

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 266**

620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а, тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15, e-mail: [mdou266@eduekb.ru](mailto:mdou266@eduekb.ru), сайт: <https://266.tvoysadik.ru/>

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад  
компенсирующего вида № 266  
Протокол № 3  
от « 16 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ – детский сад  
компенсирующего вида № 266  
\_\_\_\_\_ Е.А. Зеленина



**Картотека**

**«Кинезиологические и нейропсихологические игры и упражнения»**

Разработал:  
инструктор по ФК МБДОУ  
– детский сад компенсирующего вида № 266  
Полуэктова Н.Е.

2023 г.

## Содержание

|                |   |
|----------------|---|
| Аннотация      | 3 |
| Введение       | 3 |
| Основная часть | 5 |
| Заключение     | 6 |
| Литература     | 6 |
| Приложение 1   | 7 |

## Аннотация

Картотека «Кинезиологические нейропсихологические игры и упражнения» содержит материалы, направленные на повышение эффективности работы по физическому развитию с детьми дошкольного возраста, имеющими тяжелое нарушение речи и задержку психического развития.

Методическое пособие предназначено для педагогов, работающих с детьми дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи и задержку психического развития и для родителей.

## Введение

Физическое развитие детей по ФГОС является такой программой, которая ставит главной целью привитие подрастающему поколению чувства необходимости занятий физическими упражнениями и укрепления выносливости своего организма. Одной из главных задач ФАОП ДО для ОВЗ является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

*Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с задержкой психического развития (ЗПР).* У детей с ЗПР снижен интерес к игре, с трудом возникает замысел игры, сюжеты игр тяготеют к стереотипам, преимущественно затрагивают бытовую тематику. Не сформирована игра и как совместная деятельность: дети мало общаются между собой в игре, игровые объединения неустойчивы, часто возникают конфликты, дети мало общаются между собой, коллективная игра не складывается.

Незрелость эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР обуславливает своеобразие формирования их поведения, и личностные особенности. Страдает сфера коммуникации.

В старшем дошкольном возрасте такой ребенок безынициативен, ребенок не может регулировать свое поведение на основе усвоенных норм и правил, не готов к волевой регуляции поведения.

В дошкольном возрасте для детей с ЗПР характерна рассеянность внимания, они не способны удерживать внимание достаточно длительное время, быстро переключать его при смене деятельности. У детей с ЗПР недостаточна точность восприятия (зрительного, слухового, тактильно-двигательного). Отмечаются недостатки зрительно моторной и слухо-зрительно-моторной координации. Недостаточность межанализаторного взаимодействия проявляется в несформированности чувства ритма, трудностях в формировании пространственных ориентировок. У детей с ЗПР ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания. Характерна неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. Отмечается подражательный характер мыслительной деятельности детей с ЗПР, несформированность способности к творческому созданию новых образов, дети имеют ограниченный словарный запас.

*Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ТНР.* У этих детей отмечается - нарушение восприятия: страдают пространственные представления, а именно наблюдаются трудности в дифференциации понятий «слева», «справа», «между»,

«над», «под»;

– нарушение внимания: они так же часто имеют низкий уровень развития основных свойств внимания.

Психическая деятельность характеризуется однообразием действий (появлением штампов), медленным включением в работу, быстрой утомляемостью. - 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. Связь между речевыми нарушениями и другими

сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. 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.

Для оказания качественной коррекционной помощи в работе с детьми данных нозологических групп и была создана картотека нейропсихологические и кинезиологические упражнений.

Нейро-кинезиологические методы предполагают дополнительную коррекцию психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, а также эмоционально-волевой сферы ребенка через движение.

Нейропсихологические и кинезиологические упражнения активизируют у детей дошкольного возраста межполушарное взаимодействие и пластичность мозга, способствуют развитию психических процессов, помогают в развитии эмоционально-волевой сфере детей имеющим дефицит нейродинамических и регуляторных компонентов деятельности, таких как: трудности концентрации и удержания произвольного внимания, снижение мотивации, неустойчивость эмоционально-волевых проявлений, быстрая утомляемость, истощаемость, низкий темп деятельности .

*Цели и задачи использования картотеки:*

Развитие высших психических функций: стабилизация и активация энергетического потенциала организма, повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов, активация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения, речи и мысли.

*Задачи:*

- обеспечить охрану и укрепление здоровья ребенка;
- регулировать и нормализовать мышечный тонуса с помощью растяжек, и упражнений.
- развитие точности выполнения движений, уровня переключаемости.
- формировать умения действовать по словесным инструкциям, самостоятельно выполнять поставленные задачи.
- развивать мелкую моторику и координацию
- повышать уверенность в собственных силах за счет усвоения им новых навыков.

*Ожидаемые результаты:*

Совершенствование функций нервной системы, улучшение концентрация внимания, памяти, речи.

Движения детей стали скоординированными, разнообразными, точными.

Дети стали более раскрепощенными, общительными, самостоятельными.

Улучшение развития мелкой моторики и равновесия.

### **Основная часть.**

Алгоритм использования нейропсихологических и кинезиологические игр в процессе образовательной деятельности.

В картотеке представлены некоторые кинезиологические и нейропсихологические игры, движения и упражнения, которые могут быть применены для успешного развития и обучения ребенка. Эти методы могут быть использованы во время занятия, прогулки, в свободной деятельности (как средство переключения внимания, активизации деятельности), они достаточно просты в исполнении. Можно использовать элементы игр и упражнений как настройку на любой вид деятельности, усвоение информации и снятие психоэмоциональных стрессов или просто как развлечение. Это позволит облегчить взаимодействие всех органов и систем организма ребенка. Первым всегда должно быть выполнение дыхательных упражнений, а затем можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Для педагога оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. В какие занятия целесообразно включать нейро-кинезиологические упражнения? Практически в любое занятие всех пяти образовательных областей. Постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность упражнений. Упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания нужно усложнять, объём заданий увеличивать, наращивать темп выполнения заданий. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации;
- ускорение темпа выполнения.

Занятия могут выполняться ежедневно, но без принуждения. Регулярность проведения нейро-кинезиологических игр и упражнений, движений — это залог быстрого достижения положительного результата в развитии и обучении ребенка. Чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность ЦНС, нужно выполнять как минимум по 1-2 упражнения в день. Общая продолжительность всего комплекса упражнений должна находиться в пределах от 5 до 10 мин., так как ребенок может устать. Чтобы дети сохраняли интерес к развивающим занятиям, их необходимо выполнять в разных режимных моментах. Например, сегодня в свободной деятельности, в группе, завтра на прогулке, послезавтра перед занятием и т.д. Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития. Основным требованием к использованию кинезиологических и нейропсихологических игр и упражнений является чёткое выполнение движений. Перед тем, как внедрять новое упражнение, взрослый должен повторить все движения самостоятельно, изучить их, а потом показывать их ребенку. Затем следует проконтролировать, чтобы ребенок повторил данные действия правильно и без ошибок.

В том случае, если ребенку необходимо выполнить какое либо задание, либо ему предстоит другая интеллектуальная нагрузка, лучше сначала выполнить упражнения, а уже затем переходить к мыслительному процессу.

### **Заключение.**

Благодаря применению картотеки дети становятся уравновешенными и раскрепощенными развили морально-волевые, качества: выдержку, настойчивость, уверенность в себе. у всех детей: те, которые все делали «через силу», стали активными, исчезла двигательная неловкость, улучшилась переключаемость движений, улучшилось внимание.

Следствием взаимодействия с родителями явилось повышение их компетентности в вопросах ценностного отношения к здоровью детей, и в вопросах ЗОЖ и приобщения детей к физкультуре и спортивным играм.

Упражнения из картотеки использованы во время режимных моментов: как физминутки, помогут детям отдохнуть от сложных занятий и получить новый глоток энергии и позитива. Комплексы на релаксацию дадут успокоиться, справиться с волнением и продолжить выполнение образовательных задач с новыми силами.

### **Литература.**

1. К. Гончарова, А. Черткова «Нейропсихологические игры. 10 волшебных занятий на развитие памяти, внимания, моторики» М.: ООО «Дрофа», 2000.
2. К. Гончарова, М. Наумова «Нейропсихологические игры. 10 волшебных занятий на развитие речи, мышления, воображения, самоконтроля» М.: ООО «Дрофа», 2001
3. Н.Т. Пятница «Нейропсихологические игры для левшей. Готовимся к школе»
4. Н.Г. Шайдулина «Кинезиологический подход в преодолении речевых нарушений у детей с ОВЗ» М.: «Астрель», 2001.
5. В. С. Колганова «Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие» СПб, 2009 г.
6. С.Г. Блайт «Оценка нейромоторной готовности к обучению. Диагностический тест уровня развития от ИНФП и школьная коррекционная программа». – М.: «Линка-Пресс», 2017.
7. Сполдинг Дж. Обучение через движение - М., 1992г.
8. А. Ткаченко. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. – М., 2001г.
9. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников-СПб., 2008г.
10. Дыхательная гимнастика и упражнения для дошкольников снижения веса и улучшения настроения (+ DVD-ROM). - М.: Феникс, Неоглори, 2009. - 128 с.

## ***Нейропсихологические и кинезиологические игры и упражнения***

### **1. Игры и упражнения на разно типичное согласование движений рук.**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук. Обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности.

Задачи:

1. развитие точности выполнения движений, уровня переключаемости.
2. формировать умения действовать по словесным инструкциям, самостоятельно выполнять поставленные задачи.
3. развивать мелкую моторику и координацию.
4. развивать внимание, память.

Упражнение «Капитанское»

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.

Упражнение «Класс»

Одну ладонь выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

Упражнение «Ладушки»

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 усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая

— правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

Упражнение «Класс – заяц»

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

Упражнение «Зеркало»

Выполнять его 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. Меняются ролями.

Упражнение «Ухо – нос – хлопок»

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

Упражнение «Колечко»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук. Обеспечение программирования и контроля двигательной деятельности

Задачи:

Научить саморегуляции

Развивать координацию

Совершенствовать равновесие

Автоматизация звуков

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. При этом, можно адаптировать ее для автоматизации звуков в слогах (двумя руками одновременно проведи по линиям, произнося звук Ш (любой автоматизируемый звук). Дети 6-7 лет могут самостоятельно заниматься с балансиром.

Сопровождайте это упражнение потешками или музыкой.

## **2. Упражнение «Игры с мячами»**

Цель: развитие и укрепление детского организма, повышение его функциональных возможностей наряду с обеспечением положительно-эмоционального состояния

Задачи:

Развивать крупную и мелкую моторику

Совершенствовать ловкость и координацию

Формировать фонематическое восприятие

Способствовать закреплению правильного произношения

Развивать внимание и координацию

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

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

-Гласный звук услышат ушки – мяч взлетает над макушкой - если услышишь гласный звук, подбрось мяч вверх;

Стукни раз, а может два, по частям скажи слова - разделить слово на слоги, ударя 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.

Упражнение «Передай мячи».

Игра проходит в парах, дети встают друг против друга, в руках у одного ребенка 2 мяча.

-Передают поочередно в руки другому;

-Передают, держа руки крест на крест;

-Передают по одному мячу с хлопком и т.д.

## **3. Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком**

Цель: повышение моторной недостаточности у детей, улучшение умственной и физической работоспособности, оказывающий влияние на речевое развитие.



Задачи:

Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.

Способствовать развитию мелкой моторики рук.

Улучшить кровообращение, тонизировать мелкие мышцы на руках.

Развивать глазомер, быстроту реакции

Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).

Переключайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Упражнение №1

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик) Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим)

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

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.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках) Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

Упражнение №3

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту) 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

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 помню его немножко, (сжимаем мячик одной рукой)

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

Упражнение №5

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, покатав 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

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту) 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

Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями) Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками) И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам)

Да, да, да! Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев) В темный лес, где ты живешь!

#### **4. Нейро-кинезиологические упражнения двигательной активности.**

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

Задачи:

Сохранить и укрепить здоровье,

Правильно располагать своё тело в пространстве.

Развивать гибкость и выносливость.

Научить саморегуляции.

Укреплять мышечный тонус

Телесные упражнения.

«Велосипед».

Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом — другого колена; затем снова противоположного.

«Черепашка»

Цель: формирование произвольности действий, развитие двигательного контроля.

Сохранить и укрепить здоровье,

Правильно располагать своё тело в пространстве.

Научить саморегуляции.

Укреплять мышечный тонус

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.

Когнитивное упражнение "Движение".

Цель: формирование двигательной памяти.

Задачи:

Правильно располагать своё тело в пространстве.

Развивать гибкость и выносливость.

Научить саморегуляции.

Укреплять мышечный тонус

Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

“Робот”

Цель: развитие пространственных представлений, психических процессов.

формирование двигательной памяти.

Задачи:

Правильно располагать своё тело в пространстве.

Развивать гибкость и выносливость.

Научить саморегуляции.

Укреплять мышечный тонус

Развивать глазомер

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.

“Мельница”

Цель: развитие и укрепление детского организма, повышение его функциональных возможностей наряду с обеспечением положительно-эмоционального состояния.

Задачи:

Сохранить и укрепить здоровье,

Научить правильному дыханию,

Правильно располагать своё тело в пространстве.

Способствовать формированию правильной осанки

Развивать координацию

Научить саморегуляции.

Развивать глазомер

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”

Цель: развитие и укрепление детского организма, повышение его функциональных возможностей наряду с обеспечением положительно-

эмоционального состояния.

Задачи:

Сохранить и укрепить здоровье,  
Научить правильному дыханию,  
Правильно располагать своё тело в пространстве.  
Учить дифференцировать понятия: право и влево  
Развивать гибкость и выносливость.  
Научить саморегуляции.

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.

Упражнение «Вращение шей»

Цель: оздоровление, релаксация, расслабление всего организма.

Задачи:

Совершенствовать технику дыхания  
Учить управлять своими эмоциями  
Научить ребенка саморегуляции.  
Создать атмосферу раскрепощенности и покоя

а) Исходное положение: сидя. Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Вернуться в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох — пауза. Движения повторяются по 2-3 раза в каждую сторону.

б) Исходное положение: сидя. Поднять голову вверх. Посмотреть на потолок.

Выпрямиться. Вдох — пауза, выдох — пауза. Движения повторяются по 2-3 раза.

в) Исходное положение: сидя. Медленно опустить голову вниз. Выпрямить шею. Вдох

— пауза, выдох — пауза. Движения повторяются по 2-3 раза.

"Шарик".

Цель: расслабление мышц живота.

Задачи:

Сохранить и укрепить здоровье,  
Научить правильному дыханию,  
Правильно располагать своё тело в пространстве.  
Научить саморегуляции.  
Укреплять мышечный тонус

Инструктор: "Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте.

Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох). Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем. Дышитесь легко... ровно... глубоко..."

"Олени".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Задачи:

Сохранить и укрепить здоровье,  
Научить правильному дыханию,

Правильно располагать своё тело в пространстве.

Научить саморегуляции.

Развивать воображение

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

Растяжка.

«Лучики»

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

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.

“Сорви яблоки”

И. п. – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко.

Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

"Травинка на ветру"

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)".

"Дерево"

И.п. - сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх.

Подул ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

"Подвески".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки,

которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор: "Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается". Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

"Снеговик".

И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, 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 лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

"Ковер-самолет".

Инструктор: "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; 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 комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся".

"Тряпичная кукла и солдат"

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

"Буратино".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх

+ прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге. Цикл прыжков повторить несколько раз.

«Оптимизатор»

Цель: оптимизация тонуса мышц.

Сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

Функциональное упражнение "Крик в пустыне".

Цель: развитие и укрепление детского организма, повышение его

функциональных возможностей наряду с обеспечением положительно-эмоционального состояния элиминация агрессии и импульсивности.

Сохранить и укрепить здоровье,  
Развивать гибкость и выносливость.  
Научить саморегуляции.  
Укреплять мышечный тонус  
Создавать атмосферу открытости

Участники садятся в круг, скрестив ноги "по-турецки", и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пол.

Функциональное упражнение "Дракон".

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Задачи :

Сохранить и укрепить здоровье,  
Правильно располагать своё тело в пространстве.  
Развивать ловкость и координацию  
Научить саморегуляции.

Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок — это "голова дракона", последний - "кончик хвоста". 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.

Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие двигательных навыков

Задачи :

Способствовать укреплению здоровья ребенка,  
Развивать ловкость и координацию  
Воспитывать выдержку  
Укреплять мышечный тонус  
Создавать атмосферу открытости

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вправо - руки влево.

Ноги влево - руки вправо. Ноги вправо - руки вправо. Ноги влево - руки влево.

Цикл прыжков повторить 5-6 раз.

Функциональное упражнение "Парад".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие двигательных навыков.

Способствовать укреплению здоровья ребенка,  
Развивать ловкость и координацию  
Воспитывать выдержку  
Развивать внимание и память

И.п. - стоя. Маршировать, 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 5-6 раз.

Функциональное упражнение "Каратист"

Цель: развитие и укрепление детского организма, повышение его функциональных возможностей наряду с обеспечением положительно-эмоционального состояния, развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Сохранить и укрепить здоровье,  
Развивать гибкость и выносливость.  
Научить саморегуляции.

Укреплять мышечный тонус  
Создавать атмосферу открытости

Участники образуют круг, в центре которого полулежит 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.

### 5. Дыхательные упражнения

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

Задачи:

Совершенствовать технику дыхания  
Учить управлять своими эмоциями  
Развивать гибкость и выносливость.  
Научить ребенка саморегуляции.

Создать атмосферу раскрепощенности и покоя

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних.

Основные упражнения:

1-й — вдох:

распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких. 2-й — пауза.

й — выдох:

приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3— 5 раз.

Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная



клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

### **6. Дыхательные +двигательные упражнения**

#### **Упражнение «На вдохе подъем руки»**

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Другой вариант выполнения упражнения: в и.п. ладони ребенка прижаты к туловищу. Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно к телу). Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку, возвращая ее в исходное положение. Выполнить 5 раз. Тоже самое выполнить левой рукой.

#### **Упражнение «На вдохе подъем ноги»**

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Во время команды взрослого «Вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает ногу. Выполнить 5 раз. Тоже самое выполнить левой ногой.

Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребенок не менял положения туловища – не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребенок поднимает прямую ногу на столько, на сколько сможет.

#### **Упражнение «На вдохе подъем руки и ноги»**

Для детей до 7 лет. Одноименные рука и нога. И.п. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу. Выполнить 5 раз. Тоже самое повторить с левой рукой и левой ногой.

Разноименные рука и нога. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу. Выполнить 5 раз. Затем поменять руку и ногу (поднять левую руку и правую ногу).

#### **Упражнение «На выдохе подъем руки»**

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы смотрели в потолок.

Далее во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку. Выполнить 5 раз. То же самое выполнить левой рукой.

Упражнение «На выдохе подъем ноги»

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает ногу. Выполнить 5 раз. То же самое выполнить левой ногой.

Упражнение «Дыхание с задержкой, счет раз-два-три»

Для детей до 7 лет. И.п. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Взрослый громко считает и подсказывает ребенку, что он должен делать: «вдох – раз- два-три». Во время счета ребенок постепенно делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), живот во время вдоха постепенно надувается. Взрослый продолжает дальше считать: «Не дышим -раз -два-три». Ребенок должен задержать дыхание. Взрослый продолжает считать «выдох – раз-два-три». Ребенок постепенно делает полный выдох (шумно, через рот), живот во время выдоха постепенно втягивается, рот закрывается. Взрослый продолжает считать: «не дышим – раз-два-три», ребенок должен задержать дыхание. Взрослый дальше считает «вдох – раз-два-три» и т.д. Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырехфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох- задержка дыхания – выдох – задержка дыхания) равны по времени.

Упражнение «Дыхание с задержкой. Счет «раз-два-три – четыре». Поднятие руки на вдохе».

Для детей до 7 лет. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Взрослый громко считает и подсказывает ребенку, что он должен делать: «вдох – раз- два-три- четыре». Во время счета ребенок постепенно делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую руку так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Взрослый продолжает дальше считать: «Не дышим -раз -два-три-четыре». Ребенок должен задержать дыхание и держать руку поднятой. Взрослый продолжает считать «выдох – раз-два-три- четыре». Ребенок постепенно делает полный выдох (шумно, через рот) и опускает руку. Взрослый продолжает считать: «не дышим – раз-два-три- четыре», ребенок должен задержать дыхание и держать рот закрытым, рука лежит на полу. Взрослый дальше считает «вдох – раз-два-три- четыре» и т.д. Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырехфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох- задержка дыхания – выдох – задержка дыхания) равны по времени. Выполнить упражнение «дыхание с задержкой на счет раз-два-три-четыре» с левой рукой.

Упражнение «Дыхание с задержкой. Счет «раз-два-три – четыре- пять, поднятие ноги на вдохе».

Для детей до 7 лет. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Взрослый громко считает и подсказывает ребенку, что он должен делать: «вдох – раз- два-три- четыре-пять». Во время счета ребенок постепенно делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает правую ногу. Взрослый продолжает дальше

считать: «Не дышим -раз -два-три-четыре-пять». Ребенок должен задержать дыхание и держать ногу поднятой. Взрослый продолжает считать «выдох – раз-два-три-четыре-пять». Ребенок постепенно делает полный выдох (шумно, через рот) и опускает ногу. Взрослый продолжает считать: «не дышим – раз-два-три-четыре-пять», ребенок должен задержать дыхание и держать рот закрытым, рука лежит на полу. Взрослый дальше считает «вдох – раз-два-три-четыре-пять» и т.д. Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырехфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох-задержка дыхания – выдох – задержка дыхания) равны по времени. Выполнить упражнение «дыхание с задержкой на счет раз-два-три-четыре» левой ногой.

Упражнение «Дыхание через одну ноздрю»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, опирается на пальцы ног. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди).

Упражнение выполняется правой рукой. Левая рука лежит на левом колене.

Сложить пальцы правой руки в кулак (кроме большого пальца) и отставить большой палец в сторону. Большим пальцем правой руки прижать правую ноздрю, чтобы через нее нельзя было сделать вдох. Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через левую ноздрю (рот закрыт). Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот. Дыхание медленное и глубокое. Выполнить 5 раз. Затем выполнить тоже самое левой рукой, правая рука лежит на правом колене.

Упражнение «Сигнальщик»

Ребенок сидит 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.

«Крылья»

Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. Потрясите руками и согните локти. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.

«Крюки»

Стоя или сидя, скрестите лодыжки. Затем вытяни те руки прямо перед собой, перекрестите запястья и переплетите пальцы рук; поднимите переплетенные руки вверх до уровня груди. В данной позе равномерно дышите и во время вдоха поднимайте кончик языка к верхнему твердому небу (прямо позади зубов), на выдохе расслабляйте и опускайте ваш язык, усложняйте дополняя глаза (вверх-вниз)

Упражнение «Руки вперед, вверх, в стороны, вниз»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, опирается на пальцы ног. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо

зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки лежат на коленях (правая рука – на правом колене, левая рука – на левом колене).

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 вытягивает прямые руки вперед. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребенок задерживает дыхание (рот закрыт) и поднимает прямые руки вверх. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребенок делает постепенный выдох через широко открытый рот и разводит прямые руки в стороны. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребенок задерживает дыхание (рот закрыт) и опускает руки на колени. Выполнить 5-6 раз.

Упражнение «Руки вперед, двигаются ладони»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, опирается на пальцы ног. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты вперед параллельно друг другу, ладони «смотрят» вниз, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперед.

Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос, поднимает ладонь одной руки вверх (пальцы смотрят вниз). Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот и меняет положение ладоней. Ладони друг к другу не прислонять, пальцы – прямые, не загибать. Медленно подышать, работая ладонями. Руками не двигать, двигаются только ладони. Выполнить 5 раз.

Упражнение «Кулак – ладонь вперед»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты вперед. Кисть одной руки сжата в кулак. Ладонь другой руки «смотрит» в пол, пальцы прижаты друг к другу и «смотрят» вперед.

Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт), одновременно кулак одной руки разжимает, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак. Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот и одновременно меняет положение кулака и ладони. Подышать, меняя положение кулака и ладони попеременно. Дыхание медленное и глубокое. Руками не двигать, двигаются только кисти рук. Кулак и ладонь друг к другу не прислонять, пальцы прямые, не загибать. Выполнить 5 раз.

Упражнение «Кулак - палец»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки расставить в стороны, сложить кисти рук в кулаки, кроме больших пальцев. Большие пальцы «смотрят» вперед.

Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт), одновременно поворачивая большие пальцы рук вверх. Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот, одновременно поворачивая большие пальцы вниз. Дыхание медленное и глубокое. Руками не двигать, двигаются только кисти рук. Выполнить 5 раз.

Упражнение «Насос – руки вниз»

Ребенок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Голова прямо, глаза смотрят вперед. Руки согнуть в запястье так, чтобы ладони «смотрели» вверх, а пальцы рук «смотрели» друг на друга, но не соприкасались. Пальцы плотно прижаты друг к другу.

Упражнение выполняется ребенком самостоятельно, без команд взрослого.

Во время вдоха ребенок сгибает руки в локтях (локти «смотрят» в стороны), ладони поднимаются к груди (ладони «смотрят» вверх). Затем ребенок поворачивает ладони так, чтобы они «смотрели» в пол. Во время выдоха ребенок выпрямляет руки (выталкивающее движение по вертикали), опуская их вниз (руки движутся вдоль туловища). Выполнить 5 раз.

Упражнение «Носочки – пяточки»

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 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.

Упражнение выполняется ребенком самостоятельно, без команд взрослого.

Во время вдоха ребенок поднимает обе руки вверх и встает на носочки. Во время выдоха ребенок отводит руки назад и встает на пятки. Выполнить 5 раз.

## **7.Самоmassage**

Цель: Совершенствование психоэмоциональной устойчивости, укрепление физического здоровья, повышение функциональную деятельность головного мозга.

Задачи:

Способствовать укреплению здоровья ребенка,

Развивать интеллект ребенка.

Активировать все энергетические точки

Воспитывать выдержку,

Освоить элементы массажа

Создавать атмосферу доброжелательности

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала 1) взрослый массирует (демонстрирует) уши, голову ребенка сам, затем 2) руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого 3) ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите ребенка описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?» Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, тяжелыми и т.п.

Самоmassage лица, ушей, головы.

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

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

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект

г) Растопырив пальцы рук, трем ими голову «моем голову»

Упражнение «Думающая шляпа»

Ухо — это сложный орган, на поверхности которого находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать или говорить.

Одной рукой следует растянуть края ушей. Проводить действия рекомендовано от 4 до 5 раз. Далее придется помассировать сосцевидный отросток. Длительность занятия составляет от 4-9 мин.

Упражнение «Третий глаз»

Открывайся, третий глаз,

Научи скорее нас (массажируем точку на переносице) Лучше станет наша память.

Вы проверьте это сами (массажируем точки на висках) Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

Упражнение «Точечный массаж»

На полянке стоит дом.

В этом доме умный гном (массажируем точку между бровей) Он в окошечки глядит,

Что увидит — говорит (массажируем точки на висках)

