

Проект на тему:
«Использование кинезиологии в развитии детей с ОВЗ».

Выполнил: учитель – дефектолог

Соловых М.В

Кинель - 2022

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

Ж. Тассо.

1. Введение

1.1. Постановка проблемы. Обоснование выбранной темы.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед учителем – дефектологом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях реабилитационного центра.

Возникает необходимость поиска ответов на следующие вопросы:

- Как поддержать познавательную активность ребёнка, развить его психические процессы: восприятие, мышление, память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией?
- Как развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Ответом на эти вопросы является такая наука, как кинезиология.

И в своем проекте я хочу представить систему занятий по активизации мыслительной деятельности с помощью кинезеологических упражнений.

Кинезиология происходит от греческого слова «кинезис» - движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движении, а если быть точнее, то *кинезиология* — это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через движение. Кинезиология существует уже 2000 лет и используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Одним из результатов работы учёных в данной области стала разработка развивающих программ, в которые входят комплексы упражнений, стимулирующие активность головного мозга, что позволяет ребёнку дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного.

Дети коррекционной группы, с удовольствием занимаются кинезиологическими упражнениями. Потому что им интересно научиться таким движениям, которые выполняют даже космонавты во время подготовки к полетам. Кроме того, дети, выполняя упражнения, всегда знают, что они помогают им лучше думать, быть внимательными, лучше запоминать. Да и игровой момент развития интеллекта дает больше пользы, чем наскучившие методы обучения тем или иным навыкам и умениям.

Учитывая все выше сказанное, темой моего проекта стало «Использование кинезиологии в развитии детей с ОВЗ».

1.2. Актуальность использования метода кинезиологии в развитии детей дошкольного возраста.

Современный мир меняется стремительно: запросы общества 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. Одним из важных условий является использование новых информационных технологий. Это позволяет, с одной стороны повысить эффективность образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания.

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии. Она позволяет привести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность.

Как уже говорилось, кинезиология – наука, изучающая развитие головного мозга через движения.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). По мнению нейрофизиологов и кинезиологов развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в

дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Специальные кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта.

Основная цель кинезиологических упражнений: развитие межполушарного взаимодействия, способствующего активизации мыслительной деятельности.

Кинезиология способствует развитию мелкой моторики и относится к здоровьесберегающей технологии. А одной из главных задач нашего реабилитационного центра, является укрепление и сохранение здоровья. К тому же кинезиология не требует никаких материальных и методических затрат.

В свете этого метод кинезиологии стал очень актуален, ведь для детей и взрослых этот метод был в новинку. Это вызывало особенный интерес к моим занятиям, и я начала применять в своей работе с детьми старшего дошкольного возраста приемы и методы кинезиологии.

2. Паспорт проекта

Вид проекта: инновационный, практико-ориентированный.

Тип проекта: долгосрочный.

Срок реализации: январь 2022 г. – ноябрь 2022г.

Участники проекта: воспитанники РЦ, воспитатели групп, родители.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания, речи.

В связи с поставленной целью мной была выдвинута **гипотеза:** при использовании кинезиологии в развитии детей с ОВЗ, нарушения в физическом и психическом развитии станут менее выраженными.

Задачи проекта:

Для детей:

1. Развитие межполушарного взаимодействия.
2. Синхронизация работы полушарий.
3. Снятие эмоциональной напряжённости.

4. Развитие мелкой моторики.
5. Развитие способностей.
6. Развитие памяти, внимания.
7. Развитие мышления.

Для педагогов:

1. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.
2. Повышение профессиональной компетентности.

Для родителей:

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

Образовательные области, в рамках которых реализуется проект:

- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Обеспечение проектной деятельности:

- подбор методической литературы;
- картотека кинезиологических упражнений;
- информационная папка в родительский уголок.

Ожидаемые результаты проекта:

Для детей:

Реализация проекта позволит решить проблемные вопросы и достигнуть поставленную цель, дети успешно научатся выполнять все виды кинезиологических упражнений, освоят рисование двумя руками на листе бумаги, освоят игры с су-джок мячами, которые будут способствовать, развитию межполушарного взаимодействия, развитию мелкой моторики, памяти, мышления, внимания, речи.

Для педагогов:

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

Для родителей:

- создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и родителей.

Условия реализации проекта:

1. Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
4. Упражнения проводятся стоя, сидя, лежа.
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).

Этапы реализации проекта:

1 этап – целеполагание.

1. Постановка проблемы.
2. Определение цели и задач.

2 этап – организационно-подготовительный.

1. Подбор программно-методического обеспечения.

За основу была принята развивающая кинезиологическая программа А.Л. Сиротюк.

2. Пополнение и модернизация развивающей среды.

Была сделана методическая подборка кинезиологических упражнений и развивающих игр. В группах были организованы физкультурные микрозоны, для развития мелкой моторики кистей рук.

3. Работа с родителями.

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

3 этап – практическая реализация проекта.

Система реализации проекта		
↕	↕	↕
Работа с детьми	Работа с родителями	Работа по самообразованию
1. Растяжки. 2. Дыхательные упражнения. 3. Глазодвигательные упражнения. 4. Телесные упражнения. 5. Упражнения на развитие мелкой моторики. 6. Самомассаж. 7. Упражнения на релаксацию.	1. Наглядная информация в родительском уголке. 2. Тематические родительские собрания 3. Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям. 4. Индивидуальные консультации	1. Изучение литературы по теме. 2. Изучение и апробирование видов кинезиологических упражнений.

Для реализации проекта разработано перспективное планирование по кинезиологии (Приложение1), которое включает в себя такие виды упражнений:

- 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.

- Самомассаж – воздействует на биологически активные точки.

- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения

В педагогический процесс были введены все виды кинезиологических упражнений. Комплексы не требуют специального оборудования, могут выполняться в любое время дня, доступны для всех возрастных категорий.

В планы работы включены занятия по межполушарному рисованию.

Цель - развитие письма; улучшение межполушарного взаимодействия и координации движений; стимуляция творческих процессов; снятие напряжения.

Кинезиология значительно обогатила и расширила работу по сенд-арту, методика обучения этой творческой технике так же предполагает одновременную работу двумя руками. Эта методика используется мною в индивидуальной работе с детьми.

Элементы из кинезиологических комплексов использовались мной как мотивирующая зарядка перед занятиями, физминутки, как игры в режимных моментах. Для более быстрого достижения эффективных результатов в работе с воспитанниками, выполнение кинезиологических упражнений можно проигрывать, подключая, по возможности, музыкальное и стихотворное сопровождение.

4 этап – заключительный.

Подведение результатов, презентация работы над проектом.

Продукты проекта для детей:

1. Карточка кинезиологических упражнений. (Приложение 2).
2. Схемы для зеркального рисования «Симметричные рисунки».
3. Уголок для развития мелкой моторики.

Продукты проекта для родителей:

1. Родительское собрание на тему «Кинезиология для детей» (презентация, мастер-класс).

2. Консультации «Кинезиология как средство оздоровления детей с ОВЗ», «Развиваем мелкую моторику».

Продукты проекта для педагога:

1. Перспективное планирование.
2. Презентация проекта.

Методическое обеспечение:

Литература:

1. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
2. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С.М. Масгутовой. – М., 1997.
4. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина.
5. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999

Приложение 1.

Перспективный план по кинезиологии.

<i>Январь</i>			
(упражнения на межполушарное взаимодействие)			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Повтори упражнения: -колечки; -заяц; -коза.	Повтори упражнения: -колечки; -заяц; -коза; -вилка.	Повтори упражнения: -цепочка; -чередование заяц-коза-вилка.	Повтори упражнения: -цепочка; -чередование заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки.
<i>Февраль</i>			
1. Телесные упражнения. 2. Упражнения на межполушарное взаимодействие			
1. Перекрестное марширование. 2. Повтори упражнения: -заяц-коза-вилка; -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос.	1. Колено-локоть. 2. Повтори упражнения: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -кошка; -ладушки-оладушки.	1. Крюки. 2. Повтори упражнения: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка.	1. Дерево. 2. Повтори упражнения: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.
<i>Март</i>			
1. Растяжки. 2. Упражнения на межполушарное взаимодействие)			
1. Снеговик. 2. Повторить	1. Дерево. 2. Повторить	1. Тряпичная кукла и солдат. 2. Повторить	1. Сорви яблоко. 2. Повторить

упражнения: -кулак-ребро-ладонь; - ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.	упражнения: -кулак-ребро-ладонь; - ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.	упражнения: -кулак-ребро-ладонь; - ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.	упражнения: -кулак-ребро-ладонь; - ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.
<i>Апрель</i>			
1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения на межполушарное взаимодействие)			
	1. Дышим носом. 2. Повторить упражнения: -колечки; -заяц-коза-вилка; -ухо-нос; -я-хороший.	1. Свеча. 2. Повторить упражнения: -колечки; -заяц-коза-вилка; -ухо-нос; -я-хороший.	1. Нырлящик. 2. Повторить упражнения: -колечки; -заяц-коза-вилка; -ухо-нос; -я-хороший.
<i>Май</i>			
1. Упражнения на релаксацию + глазодвигательные (4 нед.) 2. Упражнения на межполушарное взаимодействие)			
1. Путешествие на облаке. 2. Повторить упражнение: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -цепочка.	1. Дирижер. 2. Повторить упражнение: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -цепочка.	1. Ковер-самолет. 2. Повторить упражнение: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -цепочка.	1. Горизонтальная восьмерка. 2. Повторить упражнение: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -цепочка.

Сентябрь

1. Глазодвигательные (1-2 нед.) + самомассаж (3-4 нед.)

2. Упражнения на межполушарное взаимодействие

1. Взгляд влево вверх. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки; -я-хороший.	1. Слон. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки; -я-хороший.	1. Массаж ушных раковин. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки; -я-хороший.	1. Массаж лица. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки; -я-хороший.
---	---	---	--

Октябрь

1. Зеркальное рисование.

2. Повторить упражнения:

-кулак-ребро-ладонь;

-ухо-нос;

-лезгинка;

-я-хороший.

Ноябрь

1. Упражнения на развитие мелкой моторики. 2. Повторить упражнения: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос;	1. Упражнения на развитие мелкой моторики. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка;	1. Упражнения в парах: Встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения,	1. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.
---	--	---	--

-лезгинка; -цепочка.	-ладушки- оладушки; -я-хороший.	аналогичные велосипеду.	
-------------------------	---------------------------------------	----------------------------	--

Приложение 2.

Картотека кинезиологических упражнений.

1. Растяжки

1. “Снеговик”

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

2. “Дерево”

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

3. “Тряпичная кукла и солдат”

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

4. “Сорви яблоки”

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите

другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

II. Дыхательные упражнения

1. “Свеча”

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

2. “Дышим носом”

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

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

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

3. “Ныральщик”

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

4. “Надуй шарик”

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

5. “Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

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

2 — плавный выдох через нос.

6. “Губы трубочкой”

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

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

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

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

III. Телесные упражнения

1. “Перекрестное марширование”

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

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

2. “Мельница”

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. “Паровозик”

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. “Робот”

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

5. «Колено – локоть».

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

6. «Яйцо»

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет. (Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться).

7. «Дерево»

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

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

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

IV. Упражнения на релаксацию

1. «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром.

Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. “Путешествие на облаке”

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

3. Релаксация “Ковер-самолет”

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

V. Глазодвигательные упражнения

1. “Взгляд влево вверх”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

2. “Горизонтальная восьмерка”

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

3. «Слон».

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

4. “Глаз – путешественник”

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

5. “Глазки”

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

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

6. “Глазки”

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

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

7. “Глазки”

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

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

VI. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.

«Кольцо» — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Цель упражнений «Колечки», «Лезгинка», «Ухо - нос» (с хлопком) - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

«Кошка» - последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«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»

«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.

«Ухо-нос» - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

«Кулак - ребро – ладонь» — последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Заяц» - вытянуть вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 10.

«Коза» - вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 2-3 раза под счет до 10.

«Вилка» - вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные

врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 1 раз под счет до 10.

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

Цель - развитие письма; улучшение межполушарного взаимодействия и координации движений; стимуляция творческих процессов; снятие напряжения.

«Я хороший» - синхронизация работы полушарий головного мозга, улучшение психоэмоционального состояния, повышение самооценки.

Все эти упражнения направлены на взаимодействие в равной степени правой и левой и левой руки.

VII. Самомассаж.

1. Массаж ушных раковин.

Сделайте массаж мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Массаж лица.

Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

Упражнения на развитие мелкой моторики.

1. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
2. Бегущие пальцы. Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (палочки) от одного конца до другого вперед и назад.
3. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
4. Нанизывание бусин на шнурок.
5. Игры со шнуровками.
6. «Сухой бассейн».
7. Раскатывать на доске маленький комочек пластилина по очереди пальцами левой руки.

