение стрессоустойчивости организма
  - Высокая способность к произвольному контролю
  - Развитая координация движений, точное выполнение движений
  - Высокая познавательная активность
  - Развитые память, внимание, творческое мышление