

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b>	<b>стр. 3</b>
<b>Раздел I. Общие вопросы кинезиологии</b>	<b>стр. 8</b>
Определение кинезиологии	стр. 8
Цель и задачи кинезиологии	стр. 9
Методологическая основа	стр. 10
<b>Раздел II. Особенности речевого и психомоторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи</b>	<b>стр. 12</b>
Структура и симптоматика общего недоразвития речи	стр. 12
Особенности психомоторного развития детей с общим недоразвитием речи	стр. 15
<b>Раздел III. Использование кинезиотерапии в комплексе коррекционной работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи</b>	<b>стр. 16</b>
Диагностика психомоторной сферы детей с тяжёлыми нарушениями речи	стр. 16
Структура занятий	стр. 16
Условия проведения занятий	стр. 18
<b>Литература</b>	<b>стр. 19</b>
<b>Раздел IV.</b>	<b>стр. 20</b>
Приложение 1. Диагностика психомоторной сферы	стр. 20
Приложение 2. Протокол диагностики психомоторной сферы	стр. 22
Приложение 3. Итоговая таблица результатов диагностики	стр. 23
Приложение 4. Комплексы упражнений утренней гимнастика для детей среднего возраста	стр. 24
Приложение 5. Комплексы упражнений утренней гимнастика для детей старшего возраста	стр. 41
Приложение 6. Комплексы упражнений утренней гимнастика для детей подготовительного возраста	стр. 56

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Шелеховского района  
"Детский сад комбинированного вида № 2 "Колосок"

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МКДОУ ШР  
"Детского сада комбинированного вида  
№2 «Колосок»  
Яковлева И.В.  
« 14 » 2014 г.



## Методическое пособие

### «Использование элементов кинезиологии в системе коррекционной работы с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи в группах компенсирующей направленности»

Для специалистов и воспитателей  
групп компенсирующей направленности  
для детей с тяжелыми нарушениями речи

**Авторы-составители:**  
Владимирова Светлана Витальевна,  
учитель – логопед высшей квалификационной категории  
Свердлова Светлана Владимировна,  
учитель – логопед первой квалификационной категории

г. Шелехов, 2014 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность:

Коррекционная работа с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи, представляет сложную проблему для специалистов, так как данная группа детей характеризуется различной природой дефекта и неоднородностью клинических проявлений. Общее недоразвитие речи у детей характеризуется нарушением всех компонентов речевой системы (фонетико-фонематической, лексико-грамматической сторон речи), поздним началом речевого развития, низкой речевой активностью. В структуре дефекта выявляются нарушения неречевых психических функций (задержка и специфичность формирования познавательной деятельности, отставание в развитии сенсорных и двигательных функций, невербального и вербального мышления, эмоциональной сферы личности).

Часто общее недоразвитие речи осложняется различными формами дизартрии, а также моторной, моторно-сенсорной алалией – эти расстройства обусловлены определенными нарушениями деятельности нервной системы ребенка (ее дисфункции), несформированностью или дефицитарностью мозговых структур. При всех формах данной речевой патологии отмечается ограничение активных движений мышц артикуляционного аппарата, которые проявляются:

- в нарушении точности, быстроты, переключаемости и координированности движений;
- в затруднениях динамической и статической организации двигательного акта;
- в невозможности быстрого и плавного воспроизведения предложенных движений;
- в снижении двигательной памяти и самоконтроля;
- в замедленности, застревании на одной позе.

Часто нарушается четкость кинестетических ощущений. Ребенок не воспринимает состояние напряженности или, наоборот, расслабленности мышц.

Большинству детей с речевыми расстройствами свойственны нарушения равновесия между процессами возбуждения и торможения, патология эмоционально-волевой сферы, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство, неловкость, зрительно-моторная дискоординация. Наличие этих проблем значительно «тормозит» процесс коррекции речи детей. Перед специалистами стоит задача поиска наиболее эффективных методов компенсации речевой патологии, которая обеспечивала бы социализацию ребёнка с нарушением речи, позволяла бы в игровой форме формировать мотивы, волевые качества, необходимые для продолжительной работы, дающей стабильные результаты. Одним из таких методов является развитие межполушарного взаимодействия, который называется кинезиология.

Речь – это результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Органы артикуляции лишь выполняют приказы, поступающие из мозга. По мнению нейрофизиологов, кинезиологов, определяющую [роль](#) в возникновении речевых расстройств играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. То есть одной из причин является «координационная неспособность» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции. Тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности очевидна. Ребенок познает мир через движения и эмоции. 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. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается! Следовательно, развивающая работа

должна быть направлена от движения к мышлению, к речи, а не наоборот. То есть выстраивать развивающую и коррекционную работу в направлении от формирования более ранних в онтогенезе базовых психических функций к более сложным, каким и является мышление и речь.

На основе опыта работы был сделан вывод, что использование кинезиологии способствует повышению эффективности коррекционной работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

Данное методическое пособие направлено на использование элементов кинезиологии в коррекционной работе с детьми, имеющими тяжелые речевые нарушения. В нем раскрываются вопросы использования кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия. Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

Ценность предлагаемого пособия — в его практической направленности для специалистов и воспитателей групп компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи.

**Цель:** система коррекционной работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи, включающая элементы кинезиологии.

**Задачи:**

1. повысить эффективность коррекционной работы средствами кинезиологии;
2. систематизировать опыт работы по использованию утренней гимнастики с элементами кинезиологии.

**Новизна:** в данном пособии представлена нетрадиционная форма работы с детьми, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи – утренняя гимнастика с элементами кинезиологии.

**Теоретическим обоснованием** данного пособия послужили:

1. положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения и воспитания в психическом развитии ребёнка, которое нашло подтверждение в нейрофизиологических исследованиях и выражается в том, что, чем более интенсивный и разнообразный поток информации поступает в мозг ребёнка, тем быстрее происходит функциональное и анатомическое созревание центральной нервной системы;

2. положение психофизиологии о речевых процессах как о сложнейшей системе сенсорных координаций;

3. положение П.К. Анохина о тесной взаимосвязи высших психических процессов с их чувственной основой на ранних этапах развития;

4. положения нейропсихологии об этапах развития пространственно-временных аспектов психической деятельности человека.

**Теоретической основой** для построения системы работы выступает теория уровневой организации движений Н.А. Бернштейна.

Методическое пособие составлено на основе работ Сиротюк А.Л.: "Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения". "Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие".

### **Описание структуры методического пособия.**

В структуру методического пособия включена пояснительная записка, раскрывающая актуальность данного вопроса, новизну, цели и задачи пособия и трёх основных частей.

В первой части «Общие вопросы кинезиологии» раскрыто понятие кинезиологии, как здоровьесберегающей технологии.

Во второй части «Особенности речевого и психомоторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи» описаны структура и симптоматика общего недоразвития речи, особенности психомоторного развития детей с общим недоразвитием речи.

В третьей части «Использование кинезиологии в комплексе коррекционной работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи» раскрыты

задачи воздействия на детей средствами кинезиологии, условия проведения и структура занятий утренней гимнастикой с элементами кинезиологии.

В приложении представлены: схема обследования психомоторной сферы детей (по Н. В. Серебряковой, Л. С. Соломахе), протокол обследования, итоговая таблица результатов диагностики психомоторной сферы, комплексы утренней гимнастики с элементами кинезиологии для средней, старшей и подготовительной групп.

## **Раздел I. Общие вопросы кинезиологии**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

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 полушария 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.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Таким образом, кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Она является частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми групп компенсирующей направленности, страдающими тяжелыми нарушениями речи.

**Основная цель кинезиологии:** развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

**Задачи:**

- развитие межполушарной специализации;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, воображения, мышления;
- развитие речи;
- формирование произвольности;
- снятие эмоциональной напряженности;
- создание положительного эмоционального настроения;

- профилактика дислексии и дисграфии.

**Методологическая основа:** данная технология позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Для результативной коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих **условий:**

- кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 10-20 мин., 2 раза в неделю (в средней группе – 10 мин., в старшей группе – 15 мин., в подготовительной группе – 20 мин.);

- упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
- кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся по специальным комплексам, продолжительность работы над каждым комплексом - 2 недели.

**Методы и приемы:**

- растяжки;
- дыхательные упражнения;
- глагодвигательные упражнения;
- телесные движения;
- упражнение для развития мелкой моторики;

- самомассаж;

- упражнения на релаксацию.

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

## **Раздел II. Особенности речевого и психомоторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи**

### **Структура и симптоматика общего недоразвития речи**

В отечественной логопедии под термином общее недоразвитие речи понимается такая патология речи у детей с нормальным слухом и первично сохранным интеллектом, которая характеризуется нарушением формирования всех компонентов речевой системы (Левина, Никашина, 1968).

Основными признаками общим недоразвитием речи в дошкольном возрасте являются позднее начало речи, замедленный темп, своеобразный ход ее развития, ограниченный запас слов, достаточно стойкие трудности в формировании грамматического строя речи, дефекты произношения и звукового анализа. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает ряд специфических особенностей. У детей с общим недоразвитием речи задерживается формирование сенсорных и двигательных функций, оптико-пространственных представлений, для них характерен низкий уровень развития основных свойств внимания: отмечается недостаточная его устойчивость, переключаемость, объем; страдают все виды памяти: слуховая, зрительная, моторная. При относительно сохранной смысловой и логической заметно снижены вербальная память и продуктивность запоминания по сравнению с нормально говорящими детьми. В ряде случаев низкая активность припоминания сочетается с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности. Обладая, в общем полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их

возрасту, дети отстают в развитии наглядно-образного мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом, синтезом, сравнением, отмечается ригидность мышления.

Клинико-психолого-педагогические исследования показали, что эта группа детей крайне неоднородна не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по его структуре и механизмам возникновения; неполноценная речевая деятельность негативно отражается на формировании сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы. В 50—60-х годах XX века сторонниками феноменологического подхода (Р.Е. Левиной, Н.А. Никашиной, Л.Ф. Спировой и др.) был выработан единый педагогический подход к разнородным по своей этиологии проявлениям недоразвития детской речи и решен вопрос о структуре различных форм патологии речи в зависимости от состояния речевой системы. Это позволило представить картину аномального развития ребенка по ряду параметров, отражающих состояние языковых средств и коммуникативных процессов. В зависимости от выраженности речевого дефекта были выделены три уровня речевого развития (Левина, Никашина, 1968).

**1 уровень** речевого развития. Ребенок не владеет общеупотребительными средствами общения. Для выражения просьбы, мысли дети прибегают к мимике и жестам, отдельным лепетным комбинациям и звукоподражаниям. Пассивный словарь шире активного, однако логопедическое обследование выявляет недостатки импрессивной речи (трудности ориентации в обращенном словесном материале, непонимание вопросов косвенных падежей, значений предлогов, грамматических форм слов). Ярко выражена ограниченность способности восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова. Звуковая сторона речи характеризуется фонетической неопределенностью. Произношение звуков носит диффузный характер, что обусловлено неустойчивой артикуляцией и низкими возможностями слухового распознавания фонем. Для так называемого «безречевого» ребенка или ребенка с лепетной речью

задача выделения отдельных звуков в мотивационном и познавательном отношении непонятна и невыполнима.

**2 уровень** — начало развития фразовой речи. Активный словарь состоит из искаженного, значительно отстающего от возрастной нормы, но уже постоянного запаса общеупотребительных слов. Наблюдаются трудности понимания и употребления предложных конструкций, а также грубые аграмматизмы. Морфологические элементы постепенно приобретают смыслоразличительное значение. Фонетическая сторона характеризуется наличием многочисленных искажений звуков, замен и смешений (Методы обследования речи детей, 2003). Проявляется диссоциация между способностью правильно произносить звуки в изолированном положении и их употреблением в спонтанной речи. Сохраняются нарушения в звукослоговой структуре: перестановка слогов, звуков, замена и уподобление слогов, многосложные слова редуцируются. Недостаточность фонематического восприятия проявляется в несформированности процессов дифференциации звуков различной контрастности.

**3 уровень** — появление бытовой фразы. Понимание речи значительно развивается и приближается к возрастной норме. Сохраняются элементы лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечается недостаточное понимание изменений значений слов, выражаемых приставками, суффиксами. Наблюдаются трудности в различении морфологических элементов, выражающих значение числа и рода, понимание логико-грамматических структур, выражающих причинно-следственные, временные и пространственные отношения. На фоне относительно развернутой речи выявляются неточности употребления многих лексических значений, аграмматизмы, упрощение слоговой структуры слов, недифференцированное произнесение звуков (в основном свистящих, шипящих, аффрикат и соноров). Дети не умеют пользоваться способами словообразования, с трудом овладевают звуковым анализом и синтезом. В свободных высказываниях преобладают простые

распространенные предложения, почти не употребляются сложные конструкции.

### **Особенности психомоторного развития детей с общим недоразвитием речи**

Дети с общим недоразвитием речи часто имеют отставание в развитии двигательной сферы, которое выражается в трудностях выполнения движения по словесной инструкции, особенно при воспроизведении серии двигательных актов (может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии, отсутствовать самоконтроль при выполнении задания). Такие дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действий, опускают его составные части.

Значительная часть дошкольников с общим недоразвитием речи имеют плохую координацию, дети выглядят моторно неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку, имеют повышенную двигательную истощаемость, сниженную двигательную память и внимание.

Характерными являются также особенности развития мимической моторики. Страдает точность и полнота выполнения движений. При сохраненных произвольных движениях отмечается появление содружественных движений при попытке выполнить произвольные движения (участие мышц лба, щеки или губ при подмигивании одним глазом). Имеется отставание и в развитии мелкой моторики рук. Затруднена координация движений (при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков и т.д.).

При обследовании артикуляционной моторики выявляются неполнота и неточность в работе мышц и органов артикуляционного аппарата, наличие

содружественных движений, парезов, тремора, насильственных движений отдельных мышц языка, что обуславливает проявление минимальных дизартрических нарушений.

### **Раздел III. Использование кинезиотерапии в комплексе коррекционной работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи**

#### **Диагностика психомоторной сферы детей с тяжёлыми нарушениями речи**

В начале и в конце учебного года учитель–логопед совместно с музыкальным руководителем проводит обследование психомоторной сферы детей, используя диагностику неречевых психических процессов, предложенную Н. В. Серебряковой, Л. С. Соломахой. Данная диагностика адаптирована авторами применительно к детям 4-7 лет (см. Приложение 1). Результаты заносятся в протокол обследования, совместно обсуждаются на консилиумах. При анализе учитываются результаты логопедического обследования артикуляционной и мимической моторики.

Анализ результатов диагностики позволяет оценить эффективность применения данного метода коррекционной работы.

#### **Структура занятий**

Утренняя гимнастика с элементами кинезиологии включает в себя вводную часть (односторонние, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения), растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук, функциональные упражнения, упражнения для развития коммуникативной сферы, упражнения с правилами, упражнения для релаксации и визуализации.

**Вводная часть:** односторонние, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения - активизируют работу обоих полушарий, подготавливают к усвоению знаний. – 1-2 мин.

**Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). — 2 минуты;

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, снимают стресс и многое другое. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. — 1-2 минуты;

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

При подборе атрибутов для выполнения упражнений используются знания о влиянии цвета на психические процессы: — 1-2 минуты;

- Красный цвет активизирует, повышает работоспособность;

- Оранжевый, розовый – рекомендуются при подавленном настроении, оказывает тонизирующее действие.

- Жёлтый – нейтрализует любой негатив;

- Синий – символизирует душевный покой и умиротворение. Он и его оттенки расслабляющее действуют на человека, снимают душевное напряжение и усталость; считается самым благоприятным для умственной работы;

- Зелёный – успокаивающий.

**Функциональные упражнения, упражнения для развития коммуникативной сферы** – способствуют развитию внимания,

произвольности, самоконтролю; навыков общения на вербальном и невербальном уровне. — 3-4 минуты.

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения. Важное значение имеет правильно подобранная музыка. Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, аналогичное влиянию красного, желтого, оранжевого цветов. Медленная, плавная негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, как зеленый, голубой, синий цвета. — 2 минуты

#### **Условия проведения занятий:**

- утреннюю гимнастику с элементами кинезиологии проводит учитель-логопед совместно с музыкальным руководителем и воспитателем 2 раза в неделю до завтрака;
- занятия проводятся фронтально, продолжительностью от 10 до 20 минут, в зависимости от возраста детей: в средней группе – до 10 минут, в старшей – до 15, в подготовительной – до 20 минут;
- длительность занятий по одному комплексу упражнений – 2 недели;
- для каждого комплекса подобрано музыкальное сопровождение.

Таким образом, включение элементов кинезиологии в систему коррекционной работы, позволяет повысить ее эффективность.

## Литература

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие / Под ред Л.С.Цветковой. – М., 2001.
2. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. - М., «Восхождение», 1997.
3. Цветкова Л. С. Методика нейропсихологической диагностики детей. Изд. 4-е, исправленное и дополненное. – М, 2002.
4. Цветкова Л. С., Цветков А. В. Нейропсихологическое консультирование в практике психолога образования. – М., 2008.
5. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002
6. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2001.
7. Сиротюк А.Л. «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения». – М.: ТЦ Сфера, 2003
8. Сиротюк А. Л. Развитие интеллекта дошкольников. М, 2000
9. Моргачева И. Н. Ребенок в пространстве. Подготовка дошкольников с общим недоразвитием речи к обучению письму посредством развития

пространственных представлений. Методическое пособие. - СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. - 212 с.

10. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.
11. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998.

## Раздел IV. Приложения

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### Диагностика психомоторной сферы (по Н. В. Серебряковой, Л. С. Соломахе)

##### **Критерии:**

##### ***Слуховое внимание.***

1. Дифференциация звучащих игрушек («Покажи, какая игрушка звучала: бубен, погремушка, дудочка, гармоника»). По 1 баллу за каждую угаданную игрушку.
2. Определение направления источника звука (музыкальной игрушки) – впереди, сзади, справа, слева. По 1 баллу за каждое угаданное направление.

##### ***Восприятие и воспроизведение ритма.***

- 1-й элемент:     - - .. -  
2-й элемент:     - .. - -  
3-й элемент:     - - ...  
4-й элемент:     ... - -

По 1 баллу за каждое правильное воспроизведение.

##### ***Ориентирование в пространстве.***

1. Правой рукой показать левый глаз, левой рукой – правое ухо. По 1 баллу за правильное выполнение.
2. Показать предметы, которые находятся справа, слева, вверху, внизу, впереди, сзади. По 1 баллу за каждое правильно указанное направление.

##### ***Состояние общей моторики.***

1. Предложить детям исполнить несколько знакомых танцевальных движений сначала по показу педагога, затем по словесным указаниям. Наблюдая за детьми, определить и оценить по 5-балльной шкале:

- силу движений,
- точность движений,
- темп движений,
- координацию движений,
- переключение от одного движения к другому.

### ***Состояние мелкой моторики.***

**1. Точность движений.** Детям предлагают показать фигуры пальцами – коза, корзинка, кошка. По 1 баллу за 1 правильно выполненную фигуру.

**2. Темп движений.** Детям предлагают поиграть в пальчиковую игру «Апельсин». Оценка от 1 до 3-х.

**3. Синхронность движений правой и левой руки.** Дети играют в пальчиковую игру «Мы капусту солим, солим». Оценка от 1 до 3-х баллов.

**4. Переключение от одного движения к другому.**

- «Игра на рояле» (пальцы 1 – 5, 2 – 4, 5 – 1, 4 – 2, 1 – 2 – 3 – 4 – 5, 5 – 4 – 3 – 2 – 1). По 1 баллу за каждое правильно выполненное упражнение.
- Игра «Кулак – ладонь – ребро (правой, затем левой рукой). По 1 баллу.
- Чередование движений: правая рука – ладонь, левая рука – кулак, далее – наоборот. По 1 баллу.

Максимальное количество за четыре задания – 21 балл.





**Итоговая таблица результатов диагностики психомоторной сферы детей**

№ п/п	Фамилия, ребенка	имя	Слуховое внимание		Восприятие воспроизведение ритма		Ориентирование в пространстве		Состояние общей моторики		Состояние мелкой моторики	
			010 г.Сентябрь	2011 г.Май	010 г.Сентябрь	2011 г.Май	010 г.Сентябрь	2011 г.Май	010 г.Сентябрь	2011 г.Май	010 г.Сентябрь	2011 г.Май
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

9											
10											
11											

**Комплексы упражнений утренней гимнастики  
с элементами кинезиологии для детей среднего возраста**

**I - II неделя октября**

**1. Вводная часть**

Упражнение «Маршировка»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Ходьба по залу.

**2. Телесные упражнения**

Упражнение «Яйцо»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга

Ребенок садится на пол, подтягивает колени к животу, обхватывает их руками, голову прячет в колени. Пусть представит себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. Предлагаем цыпленку «вылупляться».

**3. Самомассаж головы**

Упражнение «Мытье головы»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение кровообращения, энергизация организма.

слегка расставить пальцы рук и немного согнуть их в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: от лба к макушке; от лба до затылка; от ушей к шее.

**4. Растяжка**

Упражнение «Достань игрушку»

Цель - оптимизация тонуса мышц.

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты за головой, игрушка находится на некотором расстоянии от вытянутых рук ребенка. Вдох – потянуться руками, достать игрушку, выдох – исходное положение.

**5. Дыхательное упражнение**

Упражнение «Покачаем игрушку на волнах»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля.

И.П. – лежа на полу. На живот ребенка положить небольшую легкую игрушку. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка выдавалась вперед; при этом диафрагма уплощается, увеличивается объем легких, грудная клетка расширяется.

**6. Релаксация**

Упражнение «Послушать звуки музыки»

Цель - развитие аудиального гнозиса.

И.п. — лежа. Закрывать глаза и послушать музыку.

**III - IV неделя октября**

## **1. Вводная часть**

### Упражнение «Маршировка»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Ходьба по залу.

## **2. Телесные упражнения**

### Упражнение «Яйцо»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга

Ребенок садится на пол, подтягивает колени к животу, обхватывает их руками, голову прячет в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

## **3. Самомассаж головы**

### Упражнение «Обезьянка расчесывается»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение кровообращения, энергизация организма.

Пальцами правой руки массировать кожу головы от левого виска к правой части затылка и обратно; затем — левой рукой от правого виска к левой части затылка.

## **4. Растяжка**

### Упражнение «Достань игрушку»

Цель - оптимизация тонуса мышц.

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, игрушка находится на некотором расстоянии от головы ребенка. Вдох – потянуться правой рукой, достать игрушку, выдох – исходное положение. Вдох – потянуться левой рукой, поставить игрушку, выдох – исходное положение.

## **5. Дыхательное упражнение**

### Упражнение «Волны»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля.

И.П. – лежа на полу. Одна рука ребенка лежит на груди, другая на животе. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка выдавалась вперед; при этом диафрагма уплощается, увеличивается объем легких, грудная клетка расширяется.

## **6. Релаксация**

### Упражнение «Послушать звуки музыки»

Цель - развитие аудиального гнозиса.

И.п. — лежа. Закрывать глаза и послушать музыку.

## **1. Вводная часть**

### Упражнение «Маршировка»

Цель - развитие концентрации внимания, развитие слухового восприятия, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы. Ходьба по залу в различном темпе в соответствии с музыкой.

## **2. Телесные упражнения**

### Упражнение «Качалочка»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, улучшение работы позвоночных дисков

И.п. – лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника.

## **3. Самомассаж лица**

### Упражнение «Лепим красивое лицо»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение кровообращения, энергизация организма.

И.п. – сидя на полу. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальчиками активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подёргиваем нос.

## **4. Пальчиковая гимнастика**

### Упражнение «Пальчики»

Цель – развитие мелкой моторики.

И.п. – сидя. Поочередно разгибать все пальчики, начиная с мизинца; затем сгибать их в том же порядке:

Раз, два, три, четыре, пять

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять

В домик спрятались опять.

## **5. Дыхательное упражнение**

### Упражнение «Надуваем шарик»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания.

И.п. – сидя на полу. Одна рука ребенка лежит на груди, другая на животе.

Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка выдавалась вперед; при этом диафрагма уплощается, увеличивается объем легких, грудная клетка расширяется.

«Шарик лопнул» - выдыхаем через рот, при этом передняя брюшная стенка опускается.

## **6. Растяжка с релаксацией**

### Упражнение «Ручки уронили»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков расслабления, самоощущения, самоконтроля.

И.п. — стоя. Поднять прямые руки вверх и со всей силы обрушить их вниз («бах!»), то есть скинуть напряжение.

### III - IV неделя ноября

#### 1. Вводная часть

##### Упражнение «Маршировка»

Цель - развитие концентрации внимания, развитие слухового восприятия, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Ходьба по залу в различном темпе в соответствии с музыкой, дети останавливаются и замирают на месте, если останавливается музыка.

#### 2. Телесные упражнения

##### Упражнение «Качалочка»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, улучшение работы позвоночных дисков

И.п. – лежак на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на бок.

#### 3. Самомассаж лица

##### Упражнение «Буратино»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение кровообращения, улучшение работы шейного отдела.

И.п. – сидя на полу. «Лепим красивый нос для Буратино». Потереть область носа пальцами, затем — ладонями, до появления чувства тепла; поворачивать кончик носа вправо и влево (3-5 раз); проделать 3-5 поглаживающих движений сверху вниз указательными пальцами обеих рук вдоль носа. Буратино рисует носом «солнышко», «домик». При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи.

#### 4. Пальчиковая гимнастика

##### Упражнение «Наш малыш»

Цель – развитие мелкой моторики.

И.п. – сидя. Согнуть пальчики в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – наш малыш.

Упражнение проводить сначала для правой руки, затем - для левой.

#### 5. Дыхательное упражнение

##### Упражнение «Надуваем шарик»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания.

И.П. – сидя на полу. Одна рука ребенка лежит на груди, другая на животе.

Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка выдавалась вперед; при этом диафрагма уплощается, увеличивается объем легких, грудная клетка расширяется.

«Шарик лопнул» - выдыхаем через рот, при этом передняя брюшная стенка опускается.

## **6.Растяжка с релаксацией**

### Упражнение «Шарик»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков общего расслабления по контрасту с напряжением, развитие самоощущения, самоконтроля.

И.п. — стоя. Дети «превращаются» в воздушные шарики, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки.

Напряжение в руках ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. «Шарик лопнул». И дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

## **I - II неделя декабря**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Стоп-упражнение»

Цель - развитие концентрации внимания, развитие слухового восприятия, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы. Дети свободно передвигаются по залу под музыку. По условному сигналу они должны замереть и держать позу, пока не будет предложено продолжить.

### **2.Растяжка**

#### Упражнение «Струночка»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, улучшение работы позвоночных дисков

И.п. – лежа на спине. Ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, затем двумя ногами. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

### **3.Самомассаж шеи**

#### Упражнение «Лебединая шея»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение кровообращения, улучшение работы шейного отдела.

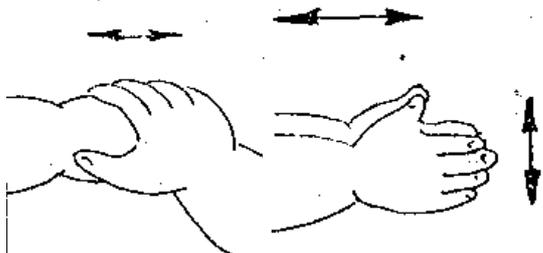
И.п. – сидя на полу. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любимся длинной, красивой шеей лебедя.

### **4.Пальчиковая гимнастика**

#### Упражнение «Стиральная доска»

Цель – развитие мелкой моторики.

И.п. – сидя. «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец.



## **5. Дыхательное упражнение**

### Упражнение «Замочек»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания. И.П. – сидя на полу. Вдох через нос – свободный. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

Дверь с тобой мы закрываем,

На замочек запираем.

Не успели мы закрыться,

Кто-то в дверь уже стучится.

## **6. Релаксация**

### Упражнение «Холодно-жарко»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков общего расслабления по контрасту с напряжением, развитие самоощущения, самоконтроля.

И.п. — сидя. Подул холодный ветерок – дети съёжились в комочки.

Выглянуло солнышко – дети расслабились, обмахиваются «платочками».

## **III - IV неделя декабря**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Стоп-упражнение»

Цель - развитие концентрации внимания, развитие слухового восприятия, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Дети свободно передвигаются по залу под музыку. По условному сигналу они должны замереть и держать позу, пока не будет предложено продолжить.

### **2. Растяжка**

#### Упражнение «Струночка»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, улучшение работы позвоночных дисков

И.п. – лежа на спине. Ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, затем двумя ногами. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Упражнение повторяется лежа на животе.

### **3. Самомассаж шеи**

#### Упражнение «Гибкая шея, свободные плечи»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение кровообращения, улучшение работы шейного отдела.

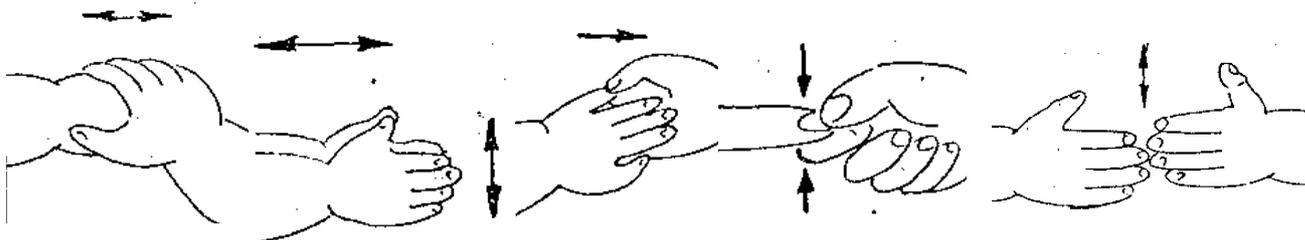
И.п. – сидя на полу. Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие движения.

### **4. Пальчиковая гимнастика**

#### Упражнение «Стиральная доска»

Цель – развитие мелкой моторики.

И.п. – сидя. «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трём по ноготочкам другой.



## 5. упражнение

## Дыхательное

### Упражнение «Замочек»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания. И.П. – сидя на полу. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

Дверь с тобой мы закрываем,

На замочек запираем.

Не успели мы закрыться,

Кто-то в дверь уже стучится.

## 6.Релаксация

### Упражнение «Шалтай - балтай»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков общего расслабления по контрасту с напряжением, развитие самоощущения, самоконтроля.

И.п. — стоя. Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают.

Под текст дети делают повороты, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. (Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.)

Шалтай-балтай

Сидел на стене,

Шалтай-балтай

Свалился во сне.

Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

## III - IV неделя января

### 1.Вводная часть

#### Упражнение «Ползание»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Дети свободно передвигаются по залу на кистях и коленях с одновременным передвижением одноименных руки и ноги.

## **2.Растяжка**

### Упражнение «Кошечка»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, улучшение работы позвоночных дисков

И.п. – дети ложатся в позу спящей кошечки, свернувшейся «клубочком». Затем поднимаются, выгибают спину. Можно с произнесением звука, например «ф-ф-ф»



## **3.Самомассаж ушных раковин**

### Упражнение «Чебурашка»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение кровообращения.

И.п. – сидя на полу. «Лепим уши для Чебурашки» - поглаживаем ушные раковины, «лепим ушки» внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами, «примазываем глину, чтобы ушки не отклеились»

## **4.Пальчиковая гимнастика**

### Упражнение «Ладушки» (выполняется в паре)

Цель – развитие мелкой моторики, координации, слаженности движений, формирование навыков взаимодействия с партнёром.

И.п. – сидя друг напротив друга. Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером.

## **5. Дыхательное упражнение**

### Упражнение «Дятел»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания.

И.П. – сидя на полу. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице — сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем (5—6 раз).

Пестрый дятел тук да тук,

Слышим мы знакомый звук.

Это с той зеленой ели

Раздается громкий стук.

## **6.Релаксация**

### Упражнение «Снеговик»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков общего расслабления по контрасту с напряжением, развитие самоощущения, самоконтроля.

И.п. — стоя. 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.

## **I - II неделя февраля**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Ползание»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Дети свободно передвигаются по залу на кистях и коленях с перекрёстным передвижением руки и ноги (левая рука – правая нога, правая рука – левая нога)

### **2. Растяжка**

#### Упражнение «Собачка»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, укрепление мышц рук, ног, улучшение кровоснабжения.

И.п. – упор на ногах и на руках. Ягодицы подняты вверх. «Собачка лает, виляет хвостиком». Во время «виляния хвостиком ягодички движутся вправо-влево

### **3. Самомассаж области груди**

#### Упражнение «Я милый, чудесный, прекрасный»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение кровообращения. Воспитание бережного отношения к своему телу, любви к себе)

И.п. – сидя на полу. Дети поглаживают область грудной клетки со словами: «Я милый, чудесный, прекрасный».

### **4. Пальчиковая гимнастика**

#### Упражнение «Ладушки» (выполняется в паре)

Цель – развитие мелкой моторики, координации, слаженности движений, формирование навыков взаимодействия с партнёром.

И.п. – сидя друг напротив друга. Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером – руки у обоих перекрещены.

### **5. Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Дятел»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания.

И.П. – сидя на полу. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице — сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем (5—6 раз).

Пестрый дятел тук да тук,

Слышим мы знакомый звук.

Это с той зеленой ели

Раздается громкий стук.

### **6.Релаксия**

#### Упражнение «Кошечка увидела собачку»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков общего расслабления по контрасту с напряжением, развитие самоощущения, самоконтроля.

Улучшение состояния поясничного отдела, позвоночника и мышц живота.

И.п. — встать на колени, опираясь прямыми руками о пол, колени слегка расставлены, руки на ширине плеч «кошечка увидела собачку». Опустить таз на ноги, голову прижать к груди, расслабиться «собачка убежала, кошечка спит». Дети возвращаются в исходное положение «кошечка вновь увидела собачку»



## **III - IV неделя февраля**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Ползание»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Дети свободно передвигаются по залу на локтях и коленях с параллельным передвижением руки и ноги (левая рука – левая нога, правая рука – правая нога)

### **2.Телесные упражнения**

#### Упражнение «Бревнышко»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, улучшение работы позвоночных дисков, укрепление мышц рук, ног, улучшение кровоснабжения.

И.п. – лежа. Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда-обратно  
Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища

### **3.Самомассаж области груди**

#### Упражнение «Заводим машину»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение кровообращения. Воспитание бережного отношения к своему телу, любви к себе)

И.п. – сидя на полу. Дети ставят пальчики на середину груди от вилочковой железы вниз 8 точек и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком, доступным в произношении всех детей. Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком «ПИ...» (сигнал, что машина завелась)



### **4.Пальчиковая гимнастика**

#### Упражнение «Здравствуй»

Цель – развитие мелкой моторики, координации, слаженности движений, формирование навыков взаимодействия с партнёром.

И.п. – сидя. Пальчиками правой руки по очереди «здороваться» с пальчиками левой, похлопывая друг друга кончиками.

«Здравствуй!»

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю —

Всех я вас приветствую!

### **5. Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Аромат свежего воздуха»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания.

И.п. – сидя на полу. Поглаживать нос и его придаточные пазухи - вдох. Выдох свободный.

### **6.Релаксация**

#### Упражнение «Мы отдыхаем»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков общего расслабления по контрасту с напряжением, развитие самоощущения, самоконтроля.

И.п. – лежа на спине. Лечь удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться.

## **I - II неделя марта**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Ползание»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Дети свободно передвигаются по залу на локтях и коленях с перекрестным передвижением руки и ноги (левая рука – правая нога, правая рука – левая нога)

### **2. Растяжка**

#### Упражнение «Тянемся к солнышку»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, укрепление мышц рук, ног, улучшение кровоснабжения.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Ребенок должен представить, что он кончиками пальцев рук пытается дотронуться до солнышка. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. На начальном этапе освоения упражнения инструктор должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

### **3. Самомассаж живота**

#### Упражнение «Скульптор замешивает глину»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, улучшение работы кишечника, воздействие на сигмовидную кишку.

Воспитание бережного отношения к своему телу, любви к себе

И.п. – лежа на спине. Дети поглаживают живот по часовой стрелке, пощипывают, похлопывают ребром ладони и кулачком. С левой стороны нажать пальчиками более глубоко – «проверяем готовность глины»

### **4. Пальчиковая гимнастика**

#### Упражнение «Пальчики здороваются»

Цель – развитие мелкой моторики, координации, целенаправленности, точности движений.

И.п. – сидя. Поочередно сгибать все пальчики, начиная с мизинца, затем разгибать их в той же последовательности.

Раз, два, три, четыре, пять —  
вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять —  
в домик спрятались опять.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой поочередно, потом одновременно двумя руками.

### **5. Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Куриный нос»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания.

И.П. – сидя на полу. Сделаем «куриный нос» - указательным пальцем вращаем кончик носа по часовой стрелке и против часовой стрелки - вдох. Выдох свободный.

### **6. Релаксация**

#### Упражнение «Дракон»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков общего расслабления по контрасту с напряжением, развитие самоощущения, самоконтроля.

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Дети изображают дракона, облетающего дозором свои владения: «пружинят» ногами в такт с руками-«крыльями». Затем дракон приземляется на остров и отдыхает.

## **III - IV неделя марта**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Ползание»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

И.п. — лежа на животе. Ползание на животе синхронно при помощи рук и ног. Необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

### **2. Растяжка**

#### Упражнение «Кошечка проползает под забором»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, укрепление мышц рук, ног, улучшение кровоснабжения.

И.п. – дети медленно опускаются на локти, ягодицами садятся на ноги и медленно, опустив голову, имитируют продвижение под забором, ложатся на животом на пол и поднимаются на вытянутых в руках. Замирают в таком положении на несколько секунд.

### **3. Самомассаж рук**

#### Упражнение «Помоем наши руки»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, возбуждение мышц рук. Воспитание бережного отношения к своему телу, любви к себе

И.п. – сидя. Дети трут «рукой-мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимая на мышцы плеча, предплечья. Затем «смывают водичкой мыло» - ведут одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладонкой, вниз – «стряхивают воду». Те же действия повторить для второй руки.

### **4. Пальчиковая гимнастика**

#### Упражнение «Пальчики здороваются»

Цель – развитие мелкой моторики, координации, целенаправленности, точности движений.

И.п. – сидя. Пальцами правой руки по очереди "здороваются" с пальцами левой руки, похлопывая их кончиками. На последнюю строчку – крепко сжимают ладони - «рукопожатие», меняя их местами.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю -

Я вас всех приветствую!

## **5. Дыхательное упражнение**

### Упражнение «Доктор»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания,

И.п. – стоя. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка, произнести «а-а-а» на твёрдой голосовой атаке (5—6 раз).

Доктор

Горлышко свое мы доктору покажем.

Чтобы все увидел — «А-а-а ему мы скажем»

## **6. Релаксация**

### Упражнение «Кто там?»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков общего расслабления по контрасту с напряжением, освобождение корешков позвоночника, развитие самоощущения, самоконтроля.

И.п. — дети садятся на стул правым боком к спинке стула, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками берутся за спинку стула и поворачиваются влево до предела – «кто там?», возвращаются в исходное положение – расслабляются. Затем, сев правым боком, поворачиваются в правую сторону.

## **I - II неделя апреля**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Ползание»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

И.п. — лежа на животе. Ползание на животе только при помощи рук.

### **2. Растяжка**

#### Упражнение «Зёрнышко»

Цель - активизации работы стволовых структур мозга, укрепление мышц рук, ног, улучшение кровоснабжения.

И.п. – «свернуться калачиком», сжаться – «зернышко». Дети представляют, как пригревает солнышко, льет дождик, «зернышко» широко зевает, с

удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает ножки-корешки и ручки-росточки и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

### **3.Самомассаж ног**

#### Упражнение «Наши ножки»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела, воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Воспитание бережного отношения к своему телу, любви к себе

И.п. – сидя. Дети подтягивают к себе стопу левой ноги, разминают пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимают на пятку, растирают стопу, похлопывают по пяткам ребром ладони, стопой делают вращательные движения, вытягивают вперед пальцы, затем пятку. Затем поглаживают, пощипывают, сильно растирают голени и бедра. Двумя руками имитируют надевание чулка, затем «снимают чулок» и «сбрасывают», встряхивая руки.

### **4.Пальчиковая гимнастика**

#### Упражнение «Пальчики здороваются»

Цель – развитие мелкой моторики, координации, целенаправленности, точности движений.

И.п. – сидя. Дети изображают с помощью слегка изогнутых ладошек «колпачки». Одну ладонь кладут поверх другой, затем меняют ладони местами.

Колпачок

Колпачок на колпачок,

Колпачок на колпачок,

Колпачок на колпачок,

Бух, упали на бочок.

Переворачивают ладони и кладут рядом, тыльной стороной на колени.

### **5.Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Покорители космоса»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, диафрагмального дыхания, укрепление голосовых связок, выброс энергии.

И.п. – дети садятся по-турецки, расслабляются, готовясь к полету:

1. Полёт на Луну – на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, «достигая Луны», и медленно опускают.

2. Полёт на Солнце – также на выдохе, но звук громче и длиннее. «Достигаем Солнца» и возвращаемся.

3. Полёт к инопланетянам – на выдохе звук «а» нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение легкости, радости.

### **6.Релаксация**

#### Упражнение «Птица перед взлетом»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков расслабления мышц спины по контрасту с напряжением, развитие самоощущения, самоконтроля.

И.п. — стоя. Спокойно подышать, затем сделать наклон вперед, согнуть ноги, голову вытянуть вперед, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Затем «роняем» голову, расслабленно «роняем» руки, руки висят спокойно, находимся в расслабленном положении 5-6 секунд.

### **III - IV неделя апреля**

#### **1. Вводная часть**

##### Упражнение «Ползание, как гусеница»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

И.п. — лежа на животе. Ползание на животе только при помощи ног.

#### **2. Растяжка**

##### Упражнение «Травинка на ветру»

Цель - оптимизация тонуса мышц.

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)».

#### **3. Телесное упражнение**

##### Упражнение «Бабочка»

Цель – развитие навыков самоощущения, ориентации в схеме собственного тела.

И.п. – сидя. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движения бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.

#### **4. Пальчиковая гимнастика**

##### Упражнение «Домики»

Цель – развитие мелкой моторики, координации, целенаправленности, точности движений.

И.п. – сидя. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажимать на пальцы левой, а затем наоборот. Необходимо отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

#### **5. Дыхательное упражнение**

##### Упражнение «Василек»

Цель - развитие кинестетических ощущений, самоконтроля, диафрагмального дыхания.

И.п. – сидя. Сделать по 8—10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем — через левую, по очереди закрывая отдышающую указательным пальцем.

Василек  
Распустился наш цветок -  
Ярко-синий василек.  
Ну пойдем скорей гулять,  
Аромат его вдыхать!

## **6.Релаксация**

### Упражнение «Росток»

Цель – оптимизация тонуса мышц, развитие навыков расслабления мышц по контрасту с напряжением, развитие самоощущения, самоконтроля.

И.п. — дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив их руками. Инструктор предлагает: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти». В начале освоения этого упражнения на каждый счет называют часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки; «три» — постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять» — дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### **Комплексы упражнений утренней гимнастики с элементами кинезиологии для детей старшего возраста**

#### **I - II неделя октября**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Маршировка»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

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

Усложнение: добавляются реципрокные движения.

## **2.Растяжка**

### Упражнение «Раскачивающееся дерево»

Цель - оптимизация тонуса мышц.

И.П. – стоя. Каждый ребенок представляет себя деревом (корни- ноги, ствол – туловище, ветки – руки, крона –голова). Руки вытянуть вверх, сделать вдох, начинает дуть ветер и дерево наклоняется влево - вправо. Наклоны зависят от силы ветра. (2 минуты)

## **3.Дыхательное упражнение**

### Упражнение «Надуем шарик»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля.

И.П. – лежа на полу. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка выдавалась вперед; при этом диафрагма уплощается, увеличивается объем легких, грудная клетка расширяется). (2 минуты)

## **4.Глазодвигательное упражнение**

### Упражнение «Разноцветные флажки»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.П. – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой, в правой руке ребенок держит флажок. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) направлениям. (2 минуты)

## **5.Упражнения для развития мелкой моторики рук**

### Упражнение «Колечки»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия.

И.П. – сидя на полу. Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. (2 минуты)

## **6.Когнитивное упражнение.**

### Упражнение «Буратино»

Цель: развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Дети стоят в одну линию, лицом к ведущему. Ведущий озвучивает алгоритм движений, который дети как можно быстрее должны осознать, запомнить и воспроизвести.

Инструкция: 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 движений повторять до тех пор, пока у всех не получится одновременно, правильно и быстро.

## **7.Релаксация**

### Упражнение «Послушать звуки воды»

Цель - развитие аудиального гнозиса.

И.п. — сидя на полу. Закрывать глаза и послушать звуки (капли, ручеек, дождь, буря, шторм).(2 минуты)

## **I – II неделя ноября**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Буратино»

Цель – развитие координированных движений рук и ног, ориентировка в схеме собственного тела.

Ходьба с высоким подниманием колена с параллельным движением рук: правая нога – правая рука, левая нога – левая рука.

### **2.Растяжка**

#### Упражнение «Достань игрушку»

Цель – оптимизация тонуса мышц

И.п. – лежа на спине, руки вытянуты за головой, игрушка находится на некотором расстоянии от вытянутых рук ребенка. Вдох – потянуться руками, достать игрушку, выдох – исходное положение.

### **3.Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Шарик»

Цель — развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. — сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох, Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

### **7. Глазодвигательное упражнение.**

#### Упражнение «Дразнилки»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — сидя на полу. Отработка движений глаз по четырем направлениям.

Упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т. д.).

### **8. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

### Упражнение «Кулачок-ладошка»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

«Кулачок – ладошка» - параллельные движения

### **9. Коммуникативная игра**

#### Упражнение «Я знаю, что ты любишь...»

Цель - развитие навыков взаимодействия со сверстниками, чувство эмпатии.

Дети садятся кругом и, поворачиваясь друг к другу, заканчивают фразу «Я знаю, что ты любишь...». Если ребенок угадал, что любит другой, игра продолжается, если нет, ребенок ищет другое продолжение фразы.

### **10. Релаксация.**

#### Упражнение «Кулачки»

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

И.п. — сидя на полу. Инструктор: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче.

Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потептели.

Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох — пауза, выдох — пауза!

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильнее сжимаем —

Отпускаем, разжимаем. (легко поднять и уронить расслабленную кисть)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики».

## **III – IV неделя ноября**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Буратино»

Цель – развитие координированных движений рук и ног, ориентировка в схеме собственного тела.

Ходьба с высоким подниманием колена с перекрестным движением рук:

правая нога – левая рука, левая нога – правая рука

### **2. Растяжка**

#### Упражнение «Былинка на ветру»

Цель - оптимизация тонуса мышц.

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)».

### **3. Дыхательное упражнение**

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. И. п. — сидя на полу, скрестив ноги. Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

### **4. Глазодвигательное упражнение**

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля. И.п. — сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Руки, сжатые в кулаки, большой палец вытянут, вытянуты вперед. Движения глаз сочетаются с одновременным, аналогичным движением рук в ту же сторону, что и глаза, затем в противоположную.

### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

#### Упражнение «Кулачок-ладошка»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики. «Кулачок – ладошка» - сначала параллельные, затем перекрестные движения

### **6. Коммуникативное упражнение**

#### Упражнение «Комплимент»

Цель - развитие навыков взаимодействия со сверстниками, чувство эмпатии. Дети садятся в круг. Каждый участник говорит соседу справа (или слева) фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе...».

### **7. Релаксация**

#### Упражнение «Огонь и лед»

Цель - развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

## **I – II неделя декабря**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Перекрестные шаги»

Цель – развитие координированных движений рук и ног, ориентировка в схеме собственного тела.

Выполняется перекрёстно-латеральная ходьба (осознанная ходьба).

Соединить правое колено с левым локтем и наоборот. Шаги должны выполняться очень медленно, сохраняя равновесие.

### **2. Растяжка**

### Упражнение «Снеговик»

Цель - оптимизация тонуса мышц.

И.п. — стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришли 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.

### **3. Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Вырастим большими»

Цель — развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

### **4. Глазодвигательное упражнение.**

#### Упражнение «Слон»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля. Ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука «рисует»

### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

#### Упражнение «Кулачок-ребро»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики. Чередуют позы рук – «кулачок»-«ребро», сначала параллельные, затем перекрестные движения

### **6. Функциональное упражнение**

#### Упражнение «Ветер дует на...»

Цель - развитие двигательного контроля.

Словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, фразы могут быть следующими.

«Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые собираются в одну группу.

«Ветер дует на того, у кого есть сестра».

«Ветер дует на того, кто любит животных».

«Ветер дует на того, кто много капризничает».

«Ветер дует на того, у кого много друзей».

### **7. Релаксация**

#### Упражнение «Олени»

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

Инструктор: «Представьте себе, что вы — олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали

твердыми! Нам трудно 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».

### III – IV неделя декабря

#### 1. Вводная часть

##### Упражнение «Перекрестные шаги»

Цель – развитие координированных движений рук и ног, ориентировка в схеме собственного тела, развитие межполушарного взаимодействия. Дети медленно шагают, попеременно соединяя правое колено с левым локтем и наоборот. Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 10 раз в медленном темпе. На втором этапе дети также шагают, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 10 раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как дети освоили данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

#### 2. Растяжка

##### Упражнение «Медуза»

Цель - оптимизация тонуса мышц.

Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

#### 3. Дыхательное упражнение

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. — сидя на коленях или на пятках, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз.

#### 4. Глазодвигательное упражнение

##### Упражнение «Парус в море»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево). Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза

в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом.

## **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

### Упражнение «Кулачок – ребро - ладошка»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

Смена поз по инструкции сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками одновременно

## **6. Функциональное упражнение**

### Упражнение «Море волнуется...»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется — раз!

Море волнуется — два!

Море волнуется — три!

Морская фигура — замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!»

упражнение продолжается.

## **7. Релаксация**

### Упражнение «Кораблик»

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. Инструктор: «Представьте себе, что вы на Корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь! Расслабьте ногу.

Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело .

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...».

### III– IV неделя января

#### 1. Вводная часть

##### Упражнение «Лягушки»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы

И.п. — дети садятся на корточки, упираются ладонями в пол. По команде инструктора делают прыжок вверх, затем – вперед.

#### 2. Растяжка

##### Упражнение «Кошечка»

Цель – оптимизация тонуса мышц

Дети становятся на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать выдох, «фыркать», опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

#### 3. Дыхательное упражнение

Цель — развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. — сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а. Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.

Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки опустить вниз, голову на грудь.

#### 4. Глазодвигательное упражнение

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Руки подняты перед собой на уровне груди, пальцы сжаты в кулак, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным отведением руки в сторону, взгляд зафиксирован на большом пальце.

#### 5. Упражнения для развития мелкой моторики рук

##### Упражнение «Кошачьи лапки»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

И.п. – сидя на полу, руки на коленях ладонями вниз. Показать, как кошечкой скребет лапкой пол: параллельные и поочередные движения.

#### 6. Коммуникативное упражнение

##### Упражнение «Животные»

Цель – развитие произвольной регуляции, слухового восприятия, коммуникативных навыков.

Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шепотом на ушко говорит название какого-либо животного: собака, корова, кошка и т.д. Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и «превращаются» в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу- у и т.д. Дети должны медленно передвигаться по комнате и

прислушиваться к голосам всех «животных», объединяясь родственные группы. Нашедшие друг друга «собаки», «коты», «кошки» берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

## **7.Релаксация**

### Упражнение «Потянулись и сломались»

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И. п. — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструктор: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его».

## **I – II неделя марта**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Паровозик»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

И.п. — стоя.

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.

### **2.Растяжка**

#### Упражнение «Медуза»

Цель – оптимизация тонуса мышц

И.п. — сидя на полу. Совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

### **3.Дыхательное упражнение**

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма, снятие психоэмоционального напряжения.

И.п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх.

### **4.Глазодвигательное упражнение**

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. – сидя на полу. Слежение за предметом, перемещаемом по воображаемому контуру круга, овала.

### **5.Упражнения для развития мелкой моторики рук**

#### Упражнение «Зайчик - колечко» (параллельные и рецепторные движения)

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

Переход из одной позиции в другую:

а) пальчики – в кулачок, выдвинуть указательный и средний и развести их в стороны.

б) большой и указательный - соединить в колечко, остальные развести в стороны.

Движения выполняются сначала правой рукой, затем левой, потом одновременно двумя руками.

Усложнение: реципрокная смена поз.

## **6.Функциональное упражнение**

### Упражнение «Четыре стихии»

Цель – развитие произвольной регуляции

Дети стоят в кругу. Педагог договаривается с ними, что если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, присесть. «Вода» - надо вытянуть руки перед собой, изобразить «волны», «воздух» - поднять руки вверх, встать на носочки, «огонь» - произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах.

## **7.Релаксация**

### Упражнение «Парусник»

Цель: освоение и закрепление «позы покоя», расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Инструктор: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад) Ветер утих и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)»

## **III– IV неделя марта**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Буратино»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

И.п. – стоя. Дети стоят в одну линию, лицом к педагогу. Педагог озвучивает алгоритм движений, который дети как можно быстрее должны осознать, запомнить и воспроизвести.

Инструкция: 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.

### **2.Растяжка**

#### Упражнение «Буратино»

Цель – оптимизация тонуса мышц

И.п. — стоя. Медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Стараться не сгибать рук и ног. То же самое – для левой руки правой ноги.

### **3. Дыхательное упражнение**

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх – «притягивающее движение». На выдохе – «отталкивающее движение» - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

### **4. Глазодвигательное упражнение**

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. – сидя на полу. Слежение за предметом, перемещаемом по воображаемому контуру треугольника, квадрата.

### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

#### Упражнение «Зайчик - колечко» (реципрокные движения)

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

Переход из одной позиции в другую: левая рука – поза «зайчик», правая рука – поза «колечко», затем происходит смена поз рук.

### **6. Функциональное упражнение**

#### Упражнение «Костер»

Цель – формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» — протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» — встать и махать руками, по команде «искры полетели» — хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и счастье» - взяться за руки и ходить вокруг «костра».

### **7. Релаксация**

#### Упражнение «Большой парусник»

Цель: освоение и закрепление «позы покоя», расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Инструктор: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на вдохе, поднимаясь с пяток на колени, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)»

## **I - II неделя апреля**

### **1. Вводная часть**

### Упражнение «Робот»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

И.п. – 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.

### **2.Растяжка**

#### Упражнение «Повороты в стороны»

Цель – оптимизация тонуса мышц

И.п. — стоя. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад. Левая на сердце и т.д. Движения рук свободные, размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

### **3.Дыхательное упражнение**

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пяток от пола), задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание и вернуться в исходное положение.

### **4.Глазодвигательное упражнение**

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. – сидя на полу. Слежение за предметом, перемещаемом по воображаемому контуру фигуры педагогом, отгадывание фигуры.

### **5.Упражнения для развития мелкой моторики рук**

#### Упражнение «Колечки с усложнениями»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

Обводящие движения большого пальца поочередно вокруг остальных пальцев. Сначала на правой руке, затем на левой и одновременные движения пальцев обеих рук.

### **6.Функциональное упражнение**

#### Упражнение «Дракон»

Цель – развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Участники стоят друг за другом, держась за талии 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.

### **7. Релаксация**

#### Упражнение «Загораем»

Цель - расслабление мышц ног.

И.п. - вытянуть ноги вперед, сидя на полу. «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке. Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим .. Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены».

### III - IV неделя апреля

#### 1. Вводная часть

##### Упражнение «Парад»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

И.п. – стоя. Марширование на счет «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором – на счет «два», в третьем – на счет «три», в четвертом – на счет «четыре»:

Раз (хлопок) – два – три – четыре;

Раз– два(хлопок) – три – четыре;

Раз– два – три (хлопок) – четыре;

Раз – два – три – четыре(хлопок);

Повторить несколько раз.

#### 2. Растяжка

##### Упражнение «Скручивание корпуса»

Цель – оптимизация тонуса мышц

И.п. — стоя, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник – вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, а потом в противоположную сторону от рук.

#### 3. Дыхательное упражнение

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. — сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

#### 4. Глазодвигательное упражнение

##### «Носик – художник»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. – сидя на полу. «Рисование» фигур кончиком носа

## **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

### Упражнение «Кулак - ребро»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

Смена поз «кулак – ребро», сначала параллельные движения, затем – перекрестные.

## **6. Функциональное упражнение**

### Упражнение «Пчелка»

Цель – развитие произвольного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат.

По сигналу инструктора: «Ночь» — «пчелки» садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» — «Пчелки» снова летают и громко «жужжат».

## **7. Релаксация**

### Упражнение «Росток»

Цель: освоение и закрепление «позы покоя», расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. — дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Инструктор: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки», «три» — постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам), «четыре» — разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову, «пять» — поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10—20 «стадий».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### **Комплексы упражнений утренней гимнастики с элементами кинезиологии для детей подготовительного возраста**

#### **I – II неделя октября**

##### **1. Вводная часть**

###### Упражнение «Мельница»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

И.п. – ходьба по кругу с движением рук.

Синхронное вращение прямых рук вперед и назад. На следующих этапах добавляется реципрочное (разнонаправленное) вращение (одна рука идет по кругу вверх, другая — вниз).

##### **2. Растяжка**

###### Упражнение «Собираем урожай яблок»

Цель – оптимизация тонуса мышц

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.

### **3. Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Холодный осенний ветерок»

Цель - развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма, снятие психоэмоционального напряжения.

И.п. — встать перед зеркалом, ноги на ширине плеч. Сильный вдох носом. Медленный выдох ртом как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю (пальцем быстро двигать то вправо, то влево), чтобы получился звук штормового ветра. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

### **4. Глазодвигательное упражнение**

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. – сидя на полу. Взрослый «рисует в воздухе» перед ребенком различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, буквы, цифры и т.д., которые ребенок должен отследить, опознать и назвать.

### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

#### Упражнение «Пальчики здороваются»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

Попеременно «здороваются» то 1-й и 2-й пальцы правой руки, то — левой; то же с остальными парами пальцев. То же самое можно повторить, нажимая и на подушечку пальчика, и на его ноготь. Дети обязательно должны проговаривать свои действия: «Здравствуй, пальчик» или «Здравствуй, большой (указательный, средний, безымянный, мизинец) пальчик».

### **6. Функциональное упражнение**

#### Упражнение «Небо синее»

Цель – развитие быстроты мыслительных операций анализа и синтеза, памяти, активизация словаря.

Дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч игроку и говорит любое существительное. Тот, кто поймал мяч, должен назвать любое прилагательное, подходящее по смыслу. Затем он, в свою очередь тоже называет существительное и бросает мяч следующему игроку.

## **7. Релаксация**

### Упражнение «Путешествие на облаке»

Цель: освоение и закрепление «позы покоя», расслабление мышц рук, ног, корпуса.

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

## **III - IV неделя октября**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Перекрестное марширование (с усложнением)»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

На первом этапе дети медленно шагают, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором этапе дети также шагают, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как дети освоили данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

### **2. Растяжка**

#### Упражнение «Половинка»

Цель – оптимизация тонуса мышц

И.п. — сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление.

### **3. Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Кулачок»

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

Попросите ребенка сделать глубокий вдох и одновременно сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Далее - медленный неторопливый выдох и снова сжатие кулака с некоторым усилием. Затем,

ослабляя кулак, - вдох. Упражнение повторяется 5 раз. Для большей эффективности его рекомендуется выполнять с закрытыми глазами. Упражнение способствует точному запоминанию важной и сложной информации.

#### **4. Глазодвигательное упражнение**

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. – сидя на полу. Взрослый «рисует в воздухе» перед ребенком различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, буквы, цифры и т.д., которые ребенок должен отследить, опознать и назвать.

#### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

##### Упражнение «Колечки»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

И.п. — сидя на полу. Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

#### **6. Функциональное упражнение**

##### Упражнение «Колпак мой треугольный» (старинная игра)

Цель – развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

#### **7. Релаксация**

##### Упражнение «Поза покоя»

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

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

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая —

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье,..

И становится понятно —

Расслабление приятно!

### **I - II неделя ноября**

#### **1. Вводная часть**

### Упражнение «Парад»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

Марширование на счет «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором на счет «два», в третьем – на счет «три», в четвертом – на счет «четыре»:

Раз (хлопок) – два – три – четыре

Раз– два (хлопок) – три - четыре

Раз– два – три (хлопок) - четыре

Раз– два – три – четыре (хлопок)

### **2.Растяжка**

#### Упражнение «Половинка»

Цель – оптимизация тонуса мышц

И.п. — сидя на полу. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела)

### **3.Дыхательное упражнение**

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — сидя на полу. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается).

Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

### **4.Глазодвигательное упражнение**

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

### **5.Упражнения для развития мелкой моторики рук**

#### Упражнение «Цепочка»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

И.п. — сидя на полу. Большой и указательный пальчики левой руки сложить в «колечко», через него попеременно пропускать «колечки» правой руки: большой и указательный, большой и средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.

### **6.Коммуникативное упражнение**

#### Упражнение «Маска»

Цель - эмоциональное развитие.

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику упражнения. Так же

делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

## **7.Релаксация**

### Упражнение «Кулачки»

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

И.п. — сидя на полу. Инструктор: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче.

Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки и побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох — пауза, выдох — пауза!

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем —

Отпускаем, разжимаем. (легко поднять и уронить расслабленную кисть)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики».

## **III – IV неделя ноября**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Змейка»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

Ходьба, а затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются).

### **2.Растяжка**

#### Упражнение «Струночка»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия, управления своим телом, ориентировки в пространстве, оптимизация тонуса мышц

И.п. — лежа на спине. Дети должны почувствовать пол головой, шей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым.

Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь руками и двумя ногами. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

### **3. Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Свеча»

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — сидя на полу. 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.

#### **4. Глазодвигательное упражнение**

##### Упражнение «Взгляд влево вверх»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

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.

#### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

##### Упражнение «Перекрестные колечки»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

И.п. — сидя на полу. Совершать одновременные, разнонаправленные движения левой и правой руки.левой рукой смыкать большой палец поочередно с указательным, средним, безымянным и мизинцем, а правой, соответственно – с мизинцем, безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

#### **6. Когнитивное упражнение**

##### Упражнение «Ритм»

Цель - ритмирование обеих полушарий головного мозга, развитие двигательной памяти

И.п. — сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2—2—3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 — правой рукой, 2 — левой рукой, 3 — одновременно двумя руками).

#### **7. Релаксация**

##### Упражнение «Штанга»

Цель - расслабление мышц рук, ног, корпуса

И.п. — стоя. Инструктор: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом

Штангу с пола поднимаем

(наклониться вперед).

(выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

## **I - II неделя декабря**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Змейка»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

Ходьба, а затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются). С изменением направления движения по команде инструктора (поворот кругом во время бега). Усложнение упражнения: ходьба или бег на носочках.

### **2. Растяжка**

#### Упражнение «Струночка»

Цель - развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

И.п. - лежа на спине. Дети должны почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым.

Детям предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками и двумя ногами, затем - правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

### **3. Дыхательное упражнение**

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — стоя. Дыхание только через левую ноздрю, а потом только через правую. При этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки – остальные пальцы смотрят вверх, для закрытия левой ноздри используется мизинец правой руки. Дыхание медленное, глубокое.

### **4. Глазодвигательное упражнение**

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — сидя на полу, затем лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Взгляд зафиксирован на пальцах ног. Движения глаз сочетаются с одновременным, аналогичным движением ног в ту же сторону, что и глаза, затем в противоположную.

### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

#### Упражнение «Змейки»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

И.п. — сидя на полу. Ребенок смотрит на свои руки и совершает волнообразные движения пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Сначала «змею» изображает большой палец ведущей руки, остальные пальцы в кулаке, затем подключается указательный и так далее, пока вся кисть не будет совершать волнообразные движения пальцами.

## **6.Когнитивное упражнение**

### Упражнение «Ритм»

Цель - ритмирование обеих полушарий головного мозга, развитие двигательной памяти

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

## **7.Релаксация**

### Упражнение «Дирижер»

Цель: освоение и закрепление позы покоя.

И.п. — стоя. «**Дирижер**» Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку — каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

## **III - IV неделя декабря**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Марионетка (односторонняя)»

Цель — развитие межполушарного взаимодействия

И.п. - стоя. На счёт “1-2-3-4-5-6-7” дети медленно и равномерно поднимают левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, левой рукой делают усилие и опускают

левую ногу. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена. Правой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Так же упражнение выполняется для правой ноги и правой руки

## **2.Растяжка**

### Упражнение «Половинка»

Цель - развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

И.п. - лежа на спине. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела.

## **3.Дыхательное упражнение**

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — сидя на полу. Глубокий вдох под счет до 8, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание на счет до 3, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть под счет до 8, руки опустить вдоль тела.

## **4.Глазодвигательное упражнение**

### Упражнение «Стрельба глазами»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — сидя на полу. Движения глаз вправо-влево, а затем вверх-вниз (повторить по 6 раз).

## **5.Упражнения для развития мелкой моторики рук**

### Упражнение «Змейки (перекрестная)»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

И.п. — сидя на полу. Ребенок смотрит на свои руки и совершает волнообразные движения пальцами двумя руками вместе. «Змею» изображает большой палец правой руки и мизинец левой руки, остальные пальцы в кулаке, затем подключается указательный палец правой руки и безымянный палец левой руки и так далее, пока обе кисти рук не будут совершать волнообразные движения пальцами.

## **6.Коммуникативное упражнение**

### Упражнение «Мост дружбы»

Цель - развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

Инструктор просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища), например, соприкоснувшись головами или ладошками. Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы построить» мостик втроем, вчетвером и т.д до тех пор, ном будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, поднимают руки вверх, изображая «мост дружбы».

## **7. Релаксация**

### Упражнение «Штанга»

Цель: освоение и закрепление позы покоя, расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. — стоя. Инструктор: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушной стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно: Расслабление приятно.

### III - IV неделя января

#### 1. Вводная часть

##### Упражнение «Марионетка (перекрестная)»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

И.п. - стоя. На счёт “1-2-3-4-5-6-7” дети медленно и равномерно поднимают левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делают усилие и опускают левую ногу. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Так же упражнение выполняется для правой ноги и левой руки

#### 2. Растяжка

##### Упражнение «Бревнышко»

Цель - развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

И.п. - лежа на спине. Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко»

#### 3. Дыхательное упражнение

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — сидя на полу. Глубоко вдохнуть, завернуть уши от верхней точки до мочки, задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком [а-а-а-а], чередовать со звуками [ы-ы-ы], [у-у-у], [о-о-о], [ж-ж-ж].

#### 4. Глазодвигательное упражнение

##### Упражнение «Индеец «Зоркий Глаз»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — сидя на полу. Повернуть голову назад, стараясь увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполнить упражнение по 2-3 раза в правую и в левую сторону.

## **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

### Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

И.п. — сидя на полу. Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

## **6. Когнитивное упражнение**

### Упражнение «Канон»

Цель - формирование навыков внимания и преодоление стереотипов, развитие навыков взаимодействия со сверстниками

Дети стоят друг за другом таким образом, что руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый хлопок или любой из условных сигналов, первый ребенок поднимает вверх (влево, вправо) правую руку, услышав второй сигнал, руку поднимает стоящий за ним и т.д. Когда правую руку поднимут все дети, они начинают в прямом (усложнение – в обратном) порядке поднимать левую руку и т.д.

## **7. Релаксация**

### Упражнение «Потянулись - сломались»

Цель: закрепление позы покоя, расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И. п. — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструктор: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение?

Сбросьте его». Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на два момента:

— показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае);

— когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

## **I - II неделя февраля**

## **1. Вводная часть**

### Упражнение «Марионетка»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

И.п. - стоя. На первом этапе дети выполняют «перекрестную марионетку». Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором этапе дети выполняют односторонние движения. Также 12 раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как дети освоили данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

## **2. Растяжка**

### Упражнение «Перекрест»

Цель - развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног; наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторить упражнение трижды, меняя перекрестное положение ног.

## **3. Дыхательное упражнение**

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — стоя. Сжать правой рукой левое плечо, голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо; развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь; вдохнуть, выдохнуть. Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

## **4. Глазодвигательное упражнение**

### Упражнение «Индеец «Зоркий Глаз»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — сидя на полу. Взять в руки мяч, поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза, посмотреть на мяч; поднести мяч к носу, отвести его в исходное положение. Следить глазами за мячом. Повторить 4-5 раз.

Вытянуть руки с мячом вперед, раскачивать руки вправо-влево и следить глазами за мячом. Повторить 5-8 раз

## **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук**

### «Упражнение «Лезгинка»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики.

И.п. — сидя на полу. 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

## **6. Когнитивное упражнение**

### Упражнение «Хлопки»

Цель - формирование навыков внимания и преодоление стереотипов. Дети свободно передвигаются по залу. На один хлопок инструктора им надо присесть на корточки, на два – сделать «ласточку», на три – встать с поднятыми вверх руками.

## **7. Релаксация**

### Упражнение «Море»

Цель: формирование согласованных действий, навыков соотношения своих действий с действиями окружающих.

И.п. — сидя на полу или стоя. Дети вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок — рисует в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

## **III - IV неделя февраля**

### **1. Вводная часть**

#### Упражнение «Цыганочка»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

И.п. - Стоя, ноги на ширине плеч. Дети дотрагиваются правой рукой до левого колена, вернуться в исходное положение. Затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки, при этом согнутая в колене правая нога отводится назад. Вернуться в исходное в исходное положение. Повторить упражнение для левой руки и правого колена, правой руки и левой пятки.

### **2. Растяжка**

#### Упражнение «Медуза»

Цель - развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

И.п. - лежа на спине. Совершать плавные движения руками. Подражая медузе, плавающей в воде.

### **3. Дыхательное упражнение в сочетании с упражнением для развития мелкой моторики**

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — сидя. Вдох носом – все пальцы обеих рук соприкасаем кончиками и собираем в «щепотку». В этом положении делаем ротовой выдох – губы в положении «трубочка» (дуем на пальцы), при этом пальцы принимают форму «шара». Снова делаем носовой вдох, воздух из «шара» «выходит» - пальцы принимают исходное положение.

#### **4. Глазодвигательное упражнение**

##### Упражнение «Носик-художник»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — сидя на полу. Носом «рисовать» Различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) вокруг предмета, на который смотрит ребенок. Прodelать упражнение с несколькими предметами.

#### **5. Когнитивное упражнение**

##### Упражнение «Осьминожки»

Цель – формирование зрительной и пространственной памяти

Дети располагаются определенным образом по периметру зала (в углу, у окна, около мяча и т.д.) и запоминают свое место. Инструктор включает музыкальный фрагмент, во время которого дети свободно бегают по залу. Во время паузы они должны как можно быстрее вернуться на свое место. Усложнение упражнения – дети должны занять место на одну позицию вперед при движении по часовой стрелке.

#### **6. Релаксация**

##### Упражнение «Море»

Цель: формирование согласованных действий, навыков соотношения своих действий с действиями окружающих.

И.п. — сидя на полу или стоя. Дети вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок — рисует в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

### **I - II неделя марта**

#### **1. Вводная часть**

##### Упражнение «Руки - ноги»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

Дети делают прыжки с продвижением:

- ноги вместе – руки врозь,
- ноги врозь – руки вместе,
- ноги врозь – руки вместе.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

## **2.Растяжка с дыханием**

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело, напрягая его и не отрывая пяток от пола; на выдохе постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Выполнить несколько раз.

## **3.Упражнение для развития мелкой моторики в сочетании с функциональным упражнением**

### Упражнение «Чайничек с крышечкой»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)!

На чайничке — крышечка (левая рука складывается в кулак, правая — ладонью делает круговые движения над кулаком)

На крышечке — шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке—дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идет с дырочки,

Дырочка в шишечке, Шишечка на крышечке, Крышечка на чайничке».

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются:

«Гу-гу-гу!

На чайничке — крышечка и т. д.».

## **4.Глазодвигательное упражнение**

### Упражнение «Глазки-краски»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — стоя. Прослеживание взглядом по параллельным линиям.

## **5.Когнитивное упражнение**

### Упражнение «Моя рука, твоя рука»

Цель – развитие пространственных представлений

Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

## **6. Релаксация**

### Упражнение «Любопытная Варвара»

Цель - расслабление мышц шеи.

а) инструктор- «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейм и мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох— пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево ..

Смотрит вправо...

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) инструктор: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

в) инструктор: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

### III - IV неделя марта

#### 1. Вводная часть

##### Упражнение «Руки - ноги»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

Дети делают прыжки с продвижением:

- ноги врозь и ноги вместе;

- ноги врозь и руки перед собой параллельно друг другу;

- ноги врозь и ноги перекрещены – поочередно правая и левая нога впереди; то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой.

#### 2. Растяжка

##### Упражнение «Подвески»

Цель - развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом,

ориентировку в пространстве.

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 к 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.

### **3. Дыхательное упражнение**

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — сидя на полу. Выдохнуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что видите, — все изгибы и формы, линии и углы. Сначала попробуйте замечать только темное, затем — только светлое.

### **4. Упражнение для развития мелкой моторики в сочетании с функциональным упражнением**

#### Упражнение «Ухо - нос»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля, межполушарного взаимодействия, мелкой моторики

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо.

Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

### **5. Глазодвигательное упражнение**

#### Упражнение «Глазки-краски»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — стоя. Прослеживание взглядом перекрестных линий.

### **6. Коммуникативное упражнение**

#### Упражнение «Равновесие»

Цель – формирование навыков взаимодействия с партнером, зрительной и пространственной памяти, кинестетических ощущений.

Дети объединяются в пары и садятся на пол друг против друга, берутся за руки и изображают работу пилы. Затем разворачиваются и садятся спиной к спине. Пытаются вместе встать и снова сесть, опираясь на спину партнера.

Повторить это упражнение несколько раз.

### **7. Релаксация**

#### Упражнение «Волна»

Цель - добиться согласованных действий от всех участников группы, учить соотносить свои действия с действиями окружающих, подстраиваться под них. Доброжелательно реагировать на промахи своих товарищей, получить положительные эмоции.

Под сопровождение спокойной музыки дети, стоя в парах, и, взявшись за руки, поочередно поднимают руки вверх т.о., чтобы движение рук было плавным, без заминок, разрывов и скачков, как – бегущая волна.

## **I - II неделя апреля**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Мельница»

Цель – развитие межполушарного взаимодействия

Дети делают одновременные круговые движения рукой и ногой с продвижением вперед на шаг после каждого движения. Сначала левой рукой и левой ногой, затем правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и правой ногой, затем правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

### **2.Растяжка**

#### Упражнение «Дерево»

Цель - развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

И.п. — сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, обхватить их руками. Ребенок изображает семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Он медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь тело и вытянуться. Подул ветер — ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

### **3.Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Нырятьщик»

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — 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.

### **4.Упражнение для развития мелкой моторики**

#### Упражнение «Замок»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля, межполушарного взаимодействия, мелкой моторики

Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

### **5.Глазодвигательное упражнение**

#### Упражнение «Глазки-краски»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — стоя. Прослеживание взглядом по траектории контура овала.

### **6.Когнитивное упражнение**

#### Упражнение «Рыба, птица, зверь»

Цель – формирование слухоречевой памяти.

И.п. – сидя на полу. Инструктор указывает на каждого ребенка и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица, зверь». Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать любого зверя. Если ответ правильный, инструктор продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Игра может проводиться в разных вариантах.

### **7.Релаксация**

#### Упражнение «Волна» (одновременные движения)

Цель - добиться согласованных действий от всех участников группы, учить соотносить свои действия с действиями окружающих, подстраиваться под них. Доброжелательно реагировать на промахи своих товарищей, получить положительные эмоции.

Под сопровождение спокойной музыки дети, стоя в кругу, и, взявшись за руки, поочередно поднимают руки вверх т.о., чтобы движение рук было плавным, без заминок, разрывов и скачков, как – бегущая волна.

## **III - IV неделя апреля**

### **1.Вводная часть**

#### Упражнение «Мельница»

Цель - развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

И.п. – стоя. Делать одновременно круговые движения рукой и ногой: сначала левой рукой и левой ногой; затем правой рукой и правой ногой; далее левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой.

Сначала вращения выполняются вперед, затем – назад; рукой вперед, а ногой назад.

### **2.Растяжка**

#### Упражнение «Лодочка»

Цель - развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

И.п. — выполняется лежа на спине, затем на животе. Ребенку предлагается, изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение — «покачивание на волнах».

### **3.Дыхательное упражнение**

#### Упражнение «Облако дыхания»

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы полушарий, энергетизация мозга.

И.п. — 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.

#### **4. Глазодвигательное упражнение**

##### Упражнение «Глазки-краски»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

И.п. — стоя. Прослеживание взглядом по контуру ∞.

#### **5. Упражнение для развития мелкой моторики**

##### Упражнение «Замок»

Цель - развитие концентрации внимания и двигательного контроля, межполушарного взаимодействия, мелкой моторики

Дети выполняют упражнение в парах. Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

#### **6. Коммуникативное упражнение**

##### Упражнение «Сороконожка»

Цель – формирование навыков взаимодействия с партнером, зрительной и пространственной памяти, кинестетических ощущений.

Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора «сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

#### **7. Релаксация**

##### Упражнение «Волна» (последовательные движения)

Цель - добиться согласованных действий от всех участников группы, учить соотносить свои действия с действиями окружающих, подстраиваться под них. Доброжелательно реагировать на промахи своих товарищей, получить положительные эмоции.

Под сопровождение спокойной музыки дети, стоя в кругу, и, взявшись за руки, поочередно поднимают руки вверх т.о., чтобы движение рук было плавным, без заминок, разрывов и скачков, как – бегущая волна. “Волна” движется сначала вправо, затем влево.