Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №71 «Радость»

**Проект**

**по здоровьесбережению**

**с детьми старшего дошкольного возраста с ОВЗ**

**Тема: «Кинезиология**

**как вид здоровьесберегающих технологий»**



Выполнили:

Инструктор по физической культуре – Метянина Е.В.

г. Нижневартовск, 2023

**1.Информационная карта проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование проекта** | Кинезиология как вид здоровьесберегающих технологий. |
| **Обоснование необходимости проекта** | Современный мир меняется стремительно. Запросы детских садов и общества в целом таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным. Поэтому и необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, развивать личность через формирование универсальных учебных действий. В последнее же время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Также в системе дошкольного образования мы наблюдаем значительные преобразования, вызванные изменением научной, материальной, методической базы обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Одним из важных условий обновления является использование новых информационных технологий. Это позволяет, с одной стороны повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания. |
| **Актуальность проекта** | **Актуальность.** В детском возрасте существует тесная связь между телом и психикой. Любое нарушение развития в детском возрасте затрагивает также и двигательную сферу. Поэтому сформированность общей, артикуляционной и пальчиковой моторики, с одной стороны, является важнейшим показателем состояния ребёнка. С другой, именно через движение мы можем оптимизировать процесс подготовки к школе детей ТНР. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.  **Кинезиология -** наука о развитии головного мозга через движение. |
| **Новизна проекта** | 1. В универсальности самой технологии, ее способности на любом этапе, независимо от психолого-педагогических характеристик обучаемых, быть включенной в любую комплексную образовательную программу.  2. В легкости (и даже крайней желательности) включения родителей в педагогический процесс. |
| **Принципы** | *- принцип научности* - проведение научно обоснованных и практически апробированных методик, направленных на укрепление здоровья и развития речи;  - *принцип информационной достаточности* - обогащение родителей, детей знаниями, конкретными приёмами и методами, которые могут быть применены в процессе работы;  - *личностно-ориентированный* подход - при взаимодействии с участниками процесса;  - *деятельностный подход.* Деятельность - основа, средство и решающие условие развития личности.  *-принцип доступности и индивидуальности* - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность - это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному  *-принцип систематичности -* непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.  *-принцип наглядности -* является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как показ, *словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.* |
| **Основное содержание проекта** | Комплекс кинезиологических упражнений. |
| **Основание разработки проекта** | Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом, психическом и речевом развитии. |
| **Цель проекта** | Создать условия для развития интеллекта через движения, которые позволяют выявить скрытые способности ребенка старшего дошкольного возраста. |
| **Задачи проекта** | -Развитие межполушарной специализации; межполушарного взаимодействия;  - Синхронизация работы полушарий.  - Развитие мелкой моторики.  - Развитие памяти, внимания, мышления  - Развитие речи.  - Предупреждение дислексии и дисграфии.  - Снятие эмоциональной напряжённости |
| **Характеристика возрастных особенностей детей** | Общее недоразвитие речи – это речевая патология, при которой отмечается стойкое отставание в формировании всех компонентов языковой системы: фонетики, лексики и грамматики. Характерное своеобразие нарушения слоговой структуры проявляется в том, что, понимая значение слова, ребёнок не удерживает в памяти его фонематический образ, поэтому наблюдается искажение звуконаполняемости в разных вариантах. Недостаточные внятность, выразительность речи и нечёткая дикция оставляют впечатление общей её «смазанности». Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов существительных со значениями единичного предмета, субъекта-деятеля, эмоционально – оттеночных, уменьшительно - ласкательных, а также прилагательных, характеризующих эмоционально – волевое и физическое состояние объектов. Отмечаются стойкие трудности в образовании малознакомых сложных слов. Особую сложность представляют для детей конструкции предложений с разными придаточными (пропуски и замены союзов, инверсия). Они испытывают затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что так же обуславливает своеобразие их связной речи: при пересказе дети ошибаются в передаче логической последовательности событий, пропускают отдельные звенья, «теряют» действующих лиц; рассказ-описание мало доступен для детей: они обычно ограничиваются перечислением отдельных предметов и их частей, часть детей оказываются способной отвечать лишь на вопросы. |
| **Планируемые результаты проекта** | ***Для детей:***-активизация развития неречевых процессов: слухового внимания и памяти; пространственных представлений и навыков зрительной ориентировки; тонкой и общей моторики, координации движений (в том числе - мимической мускулатуры); произвольного внимания. |
| **Условия реализации проекта** | 1. Упражнения проводятся ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности и в режимных моментах.  2. Задания проводятся ежедневно в доброжелательной обстановке.  3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.  4. Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.  5. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение – двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.  Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей). |
| **Механизмы реализации проекта:** | 1. **этап – подготовительный:**   -сбор информации;  -разработка комплексов кинезиологических упражнений;  -оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта.  **2 этап – практический – реализация проекта** (проведение занятий, работа с родителями, представление опыта работы в рамках образовательного учреждения). |
| **Формы и методы организации деятельности по реализации проекта** | Методы и приемы кинезиологических упражнений. |
| **Ресурсы проекта** | Кинезиологическое и интерактивное оборудование, мнемо-схемы, картотека кинезиологических игр. |
| **Партнеры проекта** | РБФПД «Лучик света» |
| **Факторы риска** | Недостаточность оборудования. |
| **Перспективы развития проекта** | Сотрудничество с: РБФПД «Лучик света», с многопрофильным реабилитационным центром «Таукси»  Обмен опытом среди педагогов МАДОУ ДС №71 «Радость». |
| **Срок реализации проекта** | 1 учебный год с 24.10.2022 по 31.05.2023г. |

**Методы и приёмы работы:**

**1.Растяжки** – они нормализуют тонус мышц.

- *Гипертонус* (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

- *Гипотонус* (неконтролируемая мышечная вялость) сочетается с замедленной

переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией

и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

**2.Дыхательные упражнения**.

*Дыхание* – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

**3.Глазодвигательные упражнения.**

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные иразнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарноевзаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глазактивизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условийосуществления чтения.

**4.Телесные упражнения.**

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

**5.Тренировка тонких движений пальцев** рук стимулирует общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук), а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

**6.Массаж**

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

**7.Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения:

* повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий,
* улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику,
* способствуют улучшению памяти и внимания,
* облегчают в дальнейшем процесс чтения и письма,
* формируют пространственные представления,
* снижают утомляемость,
* повышают способность к произвольному контролю.

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

**Цели кинезиологических упражнений**, которые я использую в совместной образовательной деятельности, следующие:

* Развитие межполушарного взаимодействия;
* Развитие мелкой моторики;
* Развитие способностей;
* Развитие памяти, внимания;
* Развитие речи;
* Развитие мышления;

По мнению учёных, кинезиологические упражнения необходимо проводить ежедневно.

**Методика использования кинезиологических**

**упражнений с дошкольниками.**

Кинезиологические упражнения мы использовали как часть развивающих занятий, которые проходят 3 раза в неделю. В другие дни эти упражнения являются частью динамических пауз, утренних гимнастики и гимнастик после сна, или проводятся перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий. Также кинезиологические упражнения используются на физкультурных и логопедических занятиях и в работе воспитателя с детьми.

Для эффективной результативности работы мы учитывали определенные условия:

* Упражнения проводятся утром.
* Упражнения проводятся ежедневно, без пропусков.
* Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке.
* Упражнения проводятся стоя, в ходьбе и сидя за столом.
* От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

* Нецелесообразно прерывать кинезиологичекими упражнениями творческую деятельность детей.
* Если детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений

лучше проводить перед работой и в виде динамической паузы.

* интегрированных занятиях кинезиологические упражнения можно использовать

на протяжении всего занятия.

По исследованиям ученых кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и

кумулятивный, т.е. накапливающий эффект.

**Методы и приемы обучения**

Целью совместной деятельности является прежде всего установление с детьми личностного эмоционального контакта и делового сотрудничества. Вначале, для того чтобы заинтересовать детей я применяла различные игровые задания на карточках, обыгрывала игрушки.

Каждое занятие начинается с игрового или сюрпризного момента. Даже для детей старшего дошкольного возраста это всегда становится для них сюрпризом. Много ли ребенку надо, чтобы почувствовать любопытство, а затем и желание участвовать в этом процессе - выполнении кинезиологических упражнений.

**Этапы разучивания кинезиологических упражнений**

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

**На первом этапе** (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется ***методикой начального разучивания****,* которая включает:

а) показ педагогом образца движения;

б) его детальный показ, сопровождаемый словом;

с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию Ребенком последовательности элементов движения, объединению их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

**На втором этапе** (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выпонения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение. Воспитатель следит за выполнением упражнений каждым ребенком. Он подходит к ним, дает указания, исправляет, если есть необходимость.

На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи.

Педагог предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения, при этом ребенку дается план-схема. Такое напоминание вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. У него активизируется внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнить движения. Если у детей они сразу не получаются, то наиболее сложные движения педагог может еще раз показать и дать пояснение к их выполнению.

Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни.

**На третьем этапе** (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

На этом этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

**Структура развивающих занятий**

Каждое развивающие занятие состоит из 3-х частей

***Первая часть*** – приветствие.

Это позволяет детям настроиться на совместную деятельность. Чаще всего применяю

такие приветствия - как:

-Мы вначале будем хлопать,

А затем мы будем топать,

А потом мы повернемся

И друг другу улыбнемся (дети выполняют движения).

Со временем, я придумываю разные способы приветствия, но обязательно с движениями. В этом мне помогают даже дети. Часто они сами предлагают какой-нибудь способ. И мы это делаем. Детям нравится, когда они становятся полноправными участниками в принятии решений. Это активизирует их в дальнейшем

***Вторая часть*** – основная, которая выполняет всю смысловую нагрузку.

Предложенные в этой части игры и упражнения перекликаются друг с другом – есть и интеллектуальные и кинезиологические упражнения. Разнообразие приемов дает возможность быть детям в тонусе, поддерживать интерес на протяжении всего занятия. Конечно дети меняют положения – то сидя, то стоя, то в кругу, то за столами. Занятие в этой части построено таким образом, что один вид деятельности сменяется другим.

1.Интеллектуально-развивающие игры и упражнения. Направлены на развитие памяти, внимания, мышления, воображения, речи, восприятия.

2.Симметричные рисунки (кинезиология) направлены на развитие координации движений и

графических навыков, активизации стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия.

3.Графические диктанты. Направлены на развитие умений действовать по правилам и самостоятельно по заданию взрослого, а также развитие пространственной ориентировки и мелкой моторики руки.

***Третья часть - заключительная*** – прощание. Основная цель - создание у каждого ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятиях. Игры и приемы могут быть разными. Но я часто применяю такиеигры как «Пирамида любви», «Обнималки».

Игра «Пирамида любви». Дети все по одному кулачку складывают пирамиду на рукупедагога. Все держат руки и в конце говорят «Всем-всем - до свидания». «Обнималки». Дети обнимаются в паре с кем хотят, потом 2-3 раза меняются с другими и тоже обнимаются. Большую часть материала предлагаю детям в стихотворной форме. Ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы).

Например:

«Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

«Ладошка»

С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим.

«Глазки»

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Упражнения окажутся особо эффективными, если связать их с интересной и актуальной для детей тематикой, использовать сказочных героев и животных.

Мы уверены в том, что кинезиологические упражнения в условиях дошкольного образовательного учреждения расширяют круг интересов и общения детей. Такие упражнения не только сближают детей, но и воспитывают у них социально - коммуникативные качества, позволяют активизировать познавательные интересы.

Составляя перспективное планирование использования кинезиологических упражнений с детьми, мы руководствовались этими приемами, используя их в качестве основы.

При составлении перспективного планирования использования кинезиологических упражнений, мы учитывали принципы

* научной обоснованности и практической применимости
* соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности
* построения упражнений на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. Ведь по сути все упражнения носят характер игры, что обеспечивает детям психологический комфорт, способствует полноценному развитию.

Широко используем в своей практике следующие приемы, которые вызывают у дошкольников особый интерес и положительные эмоции:

* шнуровка на макете дерева;
* собирание счетных палочек пальцами одной и другой руки;
* прокатывание мячей по лабиринтам одновременно обеими руками;
* рисование в воздухе симметричных предметов, зеркальное рисование и.др

**Шкала оценки психомоторного развития Н. И. Озерецкого**

Тест для детей в возрасте 6 лет

Задание №1. Стояние с открытыми глазами в течение 10 секунд (попеременно на правой и левой ногах). Поднятая нога должна быть согнута под прямым углом в коленном суставе; поднятое бедро –параллельно другому. Слегка отведено, руки вытянуты по швам. При опускании поднятой ноги необходимо предложить ребенку немедленно выровнять ногу до прямого угла.

После 30 секунд перерыва то же самое испытание проделывается для другой ноги.

Тест считается невыполненным, если ребенок после троекратного напоминания все же опустил поднятую ногу; если ребенок хотя бы один раз коснулся пола поднятой ногой, сошел с места, подпрыгивал, поднимался на пальцах ноги, балансировал. Полный балл ставиться за выполнение задания для обеих ног; при неустойчивости на одной ноге ставиться .балла; в протоколе отмечается, какая нога была более устойчивой. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №2. Попадание мячом в цель на расстоянии 1,5 м. На уровне груди ребенка подвешивают квадратную доску (25х25 см). Ребенку дают в правую руку мяч (диаметром 8 см) и предлагают, кинув его ≪с развернутого плеча≫ (а не броском снизу), попасть в цель. При бросании правой рукой испытуемый должен выставить вперед левую ногу и наоборот; стойка ≪ пятки вместе, носки врозь≫ при выполнении этого теста не допускается.

Тест считается выполненным, если при метании правой рукой ребенок попадает в цель два раза, и при метании левой рукой –1 раз (мальчики из трех бросков, девочки –из 4-х), причем безразлично, будет это центр или карай доски. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставиться . балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание. Тест при неудаче повторяется.

Задание №3. Прыгание с места через веревку, натянутую на высоте 20 см от пола. При прыжке необходимо сгибать обе ноги в коленных суставах и одновременно отделять их от пола (перепрыгивание, а не перешагивание). Из трех попыток ребенок должен два раза перепрыгнуть, не задев веревки. Если он перепрыгнул, не задев веревки, но при этом упал или коснулся руками пола.

Тест считается невыполненным. В протоколе отмечается, встал испытуемый на носки или на пятки. Во избежание ушибов фиксируется только один конец веревки, другой конец прижимается нетяжелым предметом, чтобы при задевании веревка свободно падала.

Задание №4. Начертание вертикальных линий. Ребенка сажают за стол и кладут перед ним лист белой линованной по одной линейке бумаги. В правую руку, лежащую совершенно свободно (опирается на локоть), ребенок берет карандаш. По звуковому сигналу он должен начать с наибольшей быстротой чертить карандашом между двумя линейками вертикальные линии. Промежутки между двумя вертикальными линиями могут быть неодинаковыми, но они не должны выходить за пределы двух смежных горизонтальных линий. По истечении 10 секунд дается звуковой сигнал о прекращении работы. После 30-секундного перерыва то же самое ребенок делает левой рукой.

Тест считается невыполненным, если испытуемый в течение 15 секунд начертил меньше 20 линий правой рукой и меньше 12 –левой. (Для левшей – цифры обратные). Линии, выходящие за горизонтальные линейки или не доходящие до них больше чем на 3 мм, не подсчитываются. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих конечностей; при выполнении задания для одной руки ставится 0,5 балла. В протоколе указывается, для какой руки выполнено задание, а также отмечаются изменения скорости начертания. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз для каждой руки.

Задание №5. Ребенок в удобном ему темпе ходит по комнате. Одновременно с ходьбой он должен взяв катушку в левую руку, сматывать с нее нитку и наматывать ее на указательный палец правой руки. По истечении 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. После чего через 10-15 секунд ребенку предлагают снова начать маршировать, взяв катушку в правую руку и наматывая нитку на левый указательный палец. Через 15 секунд дается сигнал о прекращении работы.

Тест считается невыполненным, если испытуемый во время маршировки более трех раз менял темп или проделывал движения разновременно; останавливался и тогда сматывал нитку или маршировал, а нитку не сматывал. Если задание выполнено частично (для одной руки), то тест считается невыполненным и оценивается минусом; в протоколе должно быть указано для какой руки сматывание нитки и маршировка были одновременными. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Задание №6. Ребенку предлагают, взяв в руки резиновый молоток, несколько раз сильно ударить им по столу; задание выполняется сначала для правой руки, потом для левой. Следят за тем, чтобы не было излишних движений (оскаливания зубов, наморщивания лба, сжимания губ и т. п.), при наличии которых тест считается невыполненным. При частичном выполнении (для одной руки) тест оценивается минусом. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

**Оценка результатов**

Уточнив дату рождения ребенка, испытание начинают с тестов его возраста, причем первые месяцы до шести, превышающие целое количество лет, в счет при определении количества лет не идут; начиная с первых шести месяцев, прибавляют к возрасту испытуемого лишний год. Например, 8 лет 4 месяца считаются за 8 лет, 8 лет 6 месяцев –за 9 лет; испытание в первом случае начинают с тестов, предназначенных для детей восьмилетнего возраста, во втором –девятилетнего.

Испытуемый должен выполнить все задачи своего возраста; результат выполнения теста оценивается баллом (правильное исполнение) или ≪минусом≫ (неправильное выполнение), за исключением тех тестов, в которых задание касается верхних или нижних конечностей, где полный балл ставится только в тех случаях, если испытуемый выполнил задание для обеих конечностей. В случаях, когда задание выполнено частично (одна правая или одна левая конечность), ставится балла.

При невыполнении испытуемым хотя бы одного теста своего возраста переходят к тестам более младшего возраста и так постепенно пускаются по шкале до тестов возраста, при решении которых испытуемый выполняет все задания. После этого переходят к тестам более старшего возраста, поднимаясь вверх по шкале до тех пор, пока испытуемый на одной из возрастных ступеней шкалы не даст вех минусов. Тест, оцениваемый балла, считается выполненным, если в одной возрастной ступени оценка балла встречается два раза, то, несмотря на выполнение всех тестов для данной возрастной ступени, следует переходить к тестам нижеследующей возрастной ступени, предлагая в таких случаях тесты лишь на невыполненные компоненты движения.

При подсчете результатов за основу берется тот год по шкале, на котором испытуемый выполняет все задания. К этому году прибавляется сумма баллов, полученных при выполнении тестов для других возрастных ступеней. Каждый балл равен двум месяцам, 0,5 балла –одному месяцу.

**Список литературы**

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.

2. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двинамай-июнь).

3. Кинезиология, или природная мудрость тела Н. В. Любимова. - СПб: Невский проспект. - 2005. - 192 с.

4. Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий. – СПб: КАРО, 2007. - С.14

5. Дудьев В.П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи.— Дефектология, №4, 1999.

6. Аршавский В.В. Межполушарная асимметрия в системе поисковой активности.—Владивосток, 1988.

7. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд.: -М.: Педагогика пресс, 2009 – 440с.

8. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. -М.: Аркти, 2003. – 156 с.

9. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.48 с.

10. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология / Л. Д. Столяренко. – 4-е изд.: -Ростов на Дону.: Феникс, 2000 – 542с.

11. Гилевич И.М., Забара Е.А., Ипполитова М.В. и др. Дети с отклонениями в развитии.—М., 1997

12. Шереметева Г. Б. Кинезиология. Целебное прикосновение – М.: Амрита- Русь,2009.- 96с.

13. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003

14. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.

15. Сиротюк А.Л. «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г

16. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

17. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека.—М., 1981.

**Приложение №1**

**Комплексы кинезиологических упражнений**

**Комплекс 1 (октябрь)**

**Ввод:** Дети присаживаются на ковер. Кладут одну ладонь ко лубу, другую на затылок, глаза детей закрыты. Педагог проговаривает слова «В нашей группе светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу. Потянитесь к солнышку, представьте, что вы маленькие росточки, ловити лучики солнышка, набираетесь сил».

**Дыхательные упражнения:** «Подуем на солнышко» Дети стоят в кругу, ноги слегка расставлены, руки опущены, делают - вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо — вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Мы подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнышке нам горячо

Мы ветерок приманим».

**Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга.**

**«Перекрестное марширование»**

Мы идем походкой бравой Ножкой левой, ножкой правой Далеко, далеко, Дружно, весело легко!

(Дети выполняют 6-8 пар перекрестных движений высоко поднимая колени попеременно касаясь правым и левым локтем по противоположному колену).

**«Марионетка»**

На утренник детский Артисты спешат. У них в чемоданах Артисты лежат.

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

**Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка»**

Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключают высунутый изо рта язычок, одновременно с глазами и руками, повторяют движения в том же направлении.

**Релаксация: «Полет высоко в небе»** проводится под мелодичную музыку. Дети ложатся на ковер. Педагог спокойным голосом проговаривает текст. «Ребята, лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день».

**Комплекс 2(ноябрь)**

**Растяжка:** развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Педагог обращается к детям « Ребята вы любите праздники? А что кроме подарков, гостей и угощений украшает праздничное настроение. Конечно - это мыльные пузыри. Давайте вместе с вами превратимся в красивые мыльные пузыри». Дети «летают» по группе изображая выдувание мыльных пузырей, руками показывая «растущий» пузырь. Дети свободно двигаются. После команды педагога «Лопнули!» дети ложатся на пол.

**Дыхательные упражнения:** «Ветерок» Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу, (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо, (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю! (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

**Телесные упражнения: развитие мозолистого тела. «Мельница»**

Дуйте, дуйте, ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи,

Чтобы завтра из муки,

Испекли мы пирожки!

Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднею линию». Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**«Крюки».** Педагог предлагает детям выполнить упражнение, обязательно сохранять равновесие. Дети могут выполнять упражнения, стоя, сидя, лежа. Скрещивают лодыжки ног, как удобно. Затем вытягивают руки вперед, скрестив ладони, друг к другу, сцепив пальцы в замок, выворачивают руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

**Глазодвигательные упражнения:** Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз.

**Релаксационное упражнение: «Птички».**

Педагог предлагает детям, (под музыкальное сопровождение), представить себя маленькими птичками. Летать по душистому летнему лесу, вдыхать его ароматы и любоваться его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**Растяжка: «Снежная баба».**

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

**Дыхательные упражнения:** «**Воздушный шарик»**

Педагог проговаривает слова:

«Легкий шарик мой воздушный Дернул нитку непослушно, Оборвал, сказал: Пока! И умчался в облака».

Упражнение можно выполнять как сидя так и лежа. Дети кладут руки на живот. Делают медленный глубокий вдох, надувают живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 3 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается.

Задерживает дыхание на 2 секунд. Выполняется 3-4 раз подряд.

**Телесные упражнения: «Ухо-нос».**

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

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

**Глазодвигательные упражнения:** В разных углах группы подвешивают яркие игрушки, детям необходимо не поворачивая головы найти глазами названную педагогом игрушку. Далее педагог вместе с детьми выполняет упражнение проговаривая слова:

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

(Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды)

Зорче глазки чтоб глядели,

Чтоб они не заболели,

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

**Релаксация: «Мои фантазии».** Педагог предлагает детям присесть на ковер , по желанию дети могут лечь на подушечки. Закрывают глаза и отдыхают под звучание мелодичной музыки со звуками природы. ―Пробуждение‖ происходит под звучание бубенчика. После того, как дети откроют глаза, педагог расспрашивает детей, что они себе представляли в своем воображении.

**Комплекс 4(декабрь)**

**Растяжка:**

Педагог предлагает детям игру **«Четыре стихии».** Если дети услышат слово «земля», все должны опустить руки вниз изображая, что играют в земле, если слово «вода», то вытягивают руки вперед изображая плывущего человека, если слова «воздух»- поднять руки вверх, а при слове «огонь»-поднять руки и кистями изобразить «полыхание» огня. По желанию дети могут сесть на ковер.

**Дыхательные упражнения: «Дом маленький, дом большой».**

Педагог читает четверостишье:

У медведя дом большой,

А у зайки маленький.

Мишка наш пошел домой

Следом за ним – заинька.

Дети поднимают руки и потягиваются, глубоко вдыхают (изображая, какой большой дом у медведя), затем приседают, обхватывают руками колени, опускают голову и выдыхают с произнесением звука «ш-ш». Затем, идут спокойным шагом по группе. Упражнение повторить 3-4 раза.

**Телесные упражнения: «Оладушки»**

Педагог проговаривает четверостишье:

Я решил для бабушки Сам испечь оладушки. Тесто вроде получилось,

Только в миску не вместилось.

Затем просит детей присесть за столы, правую руку положить на стол ладонью вверх, а левую положить себе на колено. Позицию рук необходимо поменять при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика), педагог постепенно увеличивает темп. Дети ориентируются по звуку сигнала, и меняют руки, только при звуковом сигнале. Педагог может остановиться в любой момент, дети должны отреагировать и перестать печь «оладушки».

**«Лягушка».** Педагог вместе с детьми поговаривает стихотворение.

Удивляется лягушка: «Почему же я толстушка, Тело в форме шарика? В день ем три комарика!

Дети кладут руки на стол. Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По звуковому сигналу дети меняют положение рук.

**Глазодвигательные упражнения: «Нарисуй геометрические фигуры».**

Педагог предлагает детям встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник). Педагог проговаривает стихотворение:

Словно стол стоит квадрат. Он гостям обычно рад. Он квадратное печенье Положил для угощенья.

Круглый круг похож на мячик, Он по небу солнцем скачет. Круглый словно диск луны, Как бабулины блины.

Треугольный треугольник Угловатый своевольник. Он похож на крышу дома И на шапочку у гнома.

**Релаксация:** Музыкальное сопровождение со звуками моря. Дети изображают прогулку по берегу моря. Собирают «камешки», зачерпывают «воду», брызгаются. Садятся на ковер «песок», закрывают глаза и прислушиваются к звукам моря.

**Комплекс 5(январь)**

**Растяжка: «Оловянный солдатик»** Педагог рассказывает детям о оловянном солдатике:

Мой солдатик стойкий-стойкий,

Оловянный часовой,

У моей дежурит койки,

Штык держа над головой.

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

**Дыхательные упражнения: «Свеча».** Педагог предлагает детям сесть за столы. Представить, что перед ними стоит большая свечка, но чтобы задуть ее необходимо медленно сделать глубокий вдох и одним выдохом задуть свечу. Но тут перед вами загорелись еще три маленькие свечки, задуйте их . Сделайте глубокий вдох и задуйте их маленькими порциями выдоха.

**Телесные упражнения: «Я - робот».**

Педагог расспрашивает детей, что они знают о роботах.

Это чей там слышен топот? На работу вышел робот. Мышцы металлические, Мысли электрические.

Дети стают лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога должны двигаться одновременно параллельно друг другу. По звуковому сигналу останавливаются и меняют направление движения.

**Глазодвигательные упражнения: «Навигатор».**

Педагог объясняет правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе свами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно, ковер, книга и т.д.) Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы. А для начала мы потренируемся:

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать!

(Упражнение выполняется 3-4 раза в одну сторону по кругу, затем в другую).

**Релаксация: «Теплые капельки»** Звучит шум дождя, приятная мелодия. Дети сидит на ковре с закрытыми глазами. Педагог говорит спокойным голосом:» идет теплый дождик, на лужах пляшут пузырьки, теплые капельки дождя падают вам на лицо. Капельки катятся по шее, по рукам, ногам, впитываются в землю. Как приятен теплый дождик!» Дети открывают глаза, рассказывают о своих ощущениях.

**Комплекс 6 (февраль)**

**Растяжка: «Ива и тополь».**

Подружился тополь, С ивушкой плакучей. Он высок и строен. Кроной сам могучий.

Дети идут по кругу, прислушиваясь к звуковым сигналам. Педагог звенит в колокольчик (высокий звук) и бубен (низкий звуки). При звуке колокольчика дети принимают позу «плачущей ивы», руки разведены и висят, голова наклонена вниз. При звуке бубна дети становятся «тополем», пятки вместе, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокидывается назад.

**Дыхательные упражнения: «Ветерок»**

Дети усаживаются на ковер, педагог рассказывает о ветерке, который качает наши деревца.

Ветер сверху набежал*, (дети поднимают руки, глубоко вдыхают)*

Ветку дерева сломал. *(выдох со звуком «в-в-в»)*

Дул он долго, зло ворчал *(глубокий вдох)*

И деревья все качал. (выдох со звуком «ф-ф-ф»).

Упражнение повторяется 3-4 раза.

**Телесные упражнения:** Упражнение «Кулак - ребро-ладошка»

Дети усаживаются за столы. Кладут кисти рук на стол и по команде педагога последовательно меняют положение рук: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь вниз на столе.

У нашего, у Грушенки *(сжатые в кулак ладони)*

Под окном две вишенки *(ставят ладони на ребро)*

У Алены дуб зеленый*. (кладут ладонь на стол)*

У Семена в саду клены, *(сжатые в кулак ладони)*

У Марины куст малины, *(ставят ладони на ребро)*

А у Вани две рябины*. (кладут ладонь на стол).*

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

**Упражнение «Лезгинка».**

Педагог предлагает детям сидя за столом потанцевать руками:

Веселимся мы сегодня,

Прямо с самого утра,

Ведь день танца на пороге,

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

**Глазодвигательные упражнения: «Бабочка-цветок»** Упражнение выполняется как за столом, так и сидя на ковре.

Спал цветок и вдруг проснулся*, (закрыть глаза, расслабится, слегка надавливая на веки по часовой стрелки и обратно)*

Больше спать не захотел. *(открыть глаза и быстро поморгать)*

Встрепенулся, потянулся *(поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев, затем на потолок)*

Взвился вверх и полетел*. (помахать руками).*

**Релаксация: «Птички»**

Педагог предлагает детям представить себя маленькими птичками, усаживает детей на ковер, включает запись звуков леса с музыкальным сопровождением. Проговаривает текст спокойным голосом: «Представьте себе, что вы маленькие птички. Летаете по душистому лесу, вдыхаете его ароматы и любуетесь его красотой. Вот вы пролетаете над цветочной полянкой, видите прекрасные цветы, чувствуйте их ароматы. Потом летите высоко-высоко в небо, видите свой дороги, лес, поляны и свой дом, где очень уютно и тепло, где вас ждут и любят».

**Комплекс 7(март)**

**Растяжка: «Бельчата»**

Педагог подзывает к себе детей, показывает маску белок и предлагает перевоплотиться в непослушных бельчат:

В лесной глуши, на елке

Жили - были две бельчонка.

Вставая роно поутру- изображали кенгуру.

За ушки лапками хватались

И вправо влево наклонялись.

Дружно хлопали в ладошки

И тянулись словно кошки.

Дети выполняют движения согласно тексту. Упражнение выполняется 2-3 раза.

**Дыхательные упражнения: «Ветерок»**

Педагог проговаривает текст и показывает технику выполнения дыхательных упражнений, приглашает детей стать в круг.

Я ветер сильный, я лечу,

Лучу куда хочу

*(руки опущены, ноги слегка расставлены, глубокий вдох через нос)*

Хочу налево посвищу

*(дети поворачивают голову налево, губы трубочкой и изображают свист)*

Могу подуть направо

*(голова прямо, губы трубочкой, подуть)*

Могу и вверх

*( голова запрокинута вверх, глубокий вдох)*

И в облака

*(опустить голову, подбородком коснуться груди, свернуть губы трубочкой и медленно выдыхать)*

Ну а пока, я тучи разгоняю !

*(покружиться размахивая руками)*

**Телесные упражнения: «Колечко».**

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

**«Зеркальное рисование».**

Педагог предлагает детям одновременно обеими руками нарисовать на доске зеркально-симметричные рисунки, геометрические фигуры и т.д. Необходимо обратить внимание детей, что по мере выполнения упражнений расслабляются глаза и руки, движения становятся более четкими и правильными. После выполнения задания, дети закрывают глаза, и представляют, что рисуют на запотевшем окне, видят пейзаж на улице, свет солнца, и одновременно рисуют на стекле узоры. Также используются кинезиологические тренажеры для эффективной деятельности обоих полушарий головного мозга.

**Глазодвигательные упражнения: «Заинька»** Дети выполняют движения согласно тексту.

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри.

Вниз морковку опусти,

Только глазками смотри

Вверх-вниз, вправо-влево,

Ай да заинька умелый глазками моргает,

Глазки закрывает.

**Релаксационные упражнения: «Путешествие на облаке».**

Педагог включает спокойную музыку, приглашает детей присесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: «Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Белое пушистое облако, похоже на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь может произойти самые удивительные чудеса… Почувствуйте как облако медленно тает в воздухе. Потянитесь к солнышку, пусть его лучики проникнут во все клеточки и наполнят вас энергией.

**Комплекс 8 (апрель)**

**Растяжка: «Медвежата»**

Подрались в малиннике Ближнем два мишки,

Набили друг другу Огромные шишки.

В два голоса оба

Ревели с досады.

И ягодам спелым

Уж были не рады.

И мамам своим

Огорченные мишки

Пошли рассказать

про набитые шишки.

Но мамы лишь только

плечами пожали

И двум медвежатам

Сурово сказали: - Не будете драться, Не будет и шишек.

Мириться друг с другом Отправили мишек.

Педагог предлагает поиграть в игру «медвежата», где педагог превратится в медведицу, а дети в маленьких медвежат. Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках, чувствуют как шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела, расслабляются. Медведица снова бросает шишки, медвежата ловя. Упражнение выполняется 3-4 раза.

**Дыхательные упражнения: «Поездка»**

Дети имитируют движения согласно тексту.

Завели машину, (глубокий вдох)

Накачали шину. (выдох со звуком ш-ш-ш)

Улыбнулись веселей, (глубокий вдох)

И поехали быстрей. (выдох со звуком ж-ж-ж)

Чтобы мама улыбалась, (глубокий вдох)

И от папы не досталось…(выдох со звуком с-с-с)

Упражнение выполняется 1-2 раза.

**Телесные упражнения: «Слон».**

Длинный хобот у слона,

Воду им он пьет с реки,

Достает все с высока,

Он ему вместо руки.

Педагог вместе с детьми встает в расслабленную позу, слегка согнув колени. Наклоняют голову к плечу и от плеча вытягивают руку вперед, как хобот.

Рисуют рукой лежащую восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, 28 прижатой к правому уху. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения.

**Глазодвигательные упражнения: «Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло.

*(Повернуть головой в разные стороны).*

Солнышко тучки - летучки считало.

*(Посмотреть глазами вправо-влево)*

Серые тучки, черные тучки,

*(Глазами посмотреть вверх-вниз)*

Легких- две штучки, тяжелых-три штучки,

Тучки попрятались, тучек не стало*.*

*(Закрыть глаза ладонями)*

Солнце на небе во всю засияло.

*(Быстро мигать глазами)*

**Релаксация: «Цветные краски»**

Педагог включает мелодичную музыку. Дети усаживаются на ковер, по просьбе взрослого закрывают глаза: Вот сейчас закроем глазки, И окажемся мы в сказке. В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные краски. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово дарить подарки, улыбки, тепло. Даже маленькие краски знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым и щедрым. Наши дети помнят об этом и обязательно расскажут другим. А теперь нарисуйте в своем воображении сказочную картину, поселите в ней всех кого вы любите.

**Комплекс 9(май)**

**Растяжка: «Котята»**

У меня живут в квартире Восемь глаз, хвостов четыре. Шустрых четверо котят Целый день играть хотят. Рвут газеты с громким треском, Лезут вверх по занавескам... Нет запретных уголков Для кошачьих коготков.

Педагог просит детей стать в круг, и предлагает поиграть в игру «жарко-холодно». Но для этого необходимо превратится в котят, показать, как ходят котята, мяукают, выгибают спинку. Но вдруг подул холодный северный ветер и пробрался во все уголки нашей уютной группы. Котята замерзли, сжались в маленькие клубочки, напрягли свои тела, дрожат и жмутся друг к 29

другу. Вскоре из-за туч выглянуло солнышко, и согрело наших котят. Они потянулись, замурлыкали и стали нежится в лучах ласкового солнца. Но вдруг, от куда ни возьмись, налетел ледяной ветер и чуть не заморозил котят.

Упражнение выполняется 3-4 раза.

**Дыхательные упражнения: «Цветочки»**

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

Наши алые цветочки

*(Ладони соединить лодочкой перед собой, спина прямая)*

Распускают лепестки

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

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

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

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

*(Глубокий вдох, соединить ладони лодочкой)*

Головой качают,

Тихо засыпают.

*(Медленный выдох, покачать ладонями в разные стороны)*

Телесные упражнения: «Гостеприимная кошка»

Педагог приглашает детей сесть на ковер, проговаривает текст, дети повторяют за педагогом:

Позвала нас в гости кошка

*(Ладони на щеках, качают головой)*

И пошли мы по дорожке

*(Пальчиками «шагают по коленям»)*

Топ-топ*,*

*(хлопают ладонями по коленям)*

Прыг-прыг*,*

*(стучат кулачками по коленям)*

Чики-брики*,*

*(хлопают поочередно ладонями по коленям)*

Чики-брик*.*

*(стучат поочередно кулачками по коленям)*

Видим дерево высокое*,*

*(наставляют кулачки друг на друга)*

Видим озеро глубокое.

*(волнообразные движения кистями)*

Топ-топ,

*(хлопают ладонями по коленям)*

Чики-брики*,*

*(хлопают поочередно ладонями по коленям)*

Чики-брик.

*(стучат поочередно кулачками по коленям)*

Нас встречают кот и кошка,

*(наставляют кулачки друг на друга)*

Мы немножко погостим,

*(хлопают поочередно ладонями по коленям)*

И обратно побежим.

*(стучат поочередно кулачками по коленям)*

**Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка».**

Педагог встают в вместе с детьми одну линию, вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключают язык, одновременно с глазами следят за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком. Педагог следит за правильностью выполнения упражнений. Желательно во время выполнения упражнения включить, спокойную, мелодичную музыку.

**Релаксация: «Колыбельная для котят»**

Педагог раскладывает на ковре подушечки, включает запись звуков природы под музыкальное сопровождение, приглашает детей. Дети ложатся на подушки в позу эмбриона, закрывают глаза. Педагог проговаривает текст спокойным. Тихим голосом:

Мурка нежится на солнце.

Шѐрстка пѐстрая блестит.

Лапки сложены колечком,

Ровно дышит, глаз закрыт.

Мурка нежится на солнце.

Тихо, мирно всѐ вокруг:

Мышка в норку не скребѐтся,

Не кричит певец-петух.

Сладко спится на оконце.

Мурке очень лень вставать.

Но куда же делось солнце?

Надо встать и поискать.