

РЕЦЕНЗИЯ

на сборник методических материалов
**«Кинезиологические игры и упражнения
для детей дошкольного возраста»**

Авторы: инструктор по физической культуре Гармашова О.С.,
воспитатель Бондаренко Е.В., учитель-логопед Кремлекова М.В.,
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр развития ребенка - детский сад № 127 «Мозаика»

Сборник методических материалов «Кинезиологические игры и упражнения для детей дошкольного возраста» предназначен для индивидуальных занятий, для групповой и подгрупповой работы с детьми старшего дошкольного возраста, а также для самостоятельного использования родителями.

Авторы акцентируют внимание на том, что в нем собран материал, который поможет педагогам при развитии у детей мелкой моторики, речевых и психических процессов.

Данная разработка является наглядно-практическим средством обучения, которая отвечает современным требованиям развивающей предметно-пространственной среды в условиях ФГОС ДО.

Методическая разработка «Кинезиологические игры и упражнения для детей дошкольного возраста» актуальна, интересна по содержанию, включает не только целый блок нейропсихологических и кинезиологических игр и упражнений, но и серьезный, качественно проработанный теоретический блок, в котором представлено теоретическое обоснование кинезиологии как средства коррекции, оздоровления и развития детей дошкольного возраста, обозначены условия использования кинезиологических игр и упражнений, описаны Дидактические пособия и инвентарь, а также основные приемы и средства кинезиологии.

Немаловажно, что в представленном сборнике авторы раскрывают особенности детей с ОВЗ и типичные затруднения (общие проблемы) у детей

с ТНР и алгоритм внедрения метода «кинезиология» в образовательный процесс ДОО.

Сборник методических материалов «Кинезиологические игры и упражнения для детей дошкольного возраста» содержит консультации для родителей, педагогов, а также сценарии мастер-классов, что делает его удобным в практическом применении.

Новизна рецензируемого методического пособия заключается в показе универсальности кинезиологических методов на любом этапе, как развития ребенка, так и его педагогического сопровождения, независимо от психолого-педагогических характеристик ребенка с ОВЗ, и возможности органичного включения их в любую образовательную деятельность.

Рецензируемая методическая разработка «Сборник методических материалов «Кинезиологические игры и упражнения для детей дошкольного возраста» успешно апробирована МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребенка - детский сад № 127 «Мозаика», имеет высокую практическую значимость и может быть рекомендована для использования в дошкольных образовательных учреждениях.

05.12.2023 г.

Зав. кафедрой дефектологии и
специальной психологии ФППК
Кубанского государственного университета
доктор педагогических наук, профессор



Шумилова Е.А.

Подпись Е.А. Шумиловой заверяю
Секретарь ФППК

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка-
детский сад №127 «Мозаика»

Сборник методического материала
«Кинезиологические игры и упражнения
для детей дошкольного возраста»

Авторы:
Гармашова О.С., инструктор по физической культуре,
Бондаренко Е.В., воспитатель
Кремлекова М.В., учитель-логопед

Краснодар, 2023г.

Аннотация

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают кинезиологические упражнения. Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

Организация образовательной деятельности с дошкольниками с использованием упражнений из данного сборника методического материала – это наилучший способ физического и речевого развития, познание своих способностей через игру, да и просто интересный вид совместной деятельности взрослого и ребенка...

Упражнения, представленные в сборнике, предназначены для индивидуальных занятий, для групповой и подгрупповой работы с детьми старшего дошкольного возраста, а так же для самостоятельного использования родителями. Некоторые из этих упражнений могут использоваться с детьми младшего возраста.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
1 Кинезиология как средство коррекции, оздоровления и развития детей дошкольного возраста.....	6
2. Методическое обеспечение условий использования кинезиологических игр и упражнений.....	7
2.1. Дидактические пособия и инвентарь.....	7
2.2. Основные приемы и средства кинезиологии.....	9
3. Особенности детей с ОВЗ и типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ТНР.....	12
4. Алгоритм внедрения метода «кинезиология» в образовательный процесс....	14
4.1. Практическое применение кинезиологических приемов, игр и упражнений педагогами ОО.....	15
4.2. Взаимодействие с родителями.....	16
Заключение.....	18
Список используемой литературы.....	19
Приложение 1.....	20
Приложение 2.....	27
Приложение 3.....	31
Приложение 4.....	35
Приложение 5.....	38
Приложение 6.....	47
Приложение 7.....	51
Приложение 8.....	53
Приложение 9.....	59
Приложение 10.....	63
Приложение 11.....	67
Приложение 12.....	79
Приложение 13.....	81
Приложение 14.....	83
Приложение 15.....	86

Пояснительная записка

В настоящее время постоянно растет количество детей с нарушениями в физическом и психическом развитии. Данная проблема ставит перед педагогами задачу поиска инновационных технологий, нетрадиционных и эффективных методов, форм, приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В дошкольном возрасте у ребенка проходит очень важный этап развития двигательной и речевой активности. Уровнем развития природных потребностей дошкольника в движении определяется степень развития: памяти; мышления, восприятия, моторики. В наши дни у детей очень часто наблюдается нарушение законов индивидуального развития.

Мы наблюдаем эту проблему и в нашем детском саду. После проведения диагностики детей логопедической группы, у них было выявлено нарушение всех основных частей языковой системы, нарушение внимания, памяти, недостаточно сформированное словесно-логическое мышление. Мы так же заметили, что у детей отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность и отклонения в развитии мелкой моторике пальцев рук, и как следствие различные нарушения речевой функции.

После анализа диагностических данных об уровне развития психического, речевого и физического развития, и поиска эффективных и интересных для детей методов профилактики и укрепления здоровья, нами было решено использовать в работе с детьми логопедической группы кинезиологию, как один из перспективных на сегодняшний день методов. Он позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В практике детских садов можно увидеть некоторые элементы кинезеологических упражнений, но они разрознены и не систематичны.

Мы постарались подобрать кинезиологические игры и упражнения, которые подходили бы всем детям, как с особенностями развития, так и условно с нормой.

Цель: Развитие умственных и речевых способностей, укрепление физического здоровья ребенка, через определённую систему двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга.

Задачи:

- Развивать межполушарное взаимодействие мозга;
- Синхронизировать работу полушарий мозга;
- Развивать мелкую моторику;
- Способствовать физическому развитию;
- Развивать компоненты речи;
- Развивать все психические процессы.

Новизна пособия: Новизна заключается в показе универсальности кинезиологических методов на любом этапе, как развития ребенка, так и его

педагогического сопровождения, независимо от психолого-педагогических характеристик ребенка с ОВЗ, и возможности органичного включения их в любую образовательную деятельность.

Целевая аудитория: данное пособие может использоваться самыми разными специалистами:

- педагогами;
- психологами;
- дефектологами;
- логопедами;
- воспитателями.

Пособие предназначено педагогам и родителям для использования в совместной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста, как в индивидуальной, так и в групповой формах работы.

Ожидаемые результаты: сборник методического материала поможет педагогам при развитии у детей мелкой моторики, речевых и психических процессов.

1. Кинезиология как средство коррекции, оздоровления и развития детей дошкольного возраста.

Кинезиология помогает улучшать двигательную координацию и регулировать утомляемость у танцоров, спортсменов, гимнастов, работников, связанных с физическим трудом. На вопросы: нужны ли такие упражнения детям и в чем польза кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста? – ответ очевиден... Кинезиологию можно назвать неким сплавом из теории и практики физиотерапии, натуропатии, акупунктуры, гомеопатии, восточной медицины, хиропрактики, психологии, коррекционной и специальной педагогики, логопедии и других областей знаний о нашем здоровье. Ее средства - специальные двигательные упражнения, направленные на синхронизацию работы обоих полушарий мозга, можно назвать универсальными для развития умственных способностей детей. Каждое из упражнений, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека.

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии». Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

К слову, в кинезиологии есть такой любопытный прием, не только полезный, но и увлекательный. Многие люди выполняют обычные, ежедневные физические действия правой рукой (левши — левой). А можно поэкспериментировать и попробовать все эти действия выполнять не ведущей рукой: чистить зубы, причесываться, брать в руки те или иные предметы и так далее. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга, т.е. дети могут «переключать» свои полушария, меньше тратя энергии на выполнение основной работы. Такие эксперименты очень нравятся детям.

2. Методическое обеспечение условий использования кинезиологических игр и упражнений.

При поиске методов, приемов, и подборе кинезиологических игр и упражнений, за основу были взяты научно - практические исследования ученых: - Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) о связи интеллектуального развития и пальцевой моторики. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов;

- Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова о влиянии манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

М. М. Кольцова показала роль двигательного анализатора в развитии речи ребенка. Оказалось, что при развитии мелкой моторики рук речевые качества ребенка развиваются быстрее и становятся более совершенными. Проприоцептивные импульсы от пальцев рук вызывают активацию ассоциативных зон коры, стимулируют созревание центральной нервной системы, что в свою очередь улучшает состояние речи ребенка. По ее мнению «особенности двигательного анализатора заключаются в том, что он имеет чрезвычайно богатые связи со всеми структурами центральной нервной системы и принимает участие в их деятельности...». Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование моторики. Исходя из вышесказанного, подбор эффективных средств и методов, стимулирующих развитие детей, мы считаем основной задачей.

2.1. Дидактические пособия и инвентарь

Использование кинезиологических упражнений в работе с детьми предусматривает наличие не только методических материалов, но и определенных пособий. Педагог самостоятельно подбирает пособия и оборудование, которое будет использовать в играх и упражнениях, в зависимости от уровня развития детей и поставленных задач:

- **Кинезиологические мячи** - цветные мячи без ворса, с высоким отскоком от пола. Размер – 6 см, оптимальный для ладони, в том числе и детской. Цвета однотонные, минимум 2 цвета. Базовые – зеленый, красный, желтый, синий.

- **Кинезиологические мешочки** («живые мешочки») – это тканевой мешочек. Размер в готовом виде 10X10 см с наполнителем (кварцевый песок), наполненный на 2/3. Вес – 150-200г. Цвета однотонные, минимум 2 цвета. Количество по 2 мешочка на ребенка.

Используются для развития межполушарного взаимодействия, способствуют активизации мыслительной деятельности развитию и коррекции визуально-пространственного мышления у детей дошкольного возраста с ОВЗ.

- **Резиночки** – резинки для волос разного цвета. Они помогают развивать тонкие движения пальцев рук, стереогностическое восприятие, пространственное ориентирование, концентрировать внимание, способствовать развитию речи, закреплять знание детей о цвете.

- **Фитбол** - большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

- **Су-джок наборы (массажные мячи и кольца)** - это резиновый, небольшой шар, состоящий из 2 половинок. Сам шар, достаточно колючий, открывается на 2 половинки и в них находятся 2 массажных кольца, которые предназначены, чтобы одевать их на пальцы. При прокатывании Су-Джок между ладонями происходит стимуляция биологических точек. Металлические колечки надеваются и снимаются на каждый пальчик. Вместо Су-Джок можно воспользоваться природными материалами (шишки, каштаны, орехи). Подойдут также любые колючие мячики, например, для стиральной машинки.

- **Межполушарная доска** — это специальный тренажер, с деревянной или пластиковой поверхностью, на которую в зеркальном отображении нанесены различные узоры. Он предназначен для тренировки обоих полушарий головного мозга. Позволяет составлять разные комбинации заданий, в результате которых: улучшается взаимодействие работы левого и правого полушарий мозга; развивается мелкая моторика и координация движений рук; улучшается концентрация, память и внимание; улучшается процесс развития речи, чтения и письма; ускоряется развитие нейронных связей и общее развитие ребёнка.

К доске прилагается стилус (палочка), с помощью которой можно попрактиковаться в правильном захвате карандаша или ручки на начальном этапе. При прохождении лабиринта двумя руками (обе доски расположить зеркально) активизируются оба полушария. Можно использовать как одну доску, так и две, а также две разные доски.

- **Нейроскакалка** – ось со светящимся колесом на одном конце и кольцом для ноги, на другом конце. Необходимо прокручивать вокруг ноги ось и перепрыгивать через нее. Способствует развитию межполушарных связей, скорости реакции, способности к быстрому переключению внимания и созданию новых нейронных связей в головном мозге. Тренажер развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

- **Балансировочная доска** - это специально разработанный инструмент, применяющийся для стимуляции мозжечка. Он участвует в интеллектуальном, речевом и эмоциональном развитии ребенка. Ребенок стоит на поверхности доски округлой формы в попытках удержать равновесие. Нужно балансируя в положении стоя, выполнять различные упражнения.

Многие доски, например доска Бандау, имеют специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, изменяющими радиус от 5 до 50 градусов. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений. Или так же используется изогнутая доска (качель).

При попытке удержать равновесие на балансире происходит тренировка проприоцепции, то есть способности осознавать положение тела в пространстве, что является ключевым в стимуляции межполушарного взаимодействия и в работе мозжечка у детей и взрослых. Помогая ребенку сконцентрировать внимание на себе и своих действиях, мы напрямую влияем на процессы речи и мышления.

- **Ладочки и следы** (с шипами) – многофункциональное пособие из ПФХ с шипованной поверхностью. Игры и упражнения с цветными ладочками и следами способствуют:

- развитию тактильных ощущений;
- развитию межполушарного взаимодействия;
- синхронизации работы полушарий головного мозга;
- развитию пространственных представлений;
- развитию чувства ритма, а ритм — основа речи и движения;
- развитию моторики рук и быстроты реакции;
- развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления, речи).

2.2. Основные приемы и средства кинезиологии

Для решения поставленных задач и достижения наилучших результатов, нами были взяты за основу средства кинезиологии, такие как:

- упражнения на общую двигательную активность (телесные упражнения) - снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- упражнения на растягивание мышц и релаксацию - помогают расслабить ребенка, нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), а также гипотонус (неконтролируемую мышечную вялость);
- дыхательные упражнения - улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- массажные упражнения - воздействуют на биологически активные точки;
- глазодвигательные упражнения - помогают расширить поле зрения, улучшить восприятие;
- упражнения для развития мелкой моторики - стимулируют речевое развитие и мышление;
- игры на восприятие и дифференциацию звуков и шумов – служат для развития слухового восприятия, внимания, памяти;
- артикуляционная гимнастика – способствует выработке правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединению простых движений в сложные.

Мы отобрали и использовали наиболее подходящие для детей дошкольного возраста приемы, такие как:

Чтение стихотворения под хлопки или стук двумя руками. Например, взрослый читает и одновременно прохлопывает стихотворение. Голосом и хлопками выделяются ударные слоги (в тексте эти слоги помечены ударением). Метод прохлопывания стихотворения полезен при заучивании любых стихов наизусть, так как к работе подключается левая височная доля мозга (речь, текст стихотворения) и правая височная доля (ритм, мелодика). На физкультурном занятии хлопки можно заменить отбиванием мяча о пол, выделяя ударения.

Запоминание объектов или действий в процессе выполнения упражнений. В ходе физических упражнений нужно запомнить оговоренные заранее объекты или действия: «Сколько шагов ты выполнил, идя по скамейке?», «На сколько ступенек ты поднялся по гимнастической лестнице?», «Какого цвета мячи лежали слева (справа) от тебя?», «Кто из ребят первым добежал до конуса?» и т.д.

Выполнение двигательных действий по словесной команде. В ходе выполнения таких игровых упражнений нужно выполнить движение не по показу ведущего, а по словесной команде (игровые упражнения из серии «Запрещенное движение»). Данные упражнения развивают внимание, физические качества, способствуют становлению новых нейронных связей в головном мозге.

Выполнение двигательных действий по показу (не используя речь). В ходе этих игровых упражнений детям предлагается, не используя речь, а общаясь при помощи мимики и жестов выполнить нужное действие (по примеру игры «Где мы были, мы не скажем, а что видели — покажем», «Угадай, кто это?», «Превращаемся в ...»). Если передать точно нужный образ не получается - можно попросить детей прочитать задание «по губам».

Выполнение упражнений в замедленном и ускоренном темпе (не характерном для этого движения или действия). Привычка выполнять определенные физические упражнения в быстром или медленном темпе формируется у детей на уровне навыков. Выполнение упражнений в непривычном темпе, вызывает большой интерес. Например, проползти под дугами по-пластунски очень быстро, а замах при метании в цель сделать медленно. Смена темпа позволит сформировать прочные нейронные связи через прочувствованные ребенком движения по-новому.

Выполнение упражнений «наоборот». Данные игровые упражнения направлены на тренировку нейронной сети правого полушария мозга. Можно предложить детям повторить позу персонажа, изображенного на картинке, перевернутой вверх ногами. Привычные мыслительные «образы», натываясь на непривычное положение изображения, не срабатывают, и начинает действовать правое полушарие.

Выполнение упражнений с закрытыми глазами «на ощупь». Ходьба с закрытыми глазами по массажным дорожкам не только прекрасно развивает чувство равновесия, но и совершенствует работу тактильных анализаторов. Упражнение можно выполнять индивидуально или небольшими подгруппами. Варианты усложнения: ползание с закрытыми глазами по дорожкам разной

текстуры, длины и ширины.

Выполнение упражнений только «ногами». Не секрет, что стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые упражнения можно проводить с помощью ног — прокатывание мяча из исходного положения - сидя («сидячий футбол»); захват предметов, таких как кубики, мячи, эспандеры и действия с ними («передай кубик, мячик ногами»); собирание ногами в обруч мелких игрушек, помпонов, разбросанных по залу (как «пылесос»). Подобные игровые упражнения хорошо включать в заключительную часть занятия.

3. Особенности развития детей с ОВЗ и типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ТНР.

Дети с ограниченными возможностями — это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, создают дополнительные трудности в обучении, формировании учебных умений и навыков. У детей с ОВЗ определяется недостаточная готовность к обучению в школе. Это проявляется в замедленном формировании соответствующих возрасту элементов учебной деятельности. Ребенок принимает и понимает задание, но нуждается в помощи взрослого. Именно взрослые должны научить ребенка с ОВЗ усвоению способа действия и осуществления переноса усвоенного на другие предметы и действия при выполнении последующих заданий. Как помочь нашим детям? Какие методы эффективнее использовать в работе над развитием познавательной деятельности у дошкольников? Специалисты утверждают, что определенными движениями прокладывается путь к развитию головного мозга, состоящего из двух полушарий, взаимодействующих между собой. Именно поэтому мы решили остановиться на кинезиологии.

В нашем детском саду педагоги работают с детьми, имеющими тяжелые нарушениями речи. Особенности речевого развития у таких детей оказывают влияние на формирование личности ребенка, на формирование всех психических процессов и физических качеств. Дети имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и требующих целенаправленной коррекции имеющихся нарушений. У этих детей отмечается:

- а) нарушение восприятия: страдают пространственные представления, а именно наблюдаются трудности в дифференциации понятий «слева», «справа», «между», «над», «под»;

- б) нарушение внимания: низкий уровень развития основных свойств внимания, неустойчивое внимание, а также ограниченные возможности его распределения;

- в) недостаточное развитие воображения: в значительной степени идет отставание от нормального развития детей данного возраста;

- г) психическая деятельность характеризуется однообразием действий (появлением штампов), медленным включением в работу, быстрой утомляемостью;

- д) снижена вербальная память, то есть продуктивность запоминания мыслей и слов, при этом сама смысловая и логическая память сохранна. В процессе обучения сложные инструкции в заданиях воспринимаются с трудом, некоторые моменты объяснения заданий пропускаются, а иногда даже меняется их последовательность.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. У детей с ТНР

заметны отклонения в эмоционально-волевой сфере: им свойственны частая смена интересов, отсутствие наблюдательности, низкая мотивация, неустойчивость эмоционально-волевых проявлений, быстрая утомляемость, истощаемость, низкий темп деятельности, трудности в общении и установлении контактов с окружающими. Подобные нарушения выражаются также в затрудненном формировании саморегуляции и самоконтроля. Часто их поведение характеризуется негативизмом, повышенной возбудимостью, агрессией или же наоборот, повышенной застенчивостью и пугливостью.

4. Алгоритм внедрения метода «кинезиология» в образовательный процесс.

В начале, перед тем как включать в образовательный процесс кинезиологические игры и упражнения, мы столкнулись с необходимостью изучения возрастных, психофизиологических особенностей, интеллектуального развития детей. Нами было проведено диагностическое обследование детей логопедической группы в начале учебного года с целью выявления уровня и дальнейшего отслеживания динамики развития. Проанализировав полученные данные, мы выбрали подходящие кинезиологические игры и упражнения в соответствии с календарно-тематическим планом ОО, подготовили необходимые дидактические материалы и пособия для детей, информационные материалы для педагогов и родителей.

Практическое применение проводилось во время образовательной деятельности (как настройку на предстоящий вид деятельности, для улучшения усвоения информации и снятия психоэмоционального напряжения или просто как развлечение); в свободной деятельности (как средство переключения внимания, активизации деятельности); на прогулках; во время режимных моментов.

В какие же занятия целесообразно включать кинезиологические упражнения? Практически в любое, всех пяти образовательных областей. Постепенно от занятия к занятию, увеличение времени и сложности упражнений в игровой форме - это залог быстрого достижения положительного результата в развитии ребенка и повышении умственной работоспособности.

Для развития у детей определенных навыков, повышения функциональности ЦНС – кинезиологические упражнения выполнялись как минимум 2-3 раза в день. Общая продолжительность всего комплекса упражнений находилась в пределах от 5 до 15 мин., в разных режимных моментах - в целях предотвращения усталости и потери интереса к занятиям. Например, сегодня в свободной деятельности, в группе, завтра на прогулке, послезавтра перед занятием и т.д. В свою очередь, каждое упражнение делалось от 30 до 60 секунд, из различных исходных положений: стоя, сидя за столом, иногда – лежа на полу; в разной последовательности. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, проделывались и для другой стороны. От детей требовалось точное выполнение движений. Особенно с большим удовольствием, воспитанники выполняли упражнения, слушая кинезиологические сказки.

Перед тем, как внедрять новое упражнение, взрослый повторял все движения самостоятельно, изучал их, а потом показывал их ребенку. Затем следил за тем, чтобы ребенок повторил данные действия правильно и без ошибок. В тех случаях, когда детям предстояло выполнение какого-либо задания, или интеллектуальная нагрузка, сначала выполнялись упражнения, а уже затем переходили к мыслительному процессу.

Первыми всегда выполнялись дыхательные упражнения. (Приложение 4)

Правильное дыхание — это медленное и глубокое дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних. Дыхательный ритм: рука идет вверх на вдохе, вниз — на выдохе. Детям 5-7 лет рекомендуется пятикратное повторение каждого движения. Затем дети приступали к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению уровня психической активности, увеличению энергетического и адаптационного потенциала. Занятия проводились ежедневно, но без принуждения, в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке с небольшой подгруппой детей и индивидуально. Занятия, проходящие в ситуации суеты и стресса, не имеют своего положительного воздействия.

Хотелось бы обратить внимание на то, что желаемый эффект не достигается после одного-двух занятий. Чтобы появился устойчивый результат, необходимо проводить их регулярно, как минимум в течение месяца-двух.

В середине и конце учебного года, мы проводили повторное обследование детей с целью определения эффективности проводимой работы: выявления динамики уровня психического развития и корректировки выбранных нами средств, при необходимости.

Во время диагностики, для определения уровня развития межполушарного взаимодействия мы использовали эффективный метод, предложенный Н. И. Озерецким (Приложение 15), так как он прост и достаточно информативен. Применялись пробы на простую и сложную ориентировку, проба на определение степени сохранности премоторной зоны, проба на согласование положения рук «Кулак, ребро, ладонь». Также проводили исследование артикуляционных возможностей детей.

4.1. Практическое применение кинезиологических приемов, игр и упражнений педагогами ОО.

Игры и элементы кинезиологических упражнений воспитателями логопедической группы включались непосредственно в занятие или проходили в свободное от занятий время. Например: во время рисования использовались приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди. (Приложение 1)

В образовательной деятельности по познавательному развитию и в совместной игровой деятельности использовались различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками, такие как: межполушарные доски, игры с резиночками, нейродорожки. (Приложение 10, 12, 13) Дети по очереди трогали, нажимали, обводили каждую деталь сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга выступали стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание детьми действий или стихов, иллюстрирующих их.

Учитель-логопед применял в своей практике кинезиологические

упражнения и приемы на фронтальных, индивидуально-подгрупповых занятиях такие как: дыхательные упражнения; (Приложение 4) сопряженная гимнастика (одновременная работа мелкой моторики пальцев рук и артикуляционных органов). На занятиях по развитию речи широко применялись различные пальчиковые игры, направленные на развитие мелкой моторики и ловкости пальцев. (Приложение 8, 10)

Педагог-психолог регулярно использовал упражнения для снятия психоэмоционального напряжения, оптимизации тонуса мышц и повышения работоспособности ребенка. Дети очень внимательно слушали кинезиологические сказки и с большим интересом выполняли упражнения на растягивание мышц, изображая задуманный образ. (Приложение 2, 3, 6)

Инструктором по физической культуре активно использовались кинезиологические игры и упражнения во время утренних гимнастик, на физкультурных занятиях и развлечениях. (Приложения 3, 4, 5, 7, 9, 10, 14) Например, детям предлагались упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой; на ориентировку в пространстве. Для постепенного усложнения упражнений использовались:

- подключение движений глаз и языка к движениям рук и ног;
- исключение зрительного или речевого контроля (выполнение упражнений с закрытыми глазами, слегка прикушенным языком; дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге);
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации;
- ускорение темпа выполнения;
- асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет);
- движения, выполняемые поочередно сначала рукой или ногой, и затем – вместе обеими.

Так же с успехом применял в своей работе с детьми музыкальный руководитель игры на развитие внимания, дыхательные и глазодвигательные упражнения, что способствовало большей вовлеченности детей на музыкальных занятиях. (Приложение 4, 7, 10)

4.2.Взаимодействие с родителями.

Для достижения поставленной цели и решения задач невозможно обойтись без помощи родителей и ограничиться только работой, проводимой в стенах детского сада. Родители – самые заинтересованные и активные участники воспитательного процесса. Любая деятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, воспринимается положительно. С родителями детей логопедической группы были проведены консультации, знакомящие их с методом «кинезиология». Также проводились мастер – классы, были предложены игры и упражнения для занятий с детьми в домашних условиях. (Приложение 11). Предлагались буклеты о пользе кинезиологических упражнений.

В нашем случае, родителям воспитанников особенно понравилось применять кинезиологические упражнения, когда необходимо занять ребенка на некоторое время, например, при ожидании транспорта, стоя в очереди, во время долгой поездки в транспорте.

Единство требований, скоординированная деятельность педагога и родителей, направленная на всестороннее развитие ребёнка, даёт возможность добиться хороших результатов в развитии дошкольника.

Заключение

Кинезиологические игры и упражнения используются нами в течение года систематически, как дополнение к образовательной деятельности. Применение данного метода положительно сказалось на эффективности коррекционно-развивающей работы, что подтверждается динамикой в развитии воспитанников. Использование кинезиологических упражнений позволило:

- укрепить здоровье детей;
- повысить тонус мышц;
- улучшить психоэмоциональное состояние, понизить чрезмерную активность;
- повысить концентрацию внимания и умственную работоспособность;
- стимулировать развитие слуха и речи;
- развить пространственные представления, воображение.

Из этого можно сделать вывод, что кинезиологические упражнения очень полезны для дошкольников. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы (расстройства психики, отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.). При систематическом выполнении упражнений дети улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются, но даже и без систематического выполнения: они могут сконцентрировать ребенка в нужный момент, успокоить, расслабить, повысить его внимание, настроить на работу. Единственное, что вам для этого нужно сделать – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания (чувствуешь, как напрягается ..., глаза должны следить за ..., вдох должен быть глубоким и медленным и т. д.).

В условиях дошкольного учреждения необходимо использовать такие технологии, которые обеспечат формирование ценностного отношения к своему здоровью и своей жизни. В их основе должны быть развивающий характер активности воспитателя, преобладание индивидуализации личности в детстве, творческое программирование жизни, ориентация на духовный поиск.

Список используемой литературы

1. Ахутина Т. В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход/ Т.В.Ахутина, Н.М. Пылаева. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.
2. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Р.И.Айзман, М.М. Мельникова, Л.В.Косованова. – 2-е изд., испр. И доп.- Москва: Издательство Юрайт, 2021.-281с.
3. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. Для студентов вузов \ М.: АСТ: Астрель: Транзиткнига, 2005. – 384 с.
4. Выготский Л. С. Педагогическая психология/ Л. С. Выготский.-М., 2009.
5. Глозман Ж.М. Практическая нейропсихология. Помощь неуспевающим школьникам/ Глозман Ж.М.— Электрон, текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2013.— 288 с.
6. Жукова Е.М. Если ваш ребёнок отстаёт в развитии/ Е.М. Жукова – М.: Медицина, 2001.
7. Забрамная С.Д., Боровик О.В. От диагностики к развитию. — М.: Секачев, 2004. – 62 с.
8. Корнев М.А., Кульбах О.С. Основы строения центральной нервной системы: Учебное пособие. – СПб: ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2002.-324с.
9. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001.
10. Программа воспитания и обучения в детском саду./ Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.-208с.
11. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. - М.: Генезис, 2007. — 474 с.
12. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: Сфера, 2003.-52с.
13. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М.: Сфера, 2003.-48с.
14. Сиротюк А.Л. Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников». – М.: Сфера, 2004.-47с.
15. Ткачева, В.И. Играем каждый день.//Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.
16. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 2009.-78с.
17. Шайдулина Н.Г // «Кинезиологический подход в преодолении речевых нарушений у детей с ОВЗ». -2020.

**Картотека упражнений на разно типичное согласование рук
и развитие мелкой моторики.**

Картотека 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). Все используемые упражнения имеют одну **цель**:

развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук. Обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности. Формирование произвольности действий.

«Дом с трубой»

Описание: пальцы рук соединить под углом друг с другом, указательный палец одной руки выпрямить – это труба.

«Дом, ёжик, замок»

Описание: пальцы рук соединить под углом, затем поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки. Далее ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

«Окошко»

Описание: большой палец правой руки с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим пальцем левой руки, попеременно меняют положение рук.

«Бутон»

Описание: руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу - «бутон закрыт». Развести ладони в сторону и пальцы развести в сторону.

«Олень»

Описание: 1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие выпрямлены.

«Дождик»

Описание: встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз.

«Зайчик, вилка, коза»

Описание: указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать большим пальцем к ладони. Затем указательный палец и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони. Далее указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить вверх, мизинец прижать большим пальцем к ладони.

«Улитка с домиком»

Описание: Исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед + кулачок сзади.

«Пароход»

Описание: обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх. *«Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка».*

«Шипы»

Описание: руки – горизонтально, пальцы широко разведены в стороны.

«Гости шагают»

Описание: пальчиками по коленям или по столу выполнять «шагающие» движения.

«Бабочка» («Птица»)

Описание: руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки.

«Фонарики»

Описание: руки сжаты в кулаки, «фонарик зажегся» - пальцы выпрямить, потух - пальцы сжать.

«Звездочки»

Описание: правая ладонь - пальцы сжаты в кулак, левая – пальцы в стороны. Выполнять со сменой позиций. *«Звездочки мерцают, путь нам освещают».*

«Дерево»

Описание: руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками.

«Кустарники»

Описание: пальцы поставить на стол и развести в разные стороны.

«Лес»

Описание: руки подняты вверх, пальцы растопырены в стороны.

«Домик»

Описание: соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз) *«Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем».*

«Кошка»

Описание: последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами *«Кулачок-*

ладошка, так гуляет кошка».

«Лягушка»

Описание: положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук. *«Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»*

«Ленивые восьмерки для письма»

Описание: обводим воображаемый контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру. Каждой рукой рисуется пять или более восьмёрок, затем также обеими руками.

«Симметричные рисунки»

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

«Зеркальное рисование»

Описание: рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы.

«Ладошка»

Описание: расправить пальцы левой руки, с усилием нажать на ладонь левой руки (на точку концентрации внимания), расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки (ладонь должна сопротивляться). При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. То же для другой руки. Повторите это 10 раз. *«С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим».*

«Дружим с мячиками - развиваем пальчики».

Описание: исходное положение: ноги врозь, мяч малого размера в руках перед грудью. Одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук с мячом. Каждое движение выполняется 4–5 раз.

«Лепим колобков»

Описание: дети на дощечках раскатывают шарики из пластилина, затем берут их в пальцы и на весу, формируют колобков. Перекатывание пластилиновых шариков в ладони правой (левой) руки. Затем - между пальцами рук: сначала каждой рукой отдельно, потом одновременно обеими руками. (15-20 сек).

«Столбики»

Описание: раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

«Добыть огонь»

Описание: с напряжением прокатывать карандаш между соединенными ладонями.

«Циркачи»

Описание: вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

«Волшебная лента»

Описание: детям раздается лента разного цвета в обе руки по 30 см. каждая. Начните сворачивать одновременно двумя руками обе тесьмы.

«Тяжелые пальцы»

Описание: кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая ладонь, стараемся поочередно поднимать пальцы.

«Открой – закрой»

Описание: кисти рук лежат на столе ладонями вверх, сжимаем пальцы в кулачки – разжимаем.

«Кольцо»

Описание: соединить большой и указательный палец правой руки и поочередно нанизывать «кольцо» на каждый палец левой руки. *«Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!».*

«Колечки»

Описание: поочередно соединять большой палец с остальными, образуя колечки на обеих руках. Упражнение выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками *«Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*

«Ожерелье».

Описание: поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Пальцы, сложенные в колечки, «плетут» цепочку, соединяя колечки на обеих руках. *«Ожерелье мы составим, маме мы его подарим».*

«Бинокль»

Описание: большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечки. Колечки поднести к глазам. *«Бинокль в руки взяли и остров увидали».*

«Солнце – забор – камень»

Описание: выполняются три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Солнце – рука поднята в сторону - вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты

вверх. Камень – ладонь сжата в кулак.

«Кисточки»

Описание: вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4–6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки, сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4–6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

«Класс»

Описание: одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

«Класс – заяц»

Описание: левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

«Капитан»

Описание: одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

«Ладушки»

Описание: эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложняем задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером, хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок в ладоши, хлопок с партнером левыми ладонями, хлопок в ладоши, хлопок с партнером правыми ладонями. Далее увеличивается скорость движений в классическом и усложненном варианте. Аналогично — ногами.

«Оладушки»

Описание: правая рука лежит ладонью вниз, а левая — ладонью вверх; одновременная смена позиции. *«Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем».*

«Резиночки»

Описание: нужно сделать карточки со схемами одевания цветных резинок для волос на пальцы. Так же полезен вариант без использования карточек по словесной инструкции (*одень на указательный пальчик левой руки розовую резинку, на безымянный пальчик правой руки-синюю и т.д*).

«Стол и стул»

Описание: левая рука складывается в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка правой руки. Локоть правой руки находится параллельно полу. Далее левая ладонь - вертикально вверх, к ее нижней части приставляется кулачок большим пальцем к себе. По тексту - менять положение рук. «У стола четыре ножки, сверху крышка, как ладошка». «Ножки, спинка и сиденье — вот вам стул на удивление».

«Кулак - ребро – ладонь».

Описание: 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).

Можно усложнить задание. Необходимо подготовить карточки с геометрическими фигурами: круг, прямоугольник, квадрат. *Ход:* выполнять действия руками, где круг – кулак, прямоугольник – ребро, квадрат – ладонь.

«Лезгинка».

Описание: левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз. «Любим ручками играть и лезгинку танцевать».

«Змейка».

Описание: 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.

«Ухо – нос».

Описание: 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».

«Флажок, рыбка, лодочка»

Описание: распрямить ладонь, большой палец поднять вверх, затем повернуть ладонь вниз, большой палец прижать к указательному. Далее обе ладони повернуть ребром, мизинцы прижать друг к другу, большие пальцы прижаты к указательным.

«Ножницы, собака, лошадка»

Описание: повернуть ладонь ребром, выпрямить указательный и средний пальцы, безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони. Затем большой палец выпрямить и поднять вверх, указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и выпрямить. Далее большой палец правой руки поднять вверх, сверху

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

«Гусь, курица, петух»

Описание: ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный и большой пальцы – соединить. Затем ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы упираются друг в друга в полусогнутом положении. Далее ладонь поднять вверх, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы растопырены в стороны - вверх, образуя «гребешок».

Картотека кинезиологических сказок.

Цель: оказать положительный эффект на детей с эмоционально - личностными и поведенческими особенностями, способствовать развитию межполушарного взаимодействия и межполушарных связей, развитию общей и мелкой моторики, развитию речи детей. Профилактика утомляемости, активизация познавательных процессов.

Сказка «Два котенка» (Способ организации детей – сидя за столами).

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (дети показывают правый кулачок). Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упр. «Кошка»). В саду росли высокие деревья (упр. «Дерево») и низкие кустарники (упр. «Кустарники»). И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (упр. «Кошка» правой рукой) и увидел, что на полянке бегают черные котенки (упр. «Кошка» левой рукой). Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (упр. «Кошка» в быстром темпе). Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (упр. «Кошка» двумя руками). И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Кольцо»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголек стал его примерять (упр. «Кольцо»). И тут колечко упало и покатило по тропинке – котятка за ним (упр. «Кошка» двумя руками). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка (упр. «Лягушка») и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котятка решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»). Но лягушка не стала веселей, тогда котятка предложили ей станцевать (упр. «Лезгинка»). Лягушка развеселилась и поблагодарила котятку. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»). Котятка попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»). По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»). Вот они и дошли до дома (упр. «Дом с трубой»). Уставшие, они улеглись на коврик (разжать кулачки, вытянуть пальцы на столе) и уснули.

Сказка «Городской парк» (Способ организации детей – сидя за столами).

В одном городе был красивый парк, там росли большие деревья (упр. «Деревья»). Каждый вечер в парке зажигались фонари, а утром их гасил смотритель парка, который жил в домике на окраине этого парка (упр. «Фонарики»). Когда рано утром вставало солнышко (упр. «Солнце»), смотритель открывал окошко (упр. «Окошко») и шел гасить фонари (упр. «Фонарики»). Все жители города любили этот парк, там росли очень красивые розы с шипами (упр. «Шипы»), утром они раскрывали свои бутоны, а вечером закрывали (упр. «Бутоны»). Дети очень любили этот парк, потому что там продавали вкусные баранки – большие, средние и маленькие (упр. «Колечки»). А еще в этом парке был красивый пруд, где все желающие могли покататься на лодке (упр. «Лодочка») и увидеть серебристых рыбок, которые выныривали из воды, как – будто здороваясь

с людьми (упр. «Рыбки»). Вечером, когда на небе появлялись звезды (упр. «Звездочка»), все люди уходили домой (упр. «Гости шагают»), смотритель закрывал парк на замок и ложился спать (упр. «Замок»).

Сказка «Две обезьянки» (Способ организации детей – сидя за столами).

«Жили-были две озорные обезьянки — Мики (положить левый кулачок на стол) и Кики (положить правый кулачок на стол). Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились (упр. «Кулак-ребро-ладонь»). По дороге они встретили, ежа с ежатами (упр. «Ёжик»). Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку (упр. «Колечки»). Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками (упр. «Ладушки - оладушки»). Обезьянки набрали яблок (упр. «Колечки»), но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им (упр. «Кулак-ребро-ладонь»). А потом друзья стали танцевать (упр. «Лезгинка»).

Сказка «В гости к бабушке» (Способ организации детей – сидя за столами).

В гости бабушка одна внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой).

По дорожке пять внучат, в гости к бабушке спешат (упр. «Гости шагают»).

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

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

Чики-брики, чики-брик (ладони хлопают поочередно по коленям и по столу)

Стоит дерево высокое, (упр. «Деревья»)

Дальше — озеро глубокое (волнообразные движения кистями).

Птицы песенки поют (упр. «Птица»),

Зернышки везде клюют (упр. «Гусь»).

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут (упр. «Гости шагают»).

Сказка «Лесная история» (Способ организации детей – сидя за столами).

Жил-был заяка – длинные уши (упр. «Зайчик»). А жил он в маленькой избушке (упр. «Дом»), на краю леса (упр. «Лес»). Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку (упр. «Солнышко»). Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал (упр. «Колечки»). Каждое утро заяка выглядывал в окошко (упр. «Окошко»), чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе (упр. «Бутон»). Он брал леечку и поливал розу (упр. «Дождик»). Солнышко пригревало (упр. «Солнышко») и цветок распускался (упр. «Бутон-цветок»). Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка (упр. «Улитка с домиком»). Приходил гордый олень – ветвистые рожки (упр. «Олень»), Мишка-топтышка (упр. «Колечки» с нажимом на подушечки), Колочий Ёжик – ни головы, ни ножек (упр. «Ёжик»). Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка (упр. «Колечки» с нежным нажимом). Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком замечая следы (упр. «Кисточки»). Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает (упр. «Ухо — нос»). Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажила свои

иголки-шипы (упр. «Бутон», «Шипы»). Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала (упр. «Колечки» с нежным нажимом в быстром темпе). А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо! (Хлопки в ладоши)

Сказка «Теремок на новый лад» (Способ организации детей – сидя за столами).

Стоял в лесу домик (упр. «Дом»). Бежал мимо ёжик (упр. «Ёжик»). Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза (упр. «Кулак-ребро-ладонь»), зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка (упр. «Лягушка»). Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика в домик. (упр. «Ёжик», «Дом»).пустил ёжик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить, пекли они оладушки и играли в ладушки (упр. «Ладушки-оладушки»). Каждый день им светило ласковое солнышко (упр. «Солнышко»), вокруг порхали красивые бабочки (упр. «Бабочка»), а деревья шелестели своими листиками на ветру (упр. «Дерево»). Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко (упр. «Окошко») и увидели маленького котенка (рука сжата в кулак, лежит на столе). Они позвали котенка, и он подбежал к ним (упр. «Кошка»). Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом (упр. «Дом»). Котенок с радостью забежал в чудесный домик (упр. «Кошка») и стал жить вместе с лягушкой (упр. «Лягушка») и ёжиком (упр. «Ёжик»).

Сказка «Новые приключения маленького щенка» (Способ организации детей – сидя за столами).

Жил-был маленький щенок (упр. «Собака»). Однажды он уснул на крылечке. И тут ему на нос села маленькая жёлтая бабочка (упр. «Бабочка»). Щенок открыл глаза, увидел бабочку и радостно залаял. Бабочка испугалась, полетела в сторону леса и скрылась за высокими деревьями (упр. «Дерево»). Наш щенок был очень любопытным, и он побежал за ней (упр. «Кулак-ребро-ладонь»). На полянке в кругу сидели зайцы (упр. «Зайчик»). Щенок выбежал на полянку с радостным лаем: «Ав-ав-ав!» (упр. «Кулак-ребро-ладонь»). Он стал носиться по кругу, виляя хвостиком (упр. «Кисточки»). Но зайцы его восторга не поняли и ускакали (упр. «Зайчик»). Щенок сначала огорчился, но потом его внимание привлекли какие – то звуки. Щенок огляделся вокруг. Как красиво было на полянке! А какие запахи разносились в воздухе! Он глубоко вдохнул воздух (сделать глубокий вдох-выдох). Тут мимо него пробежал ёжик (упр. «Ёжик»). Рядом над цветком кружилась пчёлка. Малыш замер и стал внимательно следить за ней глазами (круговые движения глаз по часовой стрелке и против нее). Жужжание пчелы стало ближе, щенок насторожился и зарычал. На всякий случай он решил спрятаться в траве. Каких только ягод не было вокруг! (упр. «Колечки» со словами: «Раз, два, три-сколько ягод посмотри, раз – малина, два – калина, три – черника, а четыре – ежевика»). Тут наш щенок услышал далёкий голос хозяина. Да, что-то он проголодался! И он с радостным лаем помчался домой (упр. «Кулак-ребро-ладонь»).

Сказка «В лесу» (Способ организации детей – сидя за столами).

Однажды маленький ёжик потерялся в лесу (упр. «Ёжик»). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему прискакал зайчонок (упр. «Заяц»). Он спросил у ёжика: «Почему ты плачешь?» Ёжик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу (упр. «Кулак-ребро-ладонь») и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой (упр. «Дом»). Зайчик решил помочь ёжику. Они вместе пошли искать его дом (упр. «Кулак-ребро-ладонь»). В этом лесу росли большие деревья (упр. «Лес», «Дерево»). Долго они шли (упр. «Кулак-ребро-ладонь»), но дом ёжика не могли найти (упр. «Дом»). Вдруг им навстречу выбежала собачка (упр. «Собака»). Зайчик (упр. «Заяц») спросил у собачки, не знает ли она, где дом ёжика? Собачка (упр. «Собака») сказала, что знает, где его дом (упр. «Дом»). Собачка вместе с зайчиком проводили ёжика до дома (упр. «Кулак-ребро-ладонь»). Ёжик очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками (упр. «Ладушки-оладушки»).

Сказка «Яблонька» (Способ организации детей – сидя на корточках).

Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю. Семечко поливал дождик, пригревало солнышко, и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку. К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (упр. «Семечко»). Стала яблонька большой, и выросли на ней вкусные яблочки (упр. «Колечки»). Пришли к яблоньке дети (упр. «Перекрестное марширование») и стали рвать сочные и румяные яблочки (упр. «Сорви яблоки»). Дети сказали яблоньке спасибо (сделать глубокий вдох-выдох, расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону) и пошли домой (упр. «Перекрестное марширование»).

Картотека упражнений на растягивание мышц.

Цель: оптимизация тонуса мышц (гипертонус – неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение; гипотонус - неконтролируемая мышечная вялость).

Снятие напряжения с сухожилий и мышц тела.

«Струна»

Описание: упражнение выполняется лёжа на спине. Ребёнку нужно почувствовать пол: головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, затем описать свои ощущения. Далее ребёнку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем – правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

«Активизация рук»

Описание:

1. Встать или сесть, выпрямив спину, и вытянуть перед собой руки.
2. Поднять правую руку вверх. Лево́й рукой двигать правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаться опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука должна оказывать легкое сопротивление.
3. Движение в каждом направлении делать по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет почувствовать расслабление мышц руки.
4. Вернуться в исходное положение и вытянуть руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!
5. Повторить упражнение, поменяв руки. После этого вытянуть их перед собой и почувствовать полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.

«Снеговик»

Описание: 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.

«Семечко»

Описание: 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.

«Мы растем, растем, растем и до неба достаем».

«Тряпичная кукла и солдат»

Описание: 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.

«Сорви яблоки»

Описание: 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. Затем поднимите, как можно выше, левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите яблоко в корзину и выдохните. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные, большие яблоки и складывайте их в корзину.

«Травинка на ветру»

Описание: детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: "Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)".

«Кросс-кролл»

Описание: лежа на спине, тянемся правым локтем к противоположному колену, затем левым локтем к правому колену.

«Звезда»

Описание: дети ложатся в позу "звезды" – слегка разведя руки и ноги, а затем выполняют растяжки аналогично линейным, но по диагонали. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем, то же выполняется по другой

диагонали.

«Комок»

Описание: сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. «Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет».

«Кобра»

Описание: исходное положение - лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Представить себя "коброй", медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину; ягодицы и ноги расслаблены. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.

«Эмбриончик»

Описание: лежа на боку, колени подтянуть к груди, обхватить руками. Ребёнку предлагается перекачиваться по полу сбоку – на бок.

«Бревнышко»

Описание: лежа на полу, вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться всем туловищем направо, затем налево, как «бревнышко».

«Качели»

Описание: исходное положение - лежа на спине. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.

«Лучики»

Описание: лежа на спине, поочередно напрягать и расслаблять мышцы шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы, левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

«Кошечка»

Описание: исходное положение - стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе - прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе - выгибать спину, опуская голову вниз.

«Повороты шеи»

Описание: поворачивайте голову медленно из стороны в сторону, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте голову сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

«Энергетическая зевота»

Описание: исходное положение - сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий

верхнюю и нижнюю челюсти.

«Бабочка»

Описание: исходное положение – сидя на полу. Захватить сложенные подошвами друг к другу стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Делать пружинящие движения бедрами вверх-вниз. Движение бедрами подобно взмахам крыльев бабочки.

«Лодочка»

Описание: исходное положение - лежа на животе. Руки вытянуты вперед, параллельно друг другу. Ноги прямые. Приподнять руки и ноги и покачаться вперед-назад.

Картотека дыхательных упражнений.

Цель: Оздоровление организма. Развитие концентрации внимания, произвольной саморегуляции, снятие мышечного напряжения, стабилизация психоэмоционального состояния.

«Свеча»

Описание: исходное положение – сидя за столом. Детям предлагается представить, что перед ними стоит большая свеча. Нужно сделать глубокий вдох и постараться одним выдохом задуть свечу. Затем представить перед собой 5 маленьких свечек. Сделать глубокий вдох и задуть эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Шипящие волны»

Описание: исходное положение - стоя на пятках, руки вниз. Перекатываясь с пятки на носок, плавно поднять руки вперед-вверх (вдох); на выдох через рот со звуком «ш-ш-ш», плавно опустить руки, вернуться в исходное положение.

«Половинка»

Описание: исходное положение - сидя на полу. Ребенку предлагается совместно с вдохом и выдохом, поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

«Сигнальщик»

Описание: исходное положение - сидя у стены, спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза зафиксированы на точке впереди. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях. Упражнение выполняется по команде взрослого (по хлопкам). Единица счета равна 1 секунде. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребенок делает постепенный вдох через нос и медленно поднимает правую руку вверх. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребенок задерживает дыхание (рот закрыт) и держит правую руку поднятой. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребенок делает постепенный выдох через широко открытый рот, медленно опускает правую руку на правое колено, одновременно поднимая левую руку вверх. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребенок задерживает дыхание (рот закрыт), держит левую руку поднятой и т.д. выполнить 5-6 раз.

«Дышим носом»

Описание: исходное положение – основная стойка.

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. «Подыши одной

ноздрей, и придет к тебе покой».

«Облако дыхания»

Описание: исходное положение – стоя, руки опущены. Дети делают медленный вдох через нос, «надувают животик», руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисуя круг симметрично обеими руками. Необходимо стараться распределить воздух на весь круг, повторить три раза. Далее рисуют квадраты и треугольники.

«Ныряльщик»

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

«Водолазы»

Описание: исходное положение - ноги врозь, руки опущены. Задержка дыхания. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание так долго, насколько это возможно, повторить 3—4 раза.

«Надуй шарик»

Описание: исходное положение - лежа на спине. Детям нужно расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, синего 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.

«Носочки – пяточки»

Описание: исходное положение - ребенок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Голова прямо, глаза смотрят вперед. Упражнение выполняется по команде взрослого «вдох-выдох». Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос, поднимает обе руки вверх и встает на носочки. Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот, отводит руки назад и встает на пятки. Выполнить 5 раз. Далее упражнение выполняется ребенком самостоятельно, без команд взрослого.

«Дыхание»

Описание: исходное положение – основная стойка.

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

2 — плавный выдох через нос.

«Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим».

«Глотаем воздух»

Описание: исходное положение – основная стойка.

- 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.
- «Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать».*

«Поем буквы»

Описание: исходное положение - сидя на полу. Выполняется вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.

«Ветер»

Описание: сделать глубокий вдох, на медленном выдохе, пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра.

Картотека кинезиологических (телесных) упражнений двигательной активности.

Цель: Укрепление здоровья. Повышение работоспособности и продуктивности, развитие общей моторики, стабилизация психоэмоционального состояния, формирование произвольности действий, развитие пространственных представлений, психических процессов.

«Маршировка»

Описание: выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

«Перекрестное марширование»

Описание: 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.

«Любим мы маршировать, руки, ноги поднимать».

«Приставной шаг»

Описание: Ребенок делает шаг правой ногой, приставляет - левую, потом шаг левой ногой, приставляет - правую. Если ребенку показалось это упражнение легким, и он делает его правильно - упражнение можно усложнить. Выполняем упражнение, сочетая движения рук и ног, а также проговаривая детские стихи или считалки.

«Мельница»

Описание: 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.

«Паровозик»

Описание: 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.

«Зеркало»

Описание: выполнять упражнение необходимо в паре. Два ребенка встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Затем меняются ролями.

«Робот»

Описание: 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.

«Буратино»

Описание: стоя, поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге. Затем - левая рука вверх и прыжок на правой ноге. Далее - правая рука вверх и прыжок на правой ноге, и левая рука вверх с прыжком на левой ноге. Цикл прыжков повторить несколько раз.

«Колено – локоть»

Описание: 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.

«Гусенички»

Описание: исходное положение – наклон вперед, пальцы касаются пола. Пальцами рук продвигаемся вперед, как бы подтаскиваем за собой ноги. Ноги прямые.

«Ёжик»

Описание: исходное положение – стоя на четвереньках. Необходимо ползи, руки ставить крест-накрест.

«Паучки»

Описание: исходное положение - сидя на полу ноги прямые, упор руками в пол вдоль бедер, перебираем руками и ногами одновременно. Движения вперед назад.

«Черепашка»

Описание: инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

«Руки-ноги».

Описание: исходное положение – основная стойка. Выполняется серия прыжков на месте с одновременными движениями руками и ногами:

Ноги вправо - руки влево.

Ноги влево - руки вправо.

Ноги вправо - руки вправо.

Ноги влево - руки влево.
Серию прыжков повторить несколько раз.

«Парад»

Описание: исходное положение – основная стойка. Выполняется марширование на счет: "Раз-два-три-четыре".

В первом цикле шагов хлопок руками на счет "раз",
во втором - на счет "два",
в третьем - на счет "три",
в четвертом - на счет "четыре".

Раз (хлопок) – два – три - четыре.

Раз-два (хлопок) – три - четыре,

Раз-два-три (хлопок) - четыре.

Раз – два – три - четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

«Каратист»

Описание: участники образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в "каратиста", выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: "Сильнее, еще сильнее...", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

«Пчелка»

Описание: все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат. По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают. По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

«Дракон»

Описание: участники стоят в колонне друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок — это "голова дракона", последний - "хвостик". Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

«Ходьба по фигурам»

Описание: на полу зала располагаются крупные разноцветные геометрические фигуры. Детям предлагается пройти от одной из них к другой в заранее обговоренной последовательности, по словесной инструкции или по маршруту, изображенному на карточке. Фигуры можно заменить на спортивный инвентарь, а в условиях группы — на любимые детские игрушки. Упражнение активно тренирует периферическое зрение, которое играет важную роль в свободном перемещении в пространстве и память.

«Замыкая круг»

Описание: дети с закрытыми глазами семенящим шагом двигаются по залу. Задача

— найти игрока и, взяв его за плечи, продолжить движение. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не соберутся в одну «цепочку», и направляющий не замкнет круг, положив руки на плечи замыкающему.

«Звездочка»

Описание: выполняются прыжки с одновременными движениями руками и ногами: ноги врозь – руки вместе; ноги вместе – руки врозь (цикл прыжков повторить несколько раз).

«Прыжки»

Описание: выполняются прыжки, руки на поясе: ноги врозь - ноги вместе; ноги врозь - ноги перекрещены. Поочередно правая и левая нога впереди.

«Змейка»

Описание: ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого. Усложнение – ходьба или бег на носках.

«Прыжки по команде ведущего»

Описание: выполняются 4 прыжка вперед - 4 прыжка назад - 4 вправо - 4 влево - пауза «морская качка» — перекат с пятки на носок. Выполняется 2-3 раза.

«Морской бой»

Описание: после тренировок матросам предстоит попасть в «торпеду»; инструктор быстро прокатывает большие мячи из одного конца зала в другой или вдоль стены, а дети катят свои мячи поперек, стараясь попасть в «торпеды». Выполняется 3–4 раза.

«Игра с мячами» (обычными)

Описание: выполняется ведение и подбрасывание мяча на месте:

- На звук Ш отбивай мяч правой рукой, на звук С в левой;

- Если назову один предмет, отбивай правой рукой мяч, если много — левой;

- Гласный звук услышат ушки – мяч взлетает над макушкой;

- Стукни раз, а может два, по частям скажи слова - разделить слово на слоги, ударяя мячом об пол;

- Мяч кидай, где звук узнай - определить позицию заданного звука в слове;

- Мы играем – раз, два, три, мяч бросаем, посмотри - подбросить мяч столько раз, сколько звуков в заданном слове;

- Разноцветные мячи по порядку собери - составить звуковую схему слова;

- С мячиком иду играть, звуки, слоги повторять - автоматизация звуков, слогов;

- Лови да бросай, слово новое узнай - заменить один звук на другой и узнать новое слово (лак – рак, усы – уши);

- Мяч бросаю, диких животных называю;

- Мяч передаю, деревья назову;

- Чья у зверя голова? Подскажи скорей слова - образование притяжательных

прилагательных (у волка - волчья, у лисы – лисья и т.д.)

«Передай предмет» (мешочек, малый мяч, кубик)

Описание: упражнение выполняется в парах, дети встают друг против друга, в руках у одного ребенка **два мяча** (маленьких). Способы действий с мячиками:

- Передают поочередно в руки другому;
- Передают, держа руки крест на крест;
- Передают по одному мячу с хлопком;
- Передают, правая рука сверху, левая рука сверху. Возможны свои вариации.

2-й вариант

Описание: упражнение выполняется в паре. У каждого по **одному мячику** (массажный, либо резиновый). Способы действий с мячиками:

- мяч в противоположной руке – перекладывать из руки в руку друг другу;
- мяч в противоположной руке, перекладываем с левой в правую и другому отдаем;
- мяч не в противоположной руке – отдаём другому по диагонали;

3-й вариант (перекладывание предмета)

Перекладывание мешочка (малого мяча) из одной руки в другую с поворотом в сторону;

- перекладывание мешочка из одной руки в другую во время выполнения наклона (за коленями и ниже) - ноги вместе и ноги врозь (за каждой ногой);
- перекладывание мешочка из одной руки в другую под коленом (нога согнута в колене, вверх);
- перекладывание мешочка из исходного положения – лежа на спине, за поднятыми прямыми ногами, за согнутыми в коленях ногами (колени подтягивать к груди).

«Передай по кругу»

Описание: дети стоят в кругу (можно сидя), у каждого в руках мешочек. По сигналу начинают передавать мешочки друг другу по кругу вправо (влево);

Дети сидят по кругу по-турецки, в центре водящий с мешочком в руках, подбрасывая его вверх, называет имя одного из игроков, который должен поймать мешочек. Поймавший - становится водящим.

«Подбрось – поймай»

Описание: выполняются броски и ловля предметов по команде:

- подбрасывание мешочка (малого мяча) правой (левой) рукой и ловля двумя руками; то же с хлопком;
- подбрасывание (или перебрасывание) мешочка (малого мяча) правой рукой и ловля левой; то же, меняя руки;
- бросок малого мяча об пол правой рукой и ловля после отскока левой; то же другой рукой;
- перебрасывание мешочка друг другу одной и двумя руками.

«Веселое путешествие»

Описание: выполнение заданий начинается на указанной разметке. Педагог сначала знакомит детей с маршрутом, демонстрирует на своем примере, как его пройти. Затем дети самостоятельно проходят маршрут, повторяя технику выполнения (на носках, руки за голову и т.д.).

«Ленивая пятка»

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

«Кочерга»

Описание: приподнятую стопу вывернуть внутрь и по 8 раз качнуть ею вперед и назад. То же другой ногой.

«Святоша»

Описание: упражнение можно выполнять из разных исходных положений: сидя, стоя или лежа. Ноги нужно держать параллельно, не скрещивая. Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами. Находиться в этом положении 1—2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности.

«Крюки»

Описание: упражнение можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, соединив ладони друг с другом, сцепив пальцы в замок. Выверните руки на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

«Велосипед»

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

«Чудо-Юдо» (авт. Г.Беляева)

Описание: движения выполняются по тексту под музыкальное сопровождение. По мере освоения движений, музыка и слова ускоряются – выполнение движений тоже.

Жило на свете Чудо-Юдо («Пружинка», руки на поясе)

Никто не знал взялось оно откуда (Руки опущены вниз, плечи вверх-вниз)

Его заметив люди хохотали (Поглаживание живота, прогнуться назад)

Его дразня, за ним все повторяли: (Большой палец правой руки приставлен к носу, остальные пальцы разведены в стороны, большой палец левой руки приставлен к мизинцу правой руки, остальные пальцы разведены в стороны. Выполнять сгибание и разгибание пальцев).

Припев:

Одной рукой оно махало (Движения по тексту)

Другой рукой живот чесало (Движения по тексту)

Одной ногой снежок топтало (Выполняя движения руками, топать одной ногой)

На другой ноге скакало (Выполняя движения руками, прыжки на одной ноге)

Весело хвостом виляло (Руки согнуты в локтях, движение тазом вправо-влево, опускаясь вниз и поднимаясь вверх)

Сильно головой мотало (Руки на пояс, наклон головы вправо-влево)

Всех дразнило и кричало (Большой палец правой руки приставлен к носу, остальные пальцы разведены в стороны, большой палец левой руки приставлен к мизинцу правой руки, остальные пальцы разведены в стороны. Выполнять сгибание и разгибание пальцев).

И всё сначала повторяло... (Повторение припева песни и движений)

«А крокодильчик просто класс!» (авт. И.Чуприк)

Описание: движения выполняются под музыкальное сопровождение с громким проговариванием подражательных звуков животных.

Несколько вопросов я хочу вам всем задать,

Кто будет знать ответы, уж прошу не промолчать (Маршировать на месте)

А как делает собачка? – Гав (Поставить ладони на голову, пальцы сомкнуть вместе, одновременно со словом «Гав», наклонить голову вперед, пальцы согнуть)

А кошка? – Мяу (Руки согнуты перед грудью, локти вниз, сжаты в кулаки. Одновременно со словом «Мяу», сделать присед, пальцы разжать «показать когти» и снова сжать)

А корова? – Му-у (Сжать руки в кулаки, указательные пальцы поднять вверх, поставить кулаки на голову. Одновременно со словами «Му-у», сделать наклон вперед)

А козлик? – Ме-е (Поставить ладонь, выпрямленную вниз, под подбородок, вторую – за спину. Одновременно со словами «Ме-е», наклониться вперед и сгибать-разгибать ладони)

А ослик? – Иа (Поставить ладони на голову, пальцы сомкнуть вместе и согнуть под углом 90°. Одновременно со словом «Иа», сделать присед)

А жаба? – Ква (Стойка: ноги вместе, носки врозь, руки на поясе.

Одновременно со словом «Ква», сделать присед, руки и колени развести в стороны)

Припев:

А крокодильчик просто класс (Исходное положение: повернуться влево, пятку левой ноги приставить к носку правой, руки вытянуть влево, левая ладонь лежит на правой. Выполнять одновременно хлопающие движения руками и поднимание и опускание левой ноги)

Научит многому он нас! (Исходное положение: основная стойка, левая рука

на поясе. Указательным пальцем правой руки выполнять маховые движения сверху - вниз)

Всегда по распорядку он делает зарядку, (Исходное положение: основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони вниз. 1-2 – рывки руками, 3-4 – развести руки в стороны ладонями вверх, 5-6 – рывки руками, правая вверх, левая вниз, 7-8 – левая вверх, правая вниз)

Он плавает, ныряет, на солнце, загорает! (Руками, от груди, развести в стороны - «плыть»; ладони сложить вместе, опустить сверху - вниз «нырнуть», присесть и встать; руки поставить за голову, левую ногу выставить вперед на носок, поднимать и опускать вниз)

И в общем наш дружок не каких проблем не знает! (Исходное положение: левую руку горизонтально поставить перед животом, локоть правой руки поставить на тыльную сторону ладони левой руки, сжать кулак, указательный палец выставить. Качать правой рукой вправо-влево)

А крокодильчик просто класс, (Исходное положение: повернуться вправо, пятку правой ноги приставить к носку левой, руки вытянуть вправо, правая ладонь лежит на левой. Выполнять одновременно хлопающие движения руками и поднимание и опускание правой ноги).

Научит многому он нас! (Исходное положение: основная стойка, правая рука на поясе. Указательным пальцем левой руки выполнять маховые движения сверху - вниз)

Как маму с папой слушать, (Выпад влево, приставить левую руку к уху)

Как можно больше кушать, (Исходное положение: основная стойка, выполнять круговые движения руками в области живота)

И весело с друзьями отдыхать! (Подскоки вокруг себя)

«Мы играем, не скучаем» (авт. О.Воеводина)

Описание: движения выполняются под музыкальное сопровождение с ускорением.

Мы играем, не скучаем (Поочередные хлопки в ладони и по коленям)

И за мною повторяем:

Ах, какое пианино! (Имитирующие «игру на пианино» движения пальцами в разные стороны)

Это носик Буратино, (Большой палец правой руки приставлен к носу, остальные пальцы разведены в стороны, большой палец левой руки приставлен к мизинцу правой руки, остальные пальцы разведены в стороны. Выполнять сгибание и разгибание пальцев).

Выстригаем мы картинки, (Исходное положение: одна нога поставлена на носок, руки скрещены перед выставленной ногой «как ножницы». 1-2 – скрещивание рук возле правой ноги, 3-4 – возле левой ноги)

Надеваем все ботинки, (1-2 – выставить ногу на пятку, руками показать на носок, 3-4 – поменять ногу)

По тропинке побежали (Бег на месте)

И зайчишку повстречали. («Пружинка», упр. «Зайчик» двумя руками)

А улитка носит домик, («Пружинка», упр. «Улитка» двумя руками)

Тихо рядом сидит гномик. (присед, упр. «Дом»)

Рыбка плавает бочком, (Ладони прижать друг к другу, выполнять волнообразные движения)

Мы гуляем босичком. (Ходьба на месте, потереть ладонь о ладонь)

Ели мёд из толстой бочки, (Имитационные движения: «есть ложкой» по два раза каждой рукой)

Рядом выросли цветочки. (упр. «Фонарики»)

1,2,3,4,5 – начинаем всё опять! (упр. «Колечки»)

Упражнения на релаксацию

Цель: снять психоэмоциональное и мышечное напряжение, нормализовать эмоциональное состояние, повысить работоспособность ребенка.

«Дирижер»

Описание: исходное положение – основная стойка, глаза закрыты.

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.

«Осенний лес»

Описание: звучит музыка Э. Григ. «Утро». Исходное положение – лежа на полу. Дети укладываются удобно и расслабляются.

А сейчас давайте представим, что мы с вами превратились в осенний лес. Ложитесь на ковер и представьте себя любым животным или растением осенью. Что они делают осенью? - Готовятся к зимней спячке.

Осенью холодно, дождливо. А в норках у животных тепло, уютно, сытно. Пройдет осень, закончится зима. И пригреет солнышко. Лес просыпается. Солнышко касается лица, лба, носа, щек, плеч, спины, живота, ног, пяточек (*легкие касания лица, лба, носа, щек и др.*). Вот мы и проснулись! (*Встали и потянулись*).

«Цветные краски»

Описание: исходное положение – сидя или лежа, глаза закрыты.

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 делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уж дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым и щедрым. Наши дети самые добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

«Путешествие на облаке»

Описание: исходное положение – сидя, глаза закрыты.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы почувствуете 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 группе. 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 и внимательными.

«Ковер-самолет»

Описание: исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет 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.

«Лобно-затылочная коррекция»

Описание: исходное положение – сидя на стуле.

Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, спокойно озвучить свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения.

«Поза покоя»

Описание: исходное положение – сидя на стуле. Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая,*

*Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится приятно –
Расслабление приятно.*

«Олени»

Описание: исходное положение – сидя на стуле.

Инструктор: "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

*Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам на встречу!
Ветер стих, Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены и расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко*

«Напряглись – расслабились»

Описание: исходное положение - дети стоят по кругу. Выполняются упражнения и положение тела по тексту:

*Уже круг, шире круг. Видим руки - нету рук.
Упражнение 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 напряжение, очень трудно без движения.
1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.
Всем, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.*

«Ласковое солнышко»

*Описание: исходное положение – лежа. Выполняются упражнения по тексту:
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 носу, по щекам. 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.*

Картотека глазодвигательных упражнений

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия (однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка, глаз и рук) расширение зрительного поля, улучшение восприятия, внимания, повышение нейродинамики организма.

«Взгляд влево - вверх»

Описание: 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.

«Горизонтальная восьмерка»

Описание: 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.

«Слон»

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

«Глаз – путешественник»

Описание: 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.

«Маятник»

Описание: встаньте прямо, расслабьтесь, посмотрите сначала в правый, а затем в левый угол комнаты. Прodelайте данную процедуру несколько раз подряд;

«Глазки»

Описание: выполнение упражнений по тексту.

«Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать».

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

«Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их поскорее».

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

«Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг».

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу.

«Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать».

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

Картотека пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии

Цель: Развитие мелких движений кисти, чувства ритма, подвижности пальцев рук, умения двигаться в соответствии со словами. Развитие речи и творческой деятельности.

«Осень»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга) Приходи! (зажимаем кулаки)

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).

«Грибы да ягоды»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

Я в лесу нашел грибок.

Я сорвать его не смог: (ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем))

Дождь грибочек поливал, (пальцы ласково гладят 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 гладят по щекам)

Наша ягодка поспела (делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках - называем ягоды).

«Урожай»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

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

И играли с нами в прятки (закрывать глаза)

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

Мы себя похвалим вновь! (гладим себя по груди)

«Зима»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

Пришла зима, *(трет ладони друг о друга)*

Принесла мороз *(пальцами массируем плечи, предплечья).*

Пришла зима, *(трет ладони друг о друга)*

Замерзает нос *(ладонью 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, топая 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).*

«Новый год»

Описание: исходное положение – сидя на стульях или на полу.

Наступает Новый год! *(хлопаем в ладоши)*

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

Висят на елке шарики, светятся фонарики *(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар - 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)*

«Найдем животных»

Описание: исходное положение – сидя на стульях за столами.

Мы тихонько в лес зайдём *(пальцы шагают по столу или коленям).*

Что же мы увидим в нём? *(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо, со сменой рук)*

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 (*ребро — кулак на коленях со сменой рук. Дети по очереди называют диких животных*).

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

Видим будки и сараи (*одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо, меняя руки*)

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 или коленям*),

Очень долго удивлялись (*одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо со сменой рук*)

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*).

«Путешествие»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

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 – меняя положение рук*)

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

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

В поезде 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*).

«Где вы, рыбки?»

Описание: Дети договаривают последние слова стихотворения. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается. Например:

Рыбка — присесть.

Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки под ухо.

Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

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!

«Букет цветов»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

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)*

«Массаж ладоней»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

Ежик колет нам ладошки, поиграем с ним немножко *(постучать пальцами по ладоням).*

Если будем с ним играть — ручки будем развивать *(похлопать в ладони)*

Ловкими станут пальчики, умными — девочки, мальчики *(потереть ладони друг о друга).*

Ежик нам ладошки колет, руки нам готовит к школе *(постучать пальцами по ладоням).*

«Гусеница»

Описание: исходное положение – сидя за столами. Детям раздать картинки с изображением гусениц.

Шла гусеница по дорожке. У нее в ботинках ножки *(шагать пальцами по столу)*

Ротик, нос, а глаза — два, и большая голова *(загибать пальцы по очереди)*

Желтый, зеленый, красный, синий,

С улыбкой ты всегда красивый! *(по ходу текста пальцем обводит контур гусеницы)*

«Чики-чи, чики-чи»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

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»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

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 (*копьяшки 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» — (*протираем ладони*)

Пальцы могут отдыхать (*поглаживаем каждый палец*).

«Наши пальчики»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

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 и поменять руки*)

Помассировать по кругу, (*круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой и 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»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

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*)

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*)

«Пальчики»

Описание: исходное положение – сидя на стульях.

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 сверху, 1 снизу*.)

Гладить ласково начнем (*гладим ладонь другой ладонью*).

Пусть обнимутся ладошки, (*скрестить пальцы, ладони прижать*)

Поиграют пусть немножко (*пальцы двух рук быстро легко стучат*).

Каждый пальчик нужно взять и покрепче обнимать (*каждый палец зажимаем в кулачке*).

«Барабан и лучики»

Описание: соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно. Затем постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1, 1-2, 1- 2-3 и т.д., тоже сделать левой рукой. Далее сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук, постепенно ускоряя темп до максимальной усталости.

«Знакомство»

Описание: соединить все пальчики, ладошки прижать друг к другу. Большой палец правой руки с большим пальцем левой руки, указательный палец правой руки с указательным пальцем левой руки и т.д. поочередно, начиная с большого пальца, разводим и соединяем пальчики.

Картотека упражнений для самомассажа

Цель: благоприятствовать психоэмоциональной устойчивости, физическому здоровью, повышению функциональной деятельности головного мозга, тону всего организма.

«Третий глаз»

Описание: после массажных упражнений, детям предлагается несколько слов или цифр, которые они повторяют.

Открывайся, третий глаз,

Научи скорее нас (*массажируем точку на переносице*)

Лучше станет наша память.

Вы проверьте это сами (*массажируем точки на висках*)

«Умный гном»

Описание: после выполнения массажных упражнений, дети должны назвать то, что видят в определенном месте (на полке, кровати, кресле)

На полянке стоит дом.

В этом доме - умный гном (*массажируем точку между бровей*)

Он в окошечки глядит,

Что увидит — говорит (*массажируем точки на висках*).

«Кнопки»

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

«Думающая шляпа»

Описание: исходное положение - сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз. Затем помассировать ушную раковину. Продолжительность занятий от 5 - 10 мин.

«Массаж трех зон»

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

«Запястье»

Описание: исходное положение – любое. Обхватить левой рукой запястье

правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.

«Лепка рук»

Описание: исходное положение – любое. Одной рукой массировать другую, как будто вторая сделана из глины и нужно «вылепить» настоящую кисть с пальчиками.

«Теплые ручки»

Описание: растирание и разминание пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание уделяется большому пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

«Дождик»

Описание: исходное положение – сидя или стоя. Кисти рук развести над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности головы, имитируя дождик.

«Поглаживание лица»

Описание: исходное положение – стоя. Приложить ладони ко лбу, сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.

Метод «Су-Джок»

Упражнение №1

Описание: исходное положение – сидя. Упражнения выполняются по тексту.

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймает, *(подбрасываем вверх и ловим)*

И иголки посчитаем *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы).*

Пусти ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем *(меняем ручку и тоже катаем мячик).*

Упражнение №2

Описание: исходное положение – сидя. Упражнения выполняются по тексту.

Ежика возьмем в ладошки *(берем массажный мячик)*

И потрем его слегка, *(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)*

Разглядим его иголки, *(меняем ручку, делаем тоже самой)*

Помассируем бока *(катаем между ладошек).*

Ежика в руках кручу, *(пальчиками крутим мячик)*

Поиграть я с ним хочу *(пальчиками крутим мячик в другой руке)*

Домик сделаю в ладошках – *(прячем мячик в ладошках)*

Не достанет его кошка *(прижимаем ладошки к себе).*

Упражнение №3

Описание: исходное положение – сидя. Все движения выполняются по тексту.

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

Упражнение №4

Описание: исходное положение – сидя. Упражнения выполняются по тексту.

Я мячом круги катаю, *(катаем мячик между ладонями круговыми движениями)*

Взад-вперед его гоняю, *(гоняем мячик между ладонями по столу)*

Им поглажу я ладошку, *(гладим одну ладошку мячиком)*

Будто бы сметаю крошку, *(гладим другую ладошку мячиком)*

И помну его немножко, *(сжимаем мячик одной рукой)*

Как сжимает лапу кошка *(меняем и сжимаем мячик другой рукой).*

Упражнение №5

Описание: исходное положение – сидя за столом.

Ежик, ежик – чудачок, сшил колючий пиджачок *(прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)*

Встал с утра, и в лес – гулять, *(поднять руки вверх)*

Чтоб друзей всех повидать *(перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)*

Ежик топал по тропинке *(постучать мячом по столу)*

И грибочек нес на спинке *(завести руки с мячом за голову, покатавать мяч по шее)*

Ежик топал не спеша, *(прокатываем мяч по одной коленке вперед)*

Тихо листьями шурша *(прокатываем мяч по другой коленке назад)*

А навстречу скачет зайка - Длинноухий Попрыгайка, *(подбрасываем и ловим мячик)*

В огороде чьем – то ловко, раздобыл косою морковку! *(завести руки за спину и спрятать мяч)*

Упражнение №6

Описание: исходное положение – стоя. Движения выполняются по тексту.

Этот шарик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем, Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем, Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдыхать!

Упражнение №7

Описание: исходное положение – сидя за столом.

Катится колючий ежик (*выполняем круговые движения мячиком между ладонями*)

Нет ни головы, ни ножек (*спрятать мяч в ладонях*)

По ладошкам он бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит (*выполнять круговые движения мячиком между ладоней*).

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит (*перебираем мяч пальчиками*)

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? - Да, да, да! (*движения мячом по пальчикам*)

Уходи, колючий еж, в темный лес, где ты живешь! (*пускаем по столу и ловим подушечками пальцев*)

Картотека игр и упражнений на развитие внимания.

Цель: Развитие концентрации внимания, зрительно-моторной координации, ориентации в пространстве и на плоскости. Развитие темпа и ритма речи.

«Муха»

Описание: лист бумаги расчерчивается на девять квадратов, на один из них кладётся или рисуется фигурка мухи. Взрослый даёт устную инструкцию, например: «Муха полетела вперед, теперь направо, теперь вверх, опять направо. Откуда муха вылетела?» Задание выполняется двумя способами: на листе бумаги и на полу, и имеет несколько уровней сложности:

На листе бумаги

1. Ребёнок передвигает муху или палец на листе согласно инструкции взрослого. Дётся 2-3 шага, прежде чем «муха вылетит» за пределы квадрата.
2. Ребёнок следит за мухой глазами, без помощи пальца. Число шагов и скорость, с которой взрослый даёт инструкцию, увеличиваются.
3. Ребёнок следит за мухой без зрительной опоры, т. е. с закрытыми глазами, представляя квадрат в уме.

На полу

1. Ребёнок, выполняя роль мухи, передвигается по ковру, глядя на листочек с квадратами.
2. Ребёнок передвигается без листка бумаги. Как только «муха вылетела», нужно хлопнуть и показать на листке, откуда она вылетела.

«Хлоп-Топ-Тук»

Описание: это работа над темпом, ритмом речи. А также у ребенка формируется внимание, зрительная память, быстрота реакции, способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Необходимо выполнять хлопок, стук ногой, удар кулачком по столу или колену, проговаривая движения. Можно выполнять двумя руками и ногами – сидя.

«Звонкие колечки»

Описание: детям раздаются карточки с изображением коротких и длинных, цветных полосок. Участникам предстоит проверить свою скорость реакции и внимательность весьма оригинальным способом: необходимо быстрее всех надевать на свои пальчики разноцветные резиночки для волос так, как показано на рисунке. Короткая полоска – резиночка одевается на один палец, длинная – на два. После того, как необычное преобразование будет завершено, необходимо просигнализировать специальным звоночком и забрать карточку. Победа достанется тому, кто соберет первым пять карточек.

«Нос — пол — потолок»

Описание: взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем

на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, то, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

«Ритм»

Описание: исходное положение - сидя на полу. Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой (в начале освоения дается зрительное подкрепление - дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 - правой рукой, 2 - левой рукой, 3 - одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

«Назови правильно цвет»

Описание: Нужно подготовить карточки, где написаны цвета «не своего цвета» (написано «синий» - желтым цветом). Условия выполнения: необходимо назвать правильно цвет, не читая написанных слов.

«Пройди по следам»

Описание: перед ребенком силуэты цветных ладошек (следов) (левой и правой руки, ноги). Ребенок должен дотронуться (наступить) до ладошек в определенном порядке:

- двумя руками одновременно по словесной инструкции взрослого;
- двумя руками одновременно, но с опорой на цветные карточки (для каждой руки свои цветные карточки);
- одной ногой наступить на след, а другой рукой дотронуться до ладошки определенного цвета.

«Нейродорожка»

Описание: необходимо заранее подготовить карточки с дорожками разных видов. *Ход:* на небольшие прямоугольники нужно установить указательный и средний палец, на длинные – указательный и средний палец, сложить вместе. Каждая рука движется в одно и то же время по собственной дорожке, переставляя пальцы одновременно. Данные упражнения выполняются двумя руками. Во время прохождения дорожки можно добавлять дополнительные задания. Например, произнеси звук, слог или хлопни в ладоши.

Упражнения на «Межполушарной доске»:

Описание: исходное положение – сидя за столом. Дети выполняют задания по инструкции педагога:

- Пройти лабиринт сначала правой рукой, потом левой рукой;
- Пройти лабиринт одной рукой (сначала правой, потом левой) поместив доску горизонтально, потом повернуть доску вертикально и опять пройти лабиринт

правой рукой, то же самое сделать левой рукой;

- Пройти лабиринт одной рукой, при этом второй выполнять другое упражнение – хлопать ладошкой по поверхности стола, катать массажный шарик. При похлопывании по поверхности стола произносить звуки (согласные: звонкие/глухие, гласные);

- Пройти лабиринт с помощью движения палочки – точка, тире;

- Пройти лабиринты с помощью двух разных досок.

Упражнения с нейроскакалкой:

Описание: упражнения усложняются постепенно, по мере овладения детьми техникой движений.

1. Обычные прыжки

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения. После 2-5 минут стоит поменять ноги местами.

2. Прыжки с хлопками

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения. Добавляем к этому движению ритмичные хлопки, постепенно ускоряясь.

3. Хлопки перед собой и за спиной

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения. Добавляем к этому движению ритмичные хлопки: один перед собой, второй хлопок делаем за спиной. Постепенно ускоряемся

4. Прыжки с оборотом вокруг себя

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения. При этом начинаем делать повороты вокруг своей оси, продолжая прыгать на опорной ноге в правую сторону. После 5 оборотов, начинаем крутиться в другую сторону.

5. Круговые движения вокруг живота и хлопки по голове

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом, скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения. Параллельно начинаем делать круговые движения по животу левой рукой, а правой рукой похлопывать себя по голове. Через 2-3 минуты меняем руки.

6. Прыжки на одной ноге

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом, скакалка вращается вокруг левой ноги, а правую ногу при этом сгибаем в колене и немного

оттягиваем назад. Таким образом мы вращаем скакалку подпрыгивая и опираясь только на одну ногу.

7. Прыжки с подбрасыванием мяча

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения. Во время выполнения упражнения в руках держим мячик, который начинаем подбрасывать вверх так высоко насколько позволяет высота потолка и ловим его обратно. Упражнение можно усложнить, делая хлопок во время полёта мяча.

8. Оборот вокруг себя с хлопками.

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения. При этом начинаем делать повороты вокруг своей оси, продолжая прыгать на опорной ноге в правую сторону параллельно делая ритмичные хлопки ладонками друг о друга. После 5 оборотов, начинаем крутиться в другую сторону. После 2-5 минут стоит поменять ноги местами.

Консультации для родителей и педагогов

Цель: осветить значение психомоторики в развитии детей дошкольного возраста и познакомить с пониманием структуры психомоторных способностей как основанием для организации и осуществления коррекционно-развивающей работы с дошкольниками.

1. Консультация для родителей: «Кинезиология – «гимнастика для мозга»».

Кинезиология – это особая система, изучающая вопросы взаимосвязи тела и ума. Выполняя специальные упражнения, специалистам удается «вытянуть» из детей потенции, которые до сих пор были заключены в теле. Регулярная практика по данной системе позволяет оптимизировать деятельность не только тела, но и мозга. Основные цели кинезиологии:

- гармоничное развитие взаимодействий и связей между полушариями мозга;
- синхронизации деятельности правого и левого полушарий;
- развитие восприятия и памяти;
- устранение проблем с концентрацией внимания и мышлением;
- ликвидации дислексии и нарушений в работе вестибулярного аппарата;
- развития речи и позитивного мышления.

Благодаря специальным упражнениям, молодой организм учится правильно координировать работу левого и правого полушарий мозга. Таким образом, существенно улучшается взаимодействие интеллекта малыша с телом. Кинезиология для детей используется для улучшения познавательного процесса детьми дошкольного и школьного возраста.

Еще в 60-х годах прошлого века методика перекрестного движения позволяла организовать взаимосвязь между мозгом и телом детей с определенными нейрофизиологическими отклонениями. Группа упражнений, разработанная Полом и Гейл Деннисом в 90-х годах, посвящена природному развитию человека и активации некоторых механизмов деятельности мозга посредством совершения определенных движений. Практикуя кинезиологические упражнения, американский психолог понял, что в самих движениях заложен огромный потенциал. Ведь через них удастся повлиять на психоэмоциональное состояние ребенка.

«Гимнастика мозга», созданная для устранения проблем с вестибулярным аппаратом у детей, использует два основных вида движений:

- пересекающие вертикальную среднюю линию всего тела. Благодаря им удастся достаточно быстро интегрировать мысль и движение тела;
- движения одностороннего типа, которые способствуют «разъединению» движений с мыслями. Кинезиологический метод развития детей использует два основных механизма, которые являются «китами» познавательной деятельности мозга. Движения, нацеленные на разъединение мыслей с движениями, необходимы на первых этапах занятий, поскольку они формируют учебный навык. На практическом этапе задействуется уже механизм автоматизации навыков, который

«тренируется» упражнениями интеграции движений и мыслей. Образовательная кинезиология позволяет сформировать «здоровый фундамент» ментального и физического здоровья дошкольника. Чтобы пополнить багаж двигательных навыков малыша, необходимо выполнять упражнения кинезиологии для развития мозга детей. Сберегающая здоровье технология устранит имеющиеся отклонения в развитии и позволит предупредить новые. Методика контролирует не только определенные действия посредством влияния на вестибулярный аппарат, но и речь.

Простые упражнения, которые вы родители можете делать в игровой форме с ребенком дома:

«Рубим капусту». Расслабив кисти рук, постучите по столу сначала правой, а затем левой рукой, имитируя нарезку капусты;

«Столбики». Дайте ребенку пластилин и попросите его раскатать каждым из пальцев левой и правой руки;

«Домик». Соедините концы пальцев левой и правой руки, после чего сожмите их с небольшим усилием. Проработайте по отдельности каждую пару пальцев;

«Маятник». Встаньте прямо расслабившись, посмотрите сначала в правый, а затем в левый угол комнаты. Прodelайте данную процедуру несколько раз подряд;

«Жонглер». Возьмите карандаш и начните его поочередно перемещать из левой в правую руки.

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

2. Консультация для родителей: «Синкинезия – это исправимо?»

Синкинезией называют произвольные содружественные движения. Это врожденное отклонение, которое связано со своеобразным формированием некоторых зон головного мозга. Синкинезия считается признаком недостаточной дифференцированности движений, то есть при выполнении необходимого движения подключаются ненужные для этого мышцы. Появляется синкинезия, когда один из мозговых центров берет на себя функции близлежащих центров. К примеру, участок, который отвечает за движения, выполняемые большим пальцем руки, возлагает на себя также и функции чужие, например, другого пальца, ноги либо руки, языка, зон для которых в мозге не были сформированы свои центры. Наибольшее число проблем, которые связаны с синкинезией, проявляется у малыша при поступлении в школу.

Как оказалось, у большинства из современных детей, в наши дни, отмечается общее моторное отставание. Еще примерно двадцать лет назад родителям вместе с ребятами приходилось выполнять больше ручной работы: вязать, вышивать, стирать и т.д. Сегодня же, почти на все занятия имеются машины. Зависимость между развитием речи и тонких движений руки замечена была Марией Монтессори еще в прошлом веке, а ранее — Сегеном. Уровень развития координации и мелкой моторики движений рук является одним из главных показателей интеллектуального развития, а, значит, и готовности к обучению в школе. Приступать к работе необходимо с самого раннего возраста. Даже грудным карапузикам можно начинать массировать пальчики, тем самым, воздействуя на активные точки, которые связаны с корой головного мозга. Однако прежде начинать упражнения и игры по развитию мелкой моторики, необходимо определить, на каком уровне находится развитие мелких мышц рук малыша, а также его навыки управления данными мышцами. Не секрет, что руки и головной мозг между собой тесно связаны, и проблемы с ручками возникают именно в голове. Статистика гласит, что у 67 % деток, поступающих в школу, имеются какие-либо неврологические проблемы, а синкинезия — одна из таких проблем. Подобным детям не дается грамота, им сложно освоить написание цифр и букв (например, может появиться их зеркальное отображение), у таких детей низкая концентрация внимания и работоспособность.

Проблема детской синкинезии заключается в том, что такому ребенку нужно гораздо больше сил на обучение, нежели его сверстникам. Энергия, которую можно было бы расходовать на работоспособность и внимание, ребенок тратит на компенсацию совершенно лишних, дополнительных движений. К примеру, ребенок рисует и одновременно с этим активно двигает языком. Либо при какой-то деятельности вдруг он начинают активно шевелить губами. Когда наряду с рукой у малыша работает язык — это сигнал, что у него в головном мозге один центр несет ответственность и за три его пальчика, и за его язык. И центр этот берет на себя в три раза больше драгоценной энергии. Также один центр головного мозга может отвечать за контроль пальцев и зрения. В указанном случае, напрягаются глаза одновременно с работой пальцев, и ребенок неверно списывает с доски задания. И невнимательность тут ни при чем! Ребенку стоит приподнять голову, дабы

рассмотреть, что же на доске написано, и глаз прекращает «правильно» работать. Ребенок может увидеть только куски, из написанного на доске учителем. Почему очень важно правильно держать ручку? По той причине, что именно в таком положении нам приходится затрачивать на письмо менее всего сил. А, следовательно, масса энергии сохраняется для другой деятельности: к примеру, можно будет одновременно слушать объяснения и списывать с доски. А когда карандаш взят неправильно и в воздухе висит локоть, огромные усилия ребенку приходится потратить лишь на то, чтобы удерживать в нужном положении руку.

Малыш с синкинезией значительно быстрее устает, у него сокращается работоспособность, так как «съедается» его энергетический запас ненужными, сопутствующими движениями. Уставший ребенок мало что может воспринимать, а если в данное время идет урок?

Синкинезия не является неизлечимым заболеванием и от нее можно избавиться. Для этого необходимо заставить мозг разделить объединенные функции таким образом, чтобы каждая из составляющих двигательного акта приобрела в головном мозге свой собственный “центр управления”. Если ваш ребенок на протяжении долгого времени держит ложку неправильно — это серьезный повод насторожиться. К трем годам малыши, как правило, уже в состоянии хорошо справляться со столовыми приборами. После трех лет ребенка, который упорно держит ложку кулачком, следует показать специалисту. Неловкость крохи — также является поводом для настороженности. Когда в процессе подвижных игр шести- семилетний ребенок не вписывается в дверной проем, задевает углы мебели, либо ребенок взял книгу и одновременно опрокинул стакан — это также явные признаки нарушения пространственных представлений и, вероятно, синкинезии, а не природной неуклюжести. Когда малыш не желает рисовать, неверно держит кисточку, карандаш, скорее всего, он ощущает, что рисование ему дается хуже, чем его ровесникам. Специалисты считают, что малыши отказываются рисовать либо из-за негативного опыта (ранее его не похвалили за рисунок) либо виновник — синкинезия, в этом случае ребенку просто физически сложно держать карандаш в руке.

Как распознать синкинезию? Усадите малыша за стол и перед ним положите лист бумаги. Пусть ребенок положит обе руки с разведенными пальчиками на этот листик так, чтобы они на нем свободно разместились. Обведите кисти рук ребенка ручкой и разъясните ему задание: “Мы с тобой сейчас будем играть. Я тебе буду показывать пальчики на нарисованной руке, а тебе нужно будет поднимать тот пальчик, который я покажу. А другие пальчики не надо поднимать”. Показывайте пальчики ребенку в случайном порядке. Начинать следует с правой руки. Использовать можно, к примеру, следующую последовательность: мизинец, указательный, большой палец, средний, безымянный. Далее переходим к левой руке, потом — снова к правой, а затем, снова к левой. При выполнении малышом движений нужно следить за синкинезиями — произвольными движениями прочих пальчиков. Подсчитайте по двум пробам среднее число синкинезий на каждой руке. Для этого подсчитывают число синкинезий для каждой ручки и делят на 2. Результаты, полученные для каждой руки, складываются. Данный тест дает возможность узнать, какая рука при письме станет ведущей. Если при

выполнении заданий число синкинезий на левой руке больше, чем на правой, значит, на правой руке дифференциация двигательной системы лучше, и она будет ведущей рукой. Число синкинезий, полученных у ребенка, можно оценить, сравнивая с возрастными нормативами и уже на основании этого судить о развитии мелкой моторики его ручек: 6 лет — 9 синкинезий; 7 лет — 6 синкинезий, 8 лет — 5 синкинезий, 9 лет — 3 синкинезии. Если вы выяснили, что у ребенка число синкинезий больше нормы, с ним необходимо специально заниматься для развития мелких мышц рук. Обязательно потребуются консультации специалистов.

Однако даже, когда все показатели имеют соответствие норме, развивать пальчики тоже не помешает. Методики, разработанные специалистами для работы с подобными детьми, базируются на двигательных упражнениях.

3. Консультация для педагогов: «Психомоторное развитие детей дошкольного возраста»

Совершенствование системы дошкольного образования предполагает, что педагогический процесс следует осуществлять на основе его глубокой дифференциации. Для этого педагогу необходимо знать индивидуальнотипологические способности физического и психологического развития детей, понимать, какие способности дошкольников смогут обеспечить их успешность сначала в школе, а потом и в дальнейшей жизни. Немалую роль в этом играют психомоторные способности. Под психомоторикой понимается совокупность сознательно регулируемых двигательных актов. Психика и моторика находятся в неразрывном единстве, и поэтому в поведении, в деятельности, в речи человека раскрывается вся характеристика его как индивида, как личности, и как субъекта. Но если психомоторика в полной мере отражает целостную характеристику человека, то, совершенствуя психомоторные способности, можно в той или иной степени успешно воздействовать на развитие детей.

В психомоторике выделяют еще два особых вида психомоторных процессов: идеомоторные и сенсоречевые.

Идеомоторные процессы - феномен, проявляющийся в том, что само представление о предстоящем движении (образ движения) вызывает едва заметное реальное движение органов тела (рук, глаз, головы или туловища). Эти движения могут быть произвольными, т. е. совершаться независимо от сознания человека. В психологии психомоторика рассматривается, как единство двигательной, познавательной и эмоциональной составляющих. То есть, если сказать кратко, то психомоторика – это связь движения с психическими процессами (познавательными, речевыми, эмоционально-волевыми). Психомоторика непременно присутствует в самых различных проявлениях активности человека:

- речи (сокращения мышц гортани и полости рта, жестикуляция, письма);
- эмоциональной экспрессии (мимика, поза, экспрессивные движения);
- локомоции (ходьба, бег, инструментальных двигательных действий).

В психомоторике находят отражение состояния человека, его типические особенности (экстраверсия-интроверсия, свойства нервной системы, поэтому двигательные методики широко используются в психодиагностике. Познавая окружающую среду, мы переводим взгляд с одного объекта на другой, а это становится возможным благодаря работе глазных мышц; потребление пищи не обходится без участия не только жевательных мышц, но и мышц рук; общаясь друг с другом, мы разговариваем, а это становится возможным благодаря сокращениям мышц гортани и полости рта, а так же при письме, эмоциональное выражение (мимика, поза, экспрессивные движения, различных инструментальных действиях и т. д.

На первых этапах жизни ребенка в развитии психомоторики особую роль играет его двигательная активность. Любое движение, как бы случайно оно не возникло, является для ребенка живым опытом. Оно сопровождается ощущениями, которые исходят не только от внешних предметов, но и от собственных мышц, связок и сухожилий, снабженных чувствительными нервами и, с другой стороны, нет восприятий, нет ощущений и представлений без движений. Это

свидетельствует о тесной связи между развитием двигательной и познавательной сферы. Не только первые сознательные ощущения и мысли порождаются у ребенка движениями, но и в последующем двигательная активность способствует работе мозга. Соответственно задержка в развитии двигательной сферы сопровождается запаздыванием в становлении высшей нервной деятельности. Двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека. Именно прогресс в развитии движений в большой мере определяет прогресс развития функций мозга человека. Физиологи считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение потребности в движениях, по их мнению, особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Многие известные педагоги отмечают, что движения являются важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствуя формированию его как личности. С помощью собственных движений, сопровождаемых соответствующими словами взрослых, ребенок познает окружающий его предметный мир, выражает свое отношение к нему, учится целенаправленно действовать в нем. Именно в движениях начинают просматриваться первые ростки смелости, решительности, выносливости, настойчивости маленького ребенка, которые в будущем станут формой проявления этих и других важных качеств личности. В играх с движениями и правилами ребенок приобретает навыки человеческого общения, осваивает опыт социального поведения. По мнению психологов, развитие личности осуществляется в деятельности. Ведущей деятельностью ребенка является игра. А его игровая деятельность выражается прежде всего в движениях: в манипуляциях игрушками, во взаимодействии со взрослыми, детьми, с окружающими предметами. Первые представления о мире, его предметах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, через перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в его мозг, тем интенсивнее идет психическое развитие.

Существует тесная взаимосвязь двигательной и эмоциональной сферы, поскольку движения и вызываемые ими ощущения представляют для ребенка большую ценность и являются для него непрерывным источником радости, особенно на ранних этапах развития. Каждое выполненное движение, связанное с ползанием, вставанием, ходьбой и др., сопровождается яркими эмоциональными реакциями. Поэтому потребность ребенка в движениях рассматривается как одна из основных, жизненно важных потребностей. Именно положительные эмоции, возникающие у ребенка при движении, являются стимулом к их повторению, что, в свою очередь, является необходимым условием овладения ими. Наибольшая устойчивость и наибольшее разнообразие эмоциональных реакций у ребенка проявляется при выполнении более сложных по структуре движений. Отсутствие необходимых условий для развития двигательной сферы приводит к эмоциональной вялости. Дефицит движений провоцирует возникновение стереотипных двигательных актов (раскачивание тела из стороны в сторону,

вперед назад, сосание пальцев и др., которые быстро становятся автоматическими и разрушить их очень сложно. Многие исследователи отмечают тесную взаимосвязь двигательной и речевой сферы. Именно через движение и слово прежде всего ребенок познает окружающий мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему, развивает и совершенствует себя. Движение и речь (совместно с органами чувств) выступают важнейшими среди ряда других факторов, обеспечивающих овладение ребенком предметным миром. Из сказанного следует, что при наличии у ребенка нарушений речи, развитие двигательных функций тоже будет страдать. С одной стороны, двигательная активность является одним из существенных факторов, влияющих на развитие психики ребенка, с другой стороны, способность управлять движениями своего тела находится в большой зависимости от его психического развития. Задержка в развитии двигательной сферы сопровождается запаздыванием в становлении высшей нервной деятельности. Установлено, что все дети, у которых в дошкольном возрасте обнаруживается интеллектуальная недостаточность, в первые три года жизни имели задержку психомоторного развития. Такие дети, начинали гораздо позже держать голову (около шести месяцев, сидеть (примерно к году, ползать, ходить (примерно от полутора до двух лет).

Большую роль психомоторика играет при восприятии и познании различных предметов с помощью активного осязания. Сочетание работы тактильного и двигательного анализаторов обеспечивает информацию о размерах, форме, твердости, соотношении частей и других характеристик осязаемых предметов. Первостепенная роль в познании отводится активному осязанию. А важным компонентом процесса осязания является мышечно-двигательная чувствительность. Неслучайно первая стадия развития мышления ребенка называется, стадией сенсомоторного интеллекта. Недостатки развития осязания отрицательно сказываются на формировании наглядно-действенного мышления. Поскольку основным органом осязания служит рука, значит, немаловажно развивать чувствительность рецепторов руки. С этой целью используются различные виды деятельности, прямо или косвенно способствующие развитию тактильно-двигательных ощущений:

- лепка из глины, пластилина, теста;
- аппликация из разного материала (бумага, ткань, пух, вата, фольга);
- конструирование из бумаги (оригами);
- рисование пальцами, кусочком ваты, бумажной «кисточкой»;
- игры с крупной и мелкой мозаикой, конструктором;
- собирание пазлов;
- сортировка мелких предметов (камушки, пуговицы, бусинки, ракушки, разные по величине, форме, материалу).

Не следует забывать и о пальчиковой гимнастике, об использовании элементов массажа и самомассажа рук.

Мышечно-двигательная чувствительность является важным компонентом не только процесса осязания, но и процесса пространственного ориентирования. Пространственное восприятие обеспечивается содружественной деятельностью зрительного и кинестетического (двигательного) анализаторов. Слуховое

восприятие речи также осуществляется при участии движений. У слушающего человека можно обнаружить произвольные движения речевого аппарата с беззвучным повторением тех слов, которые он слышит.

Психомоторика участвует как в вербальных, так и в невербальных средствах общения. Невербальными средствами общения являются жесты, позы, мимика. Для детей с интеллектуальной недостаточностью характерным является недоразвитие выразительных движений. Жестикуляция отличается скудостью, невыразительностью, а мимика - слабой дифференцированностью и бедностью. Здесь отлично зарекомендовала себя кинезиология.

Кинезиологические упражнения - комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий, улучшается память и концентрация внимания, а так же управлению своими эмоциями. Овладению невербальными способами коммуникации детям помогут следующие упражнения:

- дыхательные упражнения, выдувание мыльных пузырей и др.;
- упражнения на согласование движений рук и ног (кинезиологические упражнения);
- упражнения на изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения (под хлопки, под счет, под музыку);
- мимические и пантомимические упражнения.

Таким образом, в педагогической работе, направленной на развитие общих и специальных способностей детей, необходимо опираться на понимание многоуровневой регуляции движений и на представления о многокомпонентности психомоторики. И тем самым создать максимальные условия для формирования индивидуальных способностей, обеспечивающих социальную успешность, охрану, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

4. Мастер-класс для педагогов и родителей: «Как развивать у детей межполушарное взаимодействие».

Мастер-класс поможет ознакомить участников образовательного процесса с кинезиологическими упражнениями.

Целью мастер-класса является обмен и распространение педагогических знаний и опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Показать и раскрыть значение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ОО, познакомить с методикой проведения;
2. Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми;
3. Способствовать распространению педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.
4. Систематизировать представления у педагогов и родителей об одном из видов инновационных технологий здоровьесбережения - о кинезиологии, науке о развитии головного мозга через движение.
5. Ознакомить участников мастер-класса с некоторыми кинезиологическими упражнениями.

Ход мастер-класса:

Учитель - логопед: Добрый день, уважаемые коллеги! Давайте поздороваемся с помощью движения пальцев и выполним кинезиологическое упражнение:

Упражнение «Здравствуйте» Пальцы правой руки поочередно здороваются с пальцами левой руки, похлопывая друг друга подушечками.

Учитель - логопед: Здравствуй, солнце! Здравствуй, небо! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, пальчик, мой дружок! Садик – это общий дом. Всем привет: мы тут живем!

Основная часть:

Учитель - логопед: Предлагаю познакомиться с одним из способов активного развития дошкольников – кинезиологическими упражнениями. Это двигательные упражнения, которые стимулируют развитие умственных способностей. *Упражнение-активизатор: «Массаж ушей»* Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Учитель - логопед: Познавательная деятельность детей, их координация, ориентация в пространстве, адекватность эмоциональных реакций зависят от того, как взаимодействуют между собой правое и левое полушария головного мозга а, то

есть от сформированности мозолистого тела – сплетения нервных волокон, которое соединяет правое и левое полушария. Межполушарное взаимодействие можно укреплять при помощи кинезиологических упражнений. Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, память, внимание. Чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее изменения. Начинайте занятия с детьми с двух диагностических кинезиологических упражнений. Если при выполнении этих упражнений что-то не получается, значит, гармоничной работы полушарий нет. Попробуем их выполнить:

«Перекрестные шаги» Вытягивайте руки перед собой и сначала делайте параллельные шаги. Затем меняйте руки и ноги и делайте перекрестные шаги. Параллельные шаги 6 раз и перекрестные шаги тоже 6 раз.

Упражнение «Буквы» Если участники услышат звук «А», нужно вытянуть вперед правую руку. Если они услышат звук «О», нужно поднять вверх левую руку. Если услышат звук «У» – вытянуть вперед обе руки.

Учитель - логопед: Заниматься кинезиологическими упражнениями надо от 10 до 30 минут в день в зависимости от возраста ребенка. Упражнения каждого комплекса можно выполнять по порядку при освоении, и в разной последовательности при отработке комплекса. Каждое упражнение самостоятельно имеет свой эффект. Эффект от упражнения может быть как мгновенным, так и накопительным. В старших группах после освоения комплекса, чтобы поддерживать интерес детей, проводите кинезиологические упражнения в игровой форме. Это продуктивнее, чем простое механическое заучивание движения и многократное повторение. В подготовительной группе проводите те же упражнения, но постепенно усложняйте их: выполняйте упражнения под стихи, музыку, сказки. Знакомые упражнения звучат по-новому.

Кинезиологическое упражнение «Ладони»

Произносите английскую потешку «Три мудреца» (перевод С. Маршака). В такт произносимому тексту меняйте местами лежащие на коленях ладони. Можно перемещать ладони с одного плеча на другое.

Три мудреца в одном тазу пустились по морю в грозу.

Будь по прочнее старый таз, длиннее был бы мой рассказ.

Учитель - логопед: кратко расскажу о видах кинезиологических упражнений и для чего они нужны:

Упражнения-растяжки нормализуют гипертонус – неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение, а также гипотонус – неконтролируемую мышечную вялость.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения помогают расширить поле зрения, улучшить восприятие.

При выполнении *телесных упражнений* снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для развития мелкой моторики стимулируют речевое развитие и мышление.

Упражнения для релаксации помогают расслабить ребенка, снять напряжение. Их лучше выполнять под спокойную музыку.

Учитель-логопед: я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу. Будьте всегда здоровы! Здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

**Игровая ситуация с использованием кинезиологических упражнений
«В поисках клада»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга).

Задачи:

1. формировать у детей мотивацию на выполнение кинезиологических упражнений;
2. познакомить детей с кинезиологическими упражнениями;
3. способствовать качественному выполнению упражнений;
4. улучшить психоэмоциональное состояние детей.

Оборудование: массажный мячик, запись голосовых сообщений от пирата, шестигранные карандаши, иллюстрации к заданиям, сундук с «кладом», карта для поиска клада.

Ход занятия:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Меня зовут Ольга Сергеевна, а с вами мы сейчас познакомимся в кругу с помощью волшебного мяча. Присаживайтесь, вы будете передавать мяч по кругу и называть своё имя!

Звучит голосовое сообщение от пиратов, в котором сообщается о спрятанном «кладе».

- Ребята, отправимся в морское путешествие? (Ответы детей). Повторяйте за мной все движения. Мы поплывем на пароходе (упр. «Пароход») *«Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка».*

- Давайте почувствуем морской воздух (упр. «Дыхание» 3 раза). Как можно описать морской воздух, какой он? (Ответы детей)

- Ребята, а плывем то мы ночью, и на небе сверкают звездочки (упр. «Звездочки») *«Звездочки мерцают, путь нам освещают».*

- А вы хотите, чтобы настало утро? Тогда нарисуем глазами солнце, большой круг и лучи *«Нарисуем большой круг и осмотрим всё вокруг».*

- Как стало светло! Чтобы увидеть ближайший остров, возьмем бинокль (упр. «Бинокль») *«Бинокль в руки взяли и остров увидали».*

- Вот мы и высадились на острове. Нужно добыть огонь (упр. «Добыть огонь»).

- Пока плыли, совсем из сил выбились, нам пора подкрепиться. Давайте пожарим оладушки, пока горит огонь (упр. «Оладушки») *«Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»*

- Чтобы покушать, нам нужны стол и стул (упр. «Стол и стул») *«У стола четыре ножки, сверху крышка, как ладошка. Ножки, спинка и сиденье — вот вам стул на удивленье».*

- Ну вот, подкрепились. На этом острове нет карты, давайте посмотрим, что находится на соседнем острове (упр. «Бинокль»). Поплыли туда (упр. «Пароход»).

- Ребята, пират оставил карту, по ней мы легко найдем сокровища. Надо сделать два шага вперед, один шаг направо, три шага назад, один шаг налево и высоко подпрыгнуть.

- Вижу что-то необычное на другом острове, поплыли туда (упр. «Пароход»)

- Посмотрите, пират оставил нам подсказку (на картинке нарисовано дерево, кольцо и ожерелье).

- Ребята, это же сокровища из сундука. А знаете, пальчиками можно сделать колечки самим (упр. «Колечки») *«Пальчики перебираем и колечки получаем»*.

- А теперь из колечек сделаем ожерелье (упр. «Ожерелье») *«Ожерелье мы составим, маме мы его подарим»*.

Давайте посадим на острове деревья. А дерево из чего можно вырастить? (Ответы детей) (упр. «Семечко»). Какой сильный подул ветер! (упр. «Дерево»).

- Мы выполнили задание пиратов - у нас получился целый лес, но клад не нашли. Может он спрятан на другом острове? (упр. «Бинокль»). Плыдем к следующему острову (упр. «Пароход»).

- Молодцы, клад почти наш!

Звучит голосовое сообщение от пиратов. Дети находят шоколадные «золотые монеты».

- Как здорово, у нас все получилось! Ребята, вам понравилось путешествие? А что больше всего понравилось или запомнилось? Что было самым сложным для вас?

-Я думаю, если мы потренируемся, то в следующий раз справимся со всеми трудностями гораздо быстрее.

До свидания!

**Игровая ситуация экологической направленности с использованием кинезиологических упражнений
«Путешествие в лес»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга).

Задачи:

1. способствовать формированию экологической эмпатии;
2. способствовать развитию межполушарных связей, с помощью кинезиологических упражнений;
3. воспитывать бережное отношение к природе.

Оборудование: стаканы с питьевой водой на каждого ребенка, рисунки с экологическими знаками, коробка с природным материалом, собранным в лесу.

Ход занятия:

- Здравствуйте ребята! Какой хмурый день сегодня! Давайте присядем на стулья и попробуем сделать этот день радостней. Мы подарим друг другу улыбку (*«передают» по кругу улыбку*).

- Ребята, я хочу предложить вам отправиться на экскурсию. Дорога будет длинная. Поэтому давайте попьем воды в путь, чтобы нам хватило сил добраться до пункта назначения (*прием воды активизирует мозг для надежных электрических, химических действий между мозгом и нервной системой; надежного накопления и оживления информации*). (Дети пьют воду).

- А теперь в путь (*играет спокойная музыка*).

Дети идут по кругу и повторяют за педагогом кинезиологические упражнения.

- Вдруг подул сильный ветер и стало очень холодно (дыхательное упр. «Ветер»). А теперь давайте погреем наши ручки (упр. самомассажа «Теплые ручки»)

- Продолжаем наш путь (*дети шагают по кругу*). На нашем пути появились кочки. Давайте переступим через них (упр. «Перекрестные шаги»)

- Дорога была длинной, и все мы немного устали (упр. «Энергетическая зевота»)

- Наши ноги устали. Давайте пожалеем их (упр. «Ленивая пятка»).

- Вот мы и пришли.

Присаживайтесь на стульчики.

Звучит музыка «Звуки леса».

- Послушайте, где мы оказались? (*Ответы детей*).

Посмотрите, что я вам принесла! (*Дети рассматривают коробку с природным материалом, собранным в лесу. Трогают его на ощупь*).

А какое время года сейчас? Что происходит с живой природой в лесу? С деревьями, кустарниками? Что делают животные осенью? (*Ответы детей*).

(упр. на релаксацию «Осенний лес»).

- Ребята в лесу очень замечательно. Но, чтобы лес и дальше радовал нас своей красотой, нам нужно его беречь.

Показ презентации «Когда природа плачет?»

Цель: способствовать формированию экологической эмпатии.

- Когда ребенка обижают, он обычно плачет, а в каких ситуациях плачет природа? *(Ответы детей)*.

- Ребята, а как можно помочь природе? *(Ответы детей)*. Правильно!

- А теперь нам нужно возвращаться домой (упр. «Маршировка»).

- Ребята вам понравилось наше путешествие? Что чувствуете вы сейчас? Что узнали нового?

Спасибо за путешествие!

Сценарий спортивного развлечения для детей старшего дошкольного возраста с использованием кинезиологических игр и упражнений «Зов джунглей».

Цель: удовлетворение потребности детей в двигательной активности; развитие умственных и речевых способностей; закрепление знаний о хищных и травоядных животных.

Задачи:

1. способствовать развитию межполушарных связей с помощью кинезиологических игр и упражнений;
2. обеспечить высокую двигательную активность детей, свободное, непринужденное взаимопонимание;
3. воспитывать чувство любви к природе; закреплять знания о животном мире;
4. создать атмосферу радости и положительного эмоционального настроения;
5. воспитывать чувство товарищества и дружбы, любви к братьям нашим меньшим.

Оборудование: эмблемы хищных и травоядных животных, тазы с песком (2 шт.), тазы с водой (2 шт.), игрушки хищных и травоядных животных (по количеству участников), рыбки (по количеству участников), магнитная доска и магниты с изображением бананов и костей (по 4 шт.), игрушечные бананы и кости (по количеству участников), канаты, музыкальная колонка.

Ход развлечения:

Звучит песня «Зов джунглей». Ребят приветствует инструктор по физической культуре в костюме хозяйки острова «Чунга – Чанга». У детей наклеены эмблемы на кепках.

- Доброе утро друзья, я хозяйка острова «Чунга-чанга», приглашаю вас на свой остров, который находится в джунглях. Посмотрите, как красиво здесь (**упр. для глаз «Глаз – путешественник»**). Какое бескрайнее море! (**упр. «Бинокль»**)

- На моем острове много солнца, песка, воды. Это еще и дом многих животных - травоядных и хищников. А уж если мы попали в джунгли, то должны жить по закону джунглей. А это значит, что побеждает самый сильный и самый ловкий.

- Ребята, а вы знаете, что звери тоже делают зарядку? Предлагаю всем размяться.

Музыкальная разминка «Капитан Краб» (авт. В.Кочурков)

- Вы слышите, как шумит море? (**дыхательное упр. «Шипящие волны»**).

- Итак, сегодня мы проверим ваши силы и знания. А для этого нужно разделить на две команды. И мы сейчас узнаем, кто из вас «хищники», а кто «травоядные».

Приветствие команд.

«Хищники»

Хоть с виду мы грозные,
В душе мы очень добрые.

Травоядным всем привет,
Не уйти нам без побед!

«Травоядные»

Мы команда «Травоядных»,
Все красивы и стройны.
Ну а шансы на победу
У нас очень велики!

- Ну что же, все готовы? Итак, начинаем наше соревнование. Кто знает, чем питаются хищники и травоядные? (Ответы детей).

- За быстрое и правильное выполнение заданий – команда травоядных будет награждаться бананом, а команда хищников – костью. Сейчас мы проверим, как вы умеете добывать пищу.

Добраться предстоит, друзья,
В то место, где находится еда.
Друг друга в дороге не теряйте,
И, конечно, помогайте.

1-й конкурс «В поисках пищи»

По очереди, каждый участник команды преодолевает препятствия: переступить через обруч, пройти по кочкам, пролезть в обруч, добежать до бананов и костей, сорвать (один нужный) и обратно вернуться в свою команду.

- В непроходимых джунглях очень опасно! А все пути заплели лианы. И нам необходимо пройти сквозь них.

2-й конкурс «Непроходимый путь». На земле разложены вперемешку «следы» (парнокопытных и кошачьих). Поочередно, участники команды двигаются только по следам своей команды, пробираются через натянутые канаты «лианы» на другую сторону площадки. Чья команда быстрее справится – та и победит!

- Ребята, а вы знаете, какие животные живут в джунглях? (слоны, носороги, обезьяны, бегемоты, зебры, тигры и т.д.) Кто из них хищник, а кто травоядный? (Ответы детей).

3-й конкурс «Выбери своих». Подбежать к тазу с песком, в котором закопаны игрушки хищников и травоядных, достать животного и вернуться обратно. Побеждает команда, которая выполнит задание быстро и правильно.

- Пора бы нам подкрепиться.
Ваш завтрак плавает в реке,
А надо, чтоб лежал в ведре.
Надо очень ловким стать,
Чтоб из реки его достать.

4-й конкурс «Поймай рыбку». По очереди, подбежать к тазу с водой, выловить рыбку, с уловом вернуться обратно и опустить его в ведро команды. Побеждает команда, которая быстрее выловит всю рыбу.

Звучат звуки животных джунглей.

- Ребята, слышите звуки. Это обитатели джунглей. Предлагаю вспомнить, кто из них обитает в воде, а кто на суше, а кто – в воздухе.

Игра на внимание «Топ – хлоп - тук». Ведущий называет разных обитателей джунглей. Если животное живет на суше, то дети хлопают, а если в воде – топают, а если летает – стучат по коленям.

Слон
Крокодил
Чайка
Тигр
Рыба
Попугай
Удав
Фламинго
Чудо-Юдо

- ???

- А кто такое Чудо-Юдо? Хотите узнать?

Музыкальная кинезиологическая игра с ускорением «Чудо-Юдо» (авт. Г.Беляева)

- Ребята, вам понравилось на нашем острове? А что больше всего? У вас все получилось? Что было самым трудным? (Ответы детей)

- Мне тоже понравились наши сегодняшние приключения, но пришло время прощаться и вам пора возвращаться в детский сад. До свидания, друзья!

Определение уровня развития по методу Н. И. Озерецкого.

1. «Кулак—ребро—ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

Ребенок выполняет (пробует) вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы.

Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе.

Критерии оценки:

3 балла — выполнено без ошибок;

2 балла — выполнено с ошибками;

1 балл — не может выполнить, постоянно ошибается.

2. Простая ориентировка.

Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают.

3. Сложная ориентировка.

Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз».

Критерии оценки:

3 балла — выполнены оба задания;

2 балла — выполнена только простая ориентировка;

1 балл — не выполнено ни одного задания.

Выполнение пробы затруднено у детей с левополушарной недостаточностью.

4. Степень сохранности премоторной зоны.

Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно прикасается последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний). Каждая синкинезия штрафует одним баллом.

Критерии оценки:

5 баллов — правильно и быстро;

4 балла — правильно, но медленно;

3 балла — дезавтоматизация движений на истощении;

2 балла — персеверации (повторение) на истощении;

1 балл — выраженные персеверации (застреваемость на отдельных позах).

5. Исследование артикуляционных возможностей ребенка.

По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий:

- 1) улыбнуться;
- 2) надуть щеки;
- 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»);
- 4) сделать губы как при звуке «о»;
- 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка);
- 6) высунуть язык лопаткой (широко);
- 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу;
- 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу;
- 9) поместить кончик языка в правый угол рта;
- 10) то же — в левый угол рта;
- 11) высунуть язык и сделать кончик узким.

Оцениваются точность движений и способность к переключению.

Критерии оценки:

0 баллов – не может выполнить упражнение;

1 балл - неточно выполненное движение (сопутствующих движений губами, челюстью);

2 балла — выполнено без ошибок;



www.personalkuban.ru



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСОНАЛ-РЕСУРС»

ФГБНУ «ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ»

ГОУ ВО МО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«СОВРЕМЕННЫЕ ЦЕННОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА:
МИРОВОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ»

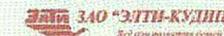
INTERNATIONAL RESEARCH AND PRACTICE CONFERENCE
«MODERN VALUES OF PRESCHOOL CHILDHOOD: WORLD AND NATIONAL EXPERIENCE»

СЕРТИФИКАТ

УЧАСТНИКА

Кремлекова Мария Викторовна

Тема публикации: «Современные подходы и нетрадиционные приемы развития связной речи дошкольников»



Директор
НЧОУ ДПО «Учебный центр «Персонал-Ресурс»
Директор
ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования»

Проректор по научной работе
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»



А.Ю. Дацко

Т.В. Воловецкая
03.03.2020 г.

Э.Н. Яковлева

19-21 марта 2020 г.

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ
**«СОВРЕМЕННЫЕ ЦЕННОСТИ
ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА:
МИРОВОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ»**

19–21 марта 2020 г.

INTERNATIONAL
SCIENTIFIC — PRACTICAL CONFERENCE
**«MODERN VALUES
OF PRESCHOOL CHILDHOOD:
WORLD AND DOMESTIC EXPERIENCE»**

19–21 March 2020

УДК 373.2
ББК 74.100
Р 31

Р 31 «СОВРЕМЕННЫЕ ЦЕННОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА: МИРОВОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ» международная научно-практическая конференция (2020, г. Дагомыс). Материалы международной научно-практической конференции «Современные ценности дошкольного детства, мировой и отечественный опыт», 19–21 марта 2020 г. — Краснодар: НЧОУ ДПО «Учебный центр «Персонал-Ресурс», 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-9909836-4-9

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
**«СОВРЕМЕННЫЕ ЦЕННОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА:
МИРОВОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ»**
19–21 марта 2020 г.

INTERNATIONAL SCIENTIFIC — PRACTICAL CONFERENCE
**«MODERN VALUES OF PRESCHOOL CHILDHOOD:
WORLD AND DOMESTIC EXPERIENCE»**
19-21 March 2020

Подписано в печать 11.03.2020 г.
Бумага офсетная. Тираж 350 экз..

Издатель: НЧОУ ДПО «Учебный центр «Персонал-Ресурс»
Адрес редакции: 350015, г. Краснодар,
ул. Коммунаров/Головатого, 202/324. Тел./факс 8 (861) 255-17-94.

ISBN 978_5_9909836_5_6

© НЧОУ ДПО «Учебный центр «Персонал-Ресурс», 2020

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ СВЯЗНОЙ РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Развитие связной речи является одной из главных задач воспитания и обучения детей дошкольного возраста. Умение логично излагать свои мысли помогает ребенку делиться своими переживаниями, взаимодействовать с окружающими людьми, что существенно облегчает жизнь в социуме. В настоящее время достаточно часто в высказываниях детей мы можем наблюдать нарушение произвольной речи, то есть отсутствие логической последовательности при изложении своих мыслей, использование коротких фраз вместо предложений, нарушение грамматического строя речи. Поэтому целью речевого развития детей дошкольного возраста является формирование связной речи с учетом их возрастных особенностей и возможностей.

Связная речь — это последовательно связанные друг с другом мыслительные операции, которые выражены точными словами в правильно построенных предложениях. Выражается в формах диалогической и монологической речи.

Форма протекания диалогической речи побуждает к неполным, односложным ответам (неполное предложение, восклицание, междометие, яркая интонация, жест, мимика и т. п.). Для диалогической речи особенно важно умение сформулировать и задать вопрос, в соответствии с заданным вопросом строить ответ, подать нужную реплику, дополнить и исправить собеседника, рассуждать, спорить, более или менее мотивированно отстаивать свое мнение.

Монологическая речь, как речь от одного лица, требует развернутости, полноты, четкости и взаимосвязи отдельных звеньев повествования. Монолог, рассказ, объяснение требуют умения сосредоточить свою мысль на главном, не увлекаться деталями и в то же время говорить эмоционально, живо, образно.

Таким образом, развитие связной речи зависит от развития многих речевых факторов: общего звучания речи, ее разборчивости или смазанности, от уровня словарного запаса, сформированности речи на каждом возрастном этапе, от эмоциональной выразительности, формирования слоговой структуры речи, развития фонематических процессов и правильного согласования и изменения слов в тексте. То есть связная речь является показателем речевого развития ребенка, как он освоил речевые категории.

Для каждого возраста характерны свои задачи развития речи.

В раннем возрасте — это понимание обращенной к нему речи, выражать словами свои мысли.

Во второй младшей группе — дальнейшее развитие речи с помощью наглядных методов (картинок, наблюдений).

В среднем возрасте — особое внимание уделяется инициативности и самостоятельности в речи детей.

В старшем возрасте — это развитие индивидуальности и творчества в речи детей.

Основными приемами развития связной речи дошкольников являются: наглядные — наблюдение и просмотр иллюстраций, фильмов; словесные — вопрос, повтор; косвенные — подсказки, исправления, советы; игровые — дидактические, театрализованные, сюжетно-ролевые игры, речевые игры.

Приемы обучения связной речи:

1. Методика развития связной речи В.К. Воробьевой (картографическая схема). Из текста выбираются предметы (существительные), которые являются основой рассказа. Стрелки обозначают глаголы — действие предмета. Пересказ составляется по схеме. Для усложнения структуры предложения добавляются значки: треугольник — признак предмета или наречие; круг — существительное.

2. Сторителлинг — метод развития связной речи путем рассказывания историй. Используя кубики с картинками или ряд разных картинок, ребенок учится рассказывать истории. Принципы сторителлинга — история должна быть простой, неожиданной, реалистичной, эмоциональной и с хорошим финалом.

3. Синквейн — обозначает стихотворение из 5 строк. Он позволяет в доступной форме научить детей анализировать и обобщать тему, кратко излагать суть всего в 5 строках. По этому методу легко научить составлять загадки.

4. Метод мозгового штурма — помогает активизировать словарь дошкольников, научить мыслить системно, с пониманием происходящих процессов. Помогает воспитывать у детей качества творческой личности, учит выражать свое мнение.

5. Изосказка — эффективный прием для пересказа. Подходит для детей со сниженной концентрацией внимания. С помощью схематичных изображений ребенок оставляет себе подсказки и может в последующем ими воспользоваться.

Подводя итоги, хочется отметить, что при благоприятных условиях ребенок способен использовать довольно сложные формы рассуждения. При использовании данных приемов у дошкольников формируется умение самостоятельно мыслить, согласовывать свои суждения друг с другом и развивать произвольность речи. Развитие связной речи в разных видах деятельности позволяет подготовить детей к школьному обучению, сформировать креативность, инициативность, самостоятельность и любознательность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бойкова С.В. Занятия с логопедом по развитию связной речи у детей 5–7 лет. — М., 2018. — 176 с.
2. Васькова О.Ф. Сказкотерапия как средство развития речи детей дошкольного возраста. — М., 2017. — 222 с.
3. Воробьева В.К. Методика развития связной речи у детей с системным недоразвитием речи. — М., 2016. — 160 с.
4. Глухов В.П. Формирование связной речи детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. — М., 2004.
5. Гомзяк О.С. Говорим правильно. Конспекты занятий по развитию связной речи в старшей и подготовительной к школе логогруппе. — М., 2007. — 128 с.
6. Гузенков С. Алгоритмы сторителлинга. Как создавать истории и использовать их в текстах и презентациях. — М., 2015. — 488 с.
7. Ланина Т.Н. Системно-динамический подход к изучению связного речевого высказывания у детей с недоразвитием речи : дис. ... канд. педагог. наук. — М., 2007.
8. Ушакова О.С. Работа по развитию связной речи в детском саду (старшая и подготовительная к школе группы) // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 11. — С. 8–12.

<i>Л.В. Папылева</i> , воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6» Роль семьи и детского сада в субкультуре современного дошкольника	159
<i>А.С. Паршикова</i> , учитель-логопед, МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 197» Современные подходы к развитию связной речи у старших дошкольников	161
<i>А.А. Петрова</i> , воспитатель, <i>Т.А. Прокочук</i> , воспитатель, <i>Я.В. Сафонова</i> , воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр — детский сад № 107» Развитие интереса к чтению посредством театрализованной деятельности	163
<i>И.А. Письменская</i> , старший воспитатель, <i>Н.Г. Рудь</i> , учитель-логопед, <i>Л.А. Письменная</i> , педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 162» Тренинг или деловая игра: в чем отличие?	164
<i>М.Н. Плешакова</i> , старший воспитатель, <i>А.С. Беленкова</i> , старший воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 190» Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников как условие развития успешности воспитанников в будущем	166
<i>Е.П. Плотникова</i> , учитель-логопед <i>М.В. Кремлекова</i> , учитель-логопед МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 194» Современные подходы и нетрадиционные приемы развития связной речи дошкольников	168
<i>Е.В. Покутняя</i> , музыкальный руководитель МАДОУ МО г. Горячий Ключ № 3 Развитие вокальных данных у детей старшего дошкольного возраста посредством программы дополнительного образования «Играем и поем»	170
<i>Ю.С. Попова</i> , воспитатель, <i>Н.А. Ткаченко</i> , воспитатель, <i>М.Г. Мирзоева</i> , воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр — детский сад № 107» Необычное в обычном	172
<i>И.А. Пятнова</i> , заведующий, <i>Н.А. Нужная</i> , старший воспитатель МДОУ № 25 компенсирующего вида, г. Орехово-Зуево Система сопровождения семей, имеющих детей-инвалидов и детей с ОВЗ в условиях функционирования Центра профилактики и Компенсирующей помощи детям с ОВЗ «Шаг вперед»	173
<i>О. С. Радченко</i> , заведующий, <i>Н.Е. Лазарева</i> , старший воспитатель, <i>Т.П. Карякина</i> , воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр — детский сад № 107» Модернизация территории детского сада как инновационный проект в организации воспитательно-образовательного процесса	175
<i>С.В. Романова</i> , заместитель заведующего по ВМР <i>С.Н. Калининкова</i> , заведующая <i>Е.Н. Шулаева</i> , инструктор по физической культуре МБДОУ общеразвивающего вида детский сад № 50 «Гнездышко» г. Коломна, Московская область	

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Кремлева

(фамилия, имя, отчество)

Мария Викторовна

с **29 января 2023**

г. по **09 марта 2023**

г.

прошел(-ла) обучение в (на) **ООО «Московский институт**

(наименование)

профессиональной переподготовки

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

и повышения квалификации педагогов»

по **программе повышения квалификации**

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

«Коррекционная работа с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра, в условиях реализации ФГОС ДО»»

в объеме

180 часов

(количество часов)

Удостоверение является документом
установленного образца о повышении квалификации

Регистрационный номер **37203**

ПК № **0037233**



Ректор (директор)

Секретарь

Город **Москва**

Год **2023**

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Институт современного образования»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

363103538838

Регистрационный номер

5730

Город

Воронеж

Дата выдачи

30 мая 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Кремлекова
Мария Викторовна

прошел(а) повышение квалификации
в Автономной некоммерческой организации
дополнительного профессионального образования
«Институт современного образования»
с 16 мая 2023 года по 30 мая 2023 года

по дополнительной профессиональной программе

**ФОП дошкольного образования: внедрение в образовательный
процесс ДОО**

в объеме

72 часа



Руководитель

Секретарь

А. А. Зайцев

Л. В. Аргирудис

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Кремлекова

(фамилия, имя, отчество)

Мария Викторовна

с **08 сентября 2023** г. по **27 сентября 2023** г.

прошел(-ла) обучение в (на) **ООО «Инфоурок»**
(наименование)

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по **программе повышения квалификации**

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

**«Федеральная адаптированная образовательная программа для детей
дошкольного возраста»**

в объеме **72 часов**

(количество часов)

Регистрационный номер **580731**

ПК 00585247



Город **Смоленск**

Ректор (директор)

Шишко В.А.

Секретарь

Космовская А.П.

Год **2023**