

***Содержание***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка…………………………………………. 2. Упражнения для развития памяти……………………………… 3. Пальчиковая гимнастика………………………........................... 4. Кинезиология, кинезиологические упражнения……………… 5. Упражнения для развития мелкой моторики………………… 6. Глазодвигательные упражнения…..………..………………… 7. Комплекс эмоционально стимулирующей гимнастики……... 8. Релаксационные техники……………………………………… 9. Кинезиологические сказки……………………………………. 10. Вывод…………………………………………………………… 11. Литература…………………………………………………….. 12. Фото приложение……………………………………………… | стр. 3-4  стр.5  стр.5-12  стр.13-17  стр.18-19  стр.20-21  стр.21  стр.21-25  стр.25-31  стр.32  стр.33  стр.33-34 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Пояснительная записка.**

Рука является вышедшим наружу головным мозгом.

/И.Кант/

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушарие начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению память и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Пальчиковые кинезиологические упражнения в данном пособии можно использовать для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка.

Упражнения необходимо проводить ежедневно, учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

**Цель:** распространение нетрадиционных методов и форм работы с дошкольниками. Коррекция в развитии психических процессов и речи, овладение кинезиологическими умениями.

**Задачи:**

1.Познакомить детей с эффективными кинезиологическими упражнениями, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.

2. Отработать совместно с детьми последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических упражнений.

3. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с ребенком.

**Упражнение для развития памяти**.

* **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 виска.
* 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.

**Массаж**

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. 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.

**Упражнения для развития мелкой моторики:**

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,

гладить ласково начнем   (гладим ладонь другой ладонью)  
Пусть обнимутся ладошки,

поиграют пусть немножко   (скрестить пальцы, ладони прижать)  
пальцы двух рук быстро легко стучат)  
Каждый пальчик нужно взять и

покрепче обнимать.   (каждый палец зажимаем в кулачке)

**« Смешные человечки».**

|  |  |
| --- | --- |
| Дети делятся на пары - мальчик и девочка. | |
| Бежали мимо речки смешные человечки. | «человечки - пальчики» бегут по «дорожкам»- рукам детей, стоящих напротив друг друга. |
| Прыгали- скакали, | Пальчиками «попрыгать» по плечам др |
| Солнышко встречали. | Ласково положить руки на щеки друг друга. |
| Забрались на мостик | Сложить мостик из рук. |
| И забили гвоздик. | Постучать кулачками. |
| Потом – бултых в речку. | Наклониться и свободно покачивать руками |
| Где же человечки? | Спрятать пальчики под мышки друг друга. |

**«Новый год»**

|  |  |
| --- | --- |
| 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, кружатся снежинки. | (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди легко и плавно двигать кистями) |
| В гости дед Мороз идет, всем подарки он несет. | ( пальцы шагают по коленям или по полу трем 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, б, 7, 8, 9, 10. | (по очереди массажируем каждый палец) |

**«Рыбки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рыбки, рыбки, где вы, где?  Рыбки плавают в воде.  Вы плывете, рыбки, сами?  Машете вы плавниками.  Рыбки, рыбки, вы не спите.  Вы плывите! Вы плывите! Дети договаривают последние слова двустишья. | *Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.* |
| Рыбка  Ночь  Червячок | *присесть.*  *закрывают глаза, две сложенные руки вперед. руки, сложенные вместе, вверх.* |
| 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* |

**«Магазин одежды»**

|  |  |
| --- | --- |
| Открываем магазин, | соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны |
| Протираем пыль с витрин. | ладонь одной руки массажирует тыльную сторону другой и наоборот |
| В магазин заходят люди, | подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой |
| Продавать одежду будем. | костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки дети называют различную одежду |
| Магазин теперь закроем, | фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони |
| Каждый пальчик мы помоем. | массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки |
| Потрудились мы на «пять» | потираем ладони |
| Пальцы могут отдыхать. | поглаживаем каждый палец |

**«Урожай»**

|  |  |
| --- | --- |
| Овощи растут на грядке. | скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы |
| Посчитай их по порядку:  капуста, перец, огурец, кулак, ребро, ладонь  Я сегодня молодец. | соединить по очереди пальцы на двух руках  гладим себя по груди |
| На грядке овощи растут, | скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы |
| Что же мы увидим тут? | соединить по очереди пальцы на двух руках |
| Картофель, помидор, морковь,  кулак, ребро, ладонь  Мы себя похвалим вновь. | гладим себя по груди |

**«Осень»**

|  |  |
| --- | --- |
| Осень, осень,  Приходи! | трем ладошки друг о друга.  зажимаем кулаки по очереди |
| Осень, осень, | трем ладошки друг о друга. |
| Погляди! | ладони на щеки |
| Листья желтые кружатся,  Тихо на землю ложатся. | плавное движение ладонями.  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 тo по одной, то по другой ладони |
| Шапки, куртки  И ботинки обуваем | надеваем,    имитируем, топаем ногами |
| Знаем месяцы.  И Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. | ладони стучат по коленям кулак, ребро, ладонь |

**«Зима»**

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

**«Грибы да ягоды»**

|  |  |
| --- | --- |
| Я в лесу нашел грибок, а сорвать его не смог: | ладонь одной руки лежит на кулаке другой |
| 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. |

**«Наши пальчики»**

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

**«Зеркало»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ручка в зеркало глядит, | Ладони стоят на ребре, друг напротив друга |
| Ручка пальчикам велит  Загибайтесь-разгибайтесь,  Снова в кулачок – сжимайтесь,  Разбегитесь, распрямитесь, снова в кулачок сожмитесь | Сжимаем в кулачок и разгибаем. |
| Кулачок на кулачок  И ладошки на бочок | Кулачок на кулачок ставим друг на друга, затем ладошки на ребро. |
| А теперь лежат ладошки  Отдохнут они немножко | Ладони на столе. |
| На бочок, опять на стол  И конец игре пришел! | Ладошки на ребро и кисти разводим в стороны. |

**«Цветок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вырос красивый цветок на поляне | Изображаем бутон, соединив подушки пальцев |
| Утром весенним раскрыл лепестки | Медленно, напрягаем и разводим пальцы в стороны |
| Всем лепесткам красоту и питание | Соединяем тыльные стороны кистей рук, |
| Дружно дают под землей корешки! | направляем вниз, пальцами имитируем корешки |

**«Дом»**

|  |  |
| --- | --- |
| Я хочу построить дом | Из ладоней изображаем крышу дома, треугольником |
| Чтоб окошко было в нем | Соединяем большие и указательные пальцы двух рук- получаем окно |
| Чтоб вокруг забор стоял | Ставим пальцы заборчиком на столе |
| Пес ворота охранял | Из пальцев изображаем собаку |
| Чтоб на крыше флажок был | Соединяем ладони, большие пальцы кверху, поворот ладоней вправо-влево |
| А за домом ежик жил. | Пальцы соединяем в замок! |

Кинезиологические упражнения  дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему не успешности. В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

     Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

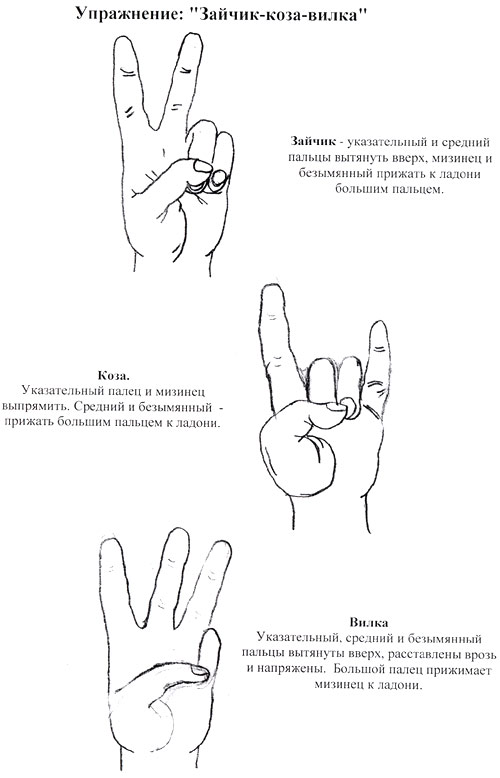
    В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка  исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс   в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

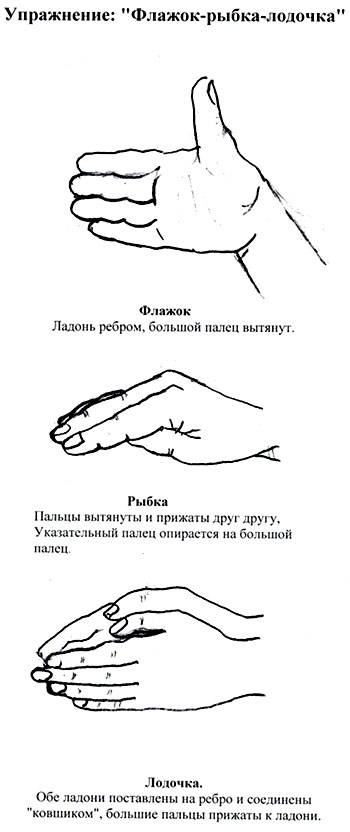
      В комплексы кинезиологических  упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.  
  Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

    Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

   Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.





**Дыхательные упражнения**

«Свеча»

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

**«Дышим носом»**

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

**«Ныряльщик»**

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.

**«Облако дыхания»**

Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

**Телесные упражнения**

**«Перекрестное марширование**»

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.

***«Перекрестные шаги» -*** это упражнение, которое соединяет два полушария головного мозга.

Вытягиваем руки перед собой и сначала делаем параллельные шаги, затем меняем руки и ноги и делаем перекрестные шаги.

Параллельные шаги *(6 раз)*

Перекрестные шаги*( 6 раз)*

Если у детей и взрослых при выполнении этих упражнений что- то не получается. Значит, нет гармоничной работы правого и левого полушария. Каждое полушарие живет своей жизнью.

***«Рок-н-рольные упражнения»*** *так же относятся к перекрестным упражнениям.*

Локтем правой руки дотронуться до левого колена и наоборот. *(6 раз)*

Обратите внимание, что нога не должна висеть в воздухе, а стоять на полу, а пальцы рук должны быть сомкнуты вместе, для того чтобы ваша энергия не растекалась в разные стороны.

***«Цыганочка»***

Перекрестные движения с элементами танца.

Правую руку завести за спину и коснуться левой ступни и наоборот*(6 раз)*

**«Твист»**

Отрываем от пола стопу правой ноги и разворачиваем стопу вправо и влево, то же левой ногой. 6 раз Затем то же самое двумя ногами.

**«Мельница»**

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

**«Паровозик»**

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

**«Робот»**

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

**«Маршировка»**

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

**Упражнения  для развития мелкой моторики**.

**«Колечко»**

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Дружно пальчики сгибаем

И колечки получаем».

**«Кулак – ребро – ладонь»**

 На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

**«Лезгинка»**

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.

**«Лесенка»**

Мы идем по лесенке

Сочиняем песенки,

Ля-ля-ля-тра-ля-ля, сочиняем песенки.

**«Кулак-ладошка»**

Один кулак, одна ладошка, ты поменяй скорей их крошка,

Теперь ладошка и кулак

И все быстрее делай так!

**«Лезгинка»**

Руку в кулачок сжимаем,

А вторую разжимаем.

А теперь их поменяем,

И лезгинку начинаем!

**«Кулак-ребро - ладонь»**

Лягушка хочет в пруд

Лягушке скучно тут.

**«Ухо-нос»**

Мушка села мне на нос,

А потом на ушко,

Прогоню я мушку - хлоп,

Улетела мушка!

**«Кулак – ладонь».** Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрей делай так.

**«Фонарики».**

Читать стихотворение и на каждую фразу делать одновременно обеими кистями рук соответствующие движения: сжимаем и разжимаем пальцы

Мы фонарики зажжем,

А потом гулять пойдем.

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают

**«Оладушки».**

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Мы играли в ладушки – жарили оладушки.

Так пожарим, повернем – и опять играть начнем.

**«Кулак – ребро – ладонь».**

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

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

Таких простых, но очень действенных упражнений очень много. Кинезиологические упражнения можно включать практически во все режимные моменты.

**Глазодвигательные упражнения**

**«Взгляд влево вверх»**.

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

**«Горизонтальная восьмерка».**

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

**«Глаз – путешественник».**

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

**«Зеркальное рисование».**

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (гриб под елью, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

  Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Обязательное условие – передача положительных эмоций. При индивидуальной оценке нужно отметить активность, удачу, пусть даже маленькую, или просто хорошее настроение того или иного ребенка.

В том случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, специальный кинезиологический комплекс, рекомендуется применять перед подобной работой. Причем следует помнить, что кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние. Когда человек смеется или хотя бы  улыбается, его эндокринная система вырабатывает те же гормоны, что и при длительном беге.

**Комплекс эмоционально - стимулирующей гимнастики**.

Образная гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек.

Построение лицом в круг, держась за руки    (Ходьба в круг, держась за руки.)

Тра-та-та, тра-та-та,                     (ходьба назад, расширение круга)

Растворились ворота,

А оттуда, из ворот                        (сужение круга)

Вышел маленький народ             (расширение круга)

Один дядя — вот такой,              (имитация различных видов ходьбы)

Другой дядя — вот такой,           (прихрамывая.)

Третий дядя вот такой,                 (подпрыгивая.)

А четвертый вот такой,                 (вразвалочку.) и др.

Одна тетя — вот такая,

А вторая — вот такая,

Третья тетя — вот такая,

А четвертая — такая.

 (Текст можно дополнить  « Один мальчик вот такой, одна девочка такая...»)

Тра-та-та, тра-та-та,                      (оздоровительный бег 3-4 круга)

Бегать нам пришла пора.

**Релаксационные техники.**

У детей—дошкольников отмечается высокий  уровень  мышечного напряжения. Особенно он  высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные  упражнения  лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение таких  упражнений делает ребенка  более спокойным, уравновешенным.

В результате ребенок лучше владеет собой. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Желательно выполнять упражнения 2-3 раза.

**«Снежная баба».**

 Слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище. Две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ногах…Ночью подул холодный- холодный ветер, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка, напрячь голову, шею) потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище).

А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть.

Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети спокойно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют  и опускают плечи), потом руки (мягко опускают руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Солнышко греет. Снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле (дети сначала садятся, а потом ложатся на пол).

**« Апельсин (или лимон)».**

Закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке лимон. Сдавите его сильно и попытайтесь выжать весь сок из него (рука сжимается в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.). Разожмите кулачок. Откатите лимон, ручка теплая, мягкая.., отдыхает… Теперь возьмите апельсин в правую руку (выполняется та же процедура).

**«Черепаха».**

Закройте глаза.

Представьте, что вы - маленькие черепашки. Вы лежите на желтом песочке возле прозрачного ручейка (моря и т.д.).

Греет солнышко, черепашке тепло и хо-ро-шо. Ручки и ножки расслаблены. Шейка мягкая.…

Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки, шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая, ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь. -5-10 сек.).

Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко. Вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется на 5-10 сек.).

**«Сдвинь камень».**

  Ложитесь удобно и закройте глаза. Представьте, что возле вашей правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Хорошо упритесь ступней в этот камень и постарайтесь хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого приподнимите ногу и сильно напрягите ее (8-12 сек.).

Молодцы! А теперь опустите ногу. Ваша нога теплая …, мягкая…, отдыхает... (то же  самое с другой ногой).

**«Снеговик»**

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

**«Дерево»**

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

**«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  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»**

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 удается. 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 подними 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.

**«Сова»**

Правую руку кладем на левое плечо, нажимаем ниже, голову отворачиваем вправо и начинаем поворачивать голову в лево, дотрагиваясь подбородком до руки. Кроме того сова ищет мышку и произносит звук *«ух»*.2- 3 оборота будет достаточно для одной и для другой стороны. Меняем руки. Это упражнение усиливает кровоток.

**«Дирижер».**

*Инструкция:* 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 твое тело. Дирижируйте всем своим телом, и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка закончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**«Путешествие на облаке».**

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке.

Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы.

Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что - нибудь чудесное и волшебное.

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**Кинезиологическая 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 упражнения *«Кошка»* со словами:  *Кулачок-ладошка, так гуляет кошка*).

В саду росли высокие деревья *(руки вверх, развести пальцы в стороны)* и низкие кустарники *(кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны)*.

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения *«Кошка»* правой рукой со словами: *Кулачок-ладошка, так гуляет кошка*) и увидел, что на полянке бегает черный котенок (выполнение упр. *«Кошка»* левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться

(выполнение упр. *«Кошка»* в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (выполнение упр. *«Кошка»* с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве колечко

упр. *«Колечко»*: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: *«Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*, он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять

Упр. *«Колечко»*: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: *«Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»*.

И тут колечко упало и покатилось по тропинке – котята за ним упр. *«Кошка»*.

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

Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру упр. *«Ладушки-оладушки»*: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

«Мы играли в ладушки – жарили оладушки,

так пожарим, повернем и опять играть начнем».

Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать упр. *«Лезгинка»*: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость.

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд.

упр. *«Лягушка»*: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: *«Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»*.

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой

упр. *«Кошка»*.

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды

упр. *«Звездочки»*: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций.

Вот они и дошли до дома

упр. *«Домик»*: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – *«труба»*.

Уставшие они улеглись на коврике

*(вытянуть пальцы из кулачка)* и уснули.

**Сказка «Городской парк»**

В одном городе был красивый парк, там росли большие деревья.

«деревья»

Каждый вечер в парке зажигались фонари, а утром их гасил смотритель парка, который жил в домике на окраине этого парка. «фонарики»

Когда рано утром вставало солнышко, смотритель открывал окошко и шел гасить фонари.

«солнышко»

Все жители города любили этот парк, там росли очень красивые розы, утром они раскрывали свои бутоны, а вечером закрывали.

«бутоны»

Дети очень любили этот парк, потому, что там продавали вкусные баранки – большие, средние и маленькие.

«колечки»

А еще в этом парке был красивый пруд, где все желающие могли покататься на лодке.

«лодочка»

и увидеть серебристых рыбок, которые выныривали из воды, как – будто здороваясь с людьми.

«рыбки»

Вечером все люди уходили домой, смотритель закрывал парк на замок и ложился спать.

«замок»

**Сказка «Две обезьянки»**

(дети сидят за столами, руки на коленях)

«Жили-были две озорные обезьянки - Мики и Кики.

(левый кулачок на стол - Правый кулачок на стол)

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились.

(«кулачок - ладошка»)

По дороге они встретили, ежа с ежатами.

(«ежик»).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку. («колечки»)

Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками.

«оладушки».

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им.

«кулак» - «ладонь» - «ребро»

А потом друзья стали танцевать

«лезгинка»

**Сказка «Лесные истории»**

(дети сидят за столами, руки на коленях)

Жил-был зайка – длинные уши.

«зайчик»

А жил он в маленькой избушке.

«дом»

На краю леса.

«лес»

Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку.

«солнышко»

Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал.

«колечки»

Каждое утро зайка выглядывал в окошко.

«окошко»,

чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе.

«бутон»

Он брал леечку и поливал розу.

«дождик»

Солнышко пригревало

«солнышко»

и цветок распускался.

«Бутон-цветок»

Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка.

«улитка с домиком»

Приходил гордый олень – ветвистые рожки,

«олень»

Мишка-топотышка,

«колечки» с нажимом на подушечки Колючий Ёжик – ни головы, ни ножек. «ежик»

Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка.

«колечки» с нежным нажимом

Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком заметая следы.

плавные движения кистью правой и левой руки вправо-влево

Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает.

«ухо - нос»

Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажила свои иголки-шипы.

«Бутон», «Шипы»

Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала.

«колечки» с нежным нажимом в быстром темпе.

А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо!

Хлопать в ладоши.

**Сказка «В гости к бабушке»**

(дети сидят за столами)

В гости бабушка звала. Внуков очень поджидала .

(*ладони на щеках, качаем головой)*.

По дорожке пять внучат, в гости к бабушке спешат

*(«гости»)*

Топ-топ

(ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг

(кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики,

*(*ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик.

( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Стоит дерево высокое

(«лес»)

Дальше - озеро глубокое

(волнообразные движения кистями)

Птицы песенки поют

(ладони перекрестно — «птица»)

Зернышки везде клюют

(ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Внуки к бабушке идут, и гостинцы ей несут

(«кулачек-ладошка»)

**Сказка «Лесной домик»**

(дети сидят за столами)

Стоял с лесу домик («дом»). Бежал мимо ёжик («ёжик»). Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза («кулак-ребро-ладонь»), зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка («лягушка»). Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика («ёжик»). Пустил ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки («ладушки-оладушки»: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»).

Каждый день им светило ласковое солнышко («солнышко»), вокруг порхали красивые бабочки («бабочка»), а деревья шелестели своими листиками на ветру («дерево»). Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка (рука сжата в кулак, лежит на столе), они позвали котенка, и он подбежал к ним («кошка» со словами: «Кулачок- ладошка, так гуляет кошка»).

Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом («дом»). Котенок с радостью забежал в чудесный домик («кошка» со словами: «кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и стал жить вместе с лягушкой («лягушка») и ёжиком («ёжик») Ладони под углом друг к другу.

**Сказка «Новые приключения маленького щенка»**

(дети сидят за столами)

Жил-был маленький щенок. Однажды он уснул на крылечке. И тут ему на нос села маленькая жёлтая бабочка. («бабочка»)

Щенок открыл глаза, увидел бабочку и радостно залаял. Бабочка испугалась, полетела в сторону леса и скрылась за высокими деревьями. Наш щенок был очень любопытным, и он побежал за ней. На полянке в кругу сидели зайцы. («зайчик»)

«Как сосновые верхушки

Зайцы к солнцу тянут ушки.

Лапки поднимаются, Ушки распрямляются.

А сосны, лесные подружки, Сверху улыбаются,

Зарядкой занимаются».

Щенок выбежал на полянку с радостным лаем: «Ав-ав-ав!». Он стал носиться по кругу, виляя хвостиком. Но зайцы его восторга не поняли и ускакали. Щенок сначала огорчился, но потом его внимание привлекли какие – то звуки.

Щенок огляделся вокруг. Как красиво было на полянке! А какие запахи кружились в воздухе! Он глубоко вдохнул воздух. Тут мимо него пробежал ёжик. («ежик»). Рядом над цветком кружилась пчёлка. Малыш замер и стал внимательно следить за ней глазами.

Жужжание пчелы стало ближе, щенок насторожился и зарычал.

На всякий случай он решил спрятаться в траве. Каких только ягод не было вокруг! («колечко»

«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. («кулачок – ладошка»)

**Вывод:**

Таким образом, использование метода кинезиологии позволяет более эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладевать умениями, которые ранее были им не доступны.

Литература:

1. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
2. Картушина.М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М.: Сфера, 2003 г.
3. КоноваленкоС, В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. Москва, 1999 г.
4. ПожиленкоЕ, А, Волшебный мир звуков и слов. М.: Владос, 2001 г.
5. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. -М.: ТЦ Сфера, 2002. г.
6. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.- М: ТЦ Сфера, 2001г
7. .Цвынтарпый В.В. Играем пальчиками и развиваем речь, СПб, 1996
8. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.
9. Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.
10. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.
11. Ястребова, А.В., Лазаренко, О.И. Занятия по формированию речемыслительной деятельности и культуры устной речи у детей.
12. А.В. Ястребова, О.И. Лазаренко.- М.: Аркти, 2001.- 144 с.
13. Ястребова, А.В., Лазаренко, О.И. Хочу в школу. Система упражнений, формирующих речемыслительную деятельность и культуру устной речи детей.



