

## **Комплексы кинезиологических упражнений «Кнопки мозга» для детей дошкольного возраста**

### **Пояснительная записка**

«Кнопки мозга» - система работы с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет, направленная на сохранение здоровья и профилактику отклонений, улучшение обучения, в ситуациях, требующих ясного мышления, на выявление скрытых способностей ребенка, расширяя возможные границы головного мозга.

Данное пособие состоит из трех разделов, включающих комплексы кинезиологических упражнений для разных возрастных групп: младший дошкольный возраст, средний дошкольный возраст и старший дошкольный возраст. Каждый раздел состоит из девяти комплексов с учетом постепенного усложнения, в соответствии с возрастными особенностями детей.

### **Актуальность**

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогами и родителями задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения и семьи.

Формой такой работы могут стать комплексы кинезиологических упражнений в рамках образовательной кинезиологии, или как их еще называют «Гимнастика мозга» — это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Программа «Гимнастика Мозга» разработана американским доктором Полом Деннисоном. Пол Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфических движений, которые способствуют развитию межполушарного взаимодействия и приносят пользу каждому ребенку, независимо от имеющихся проблем в развитии. Каждое из упражнений дает возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в работе.

**Образовательная кинезиология** относится к здоровьесберегающей технологии, с помощью которой можно выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы деятельности головного мозга.

Многие кинезиологические упражнения направлены на развитие физических и психофизических качеств, на профилактику отклонений их развития, сохранение здоровья ребенка. Также развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный (накопительный) эффект.

Кинезиологические упражнения можно использовать, как на самих коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу. Каждое упражнение многофункционально и подобрано с учетом возрастных возможностей ребенка.

С целью выявления исходного уровня развития межполушарного взаимодействия и, в дальнейшем, для определения уровня сложности кинезиологических упражнений, необходимо предварительно провести диагностику по шкале оценки психомоторного развития Николая Ивановича Озерецкого. Тест состоит из 6 заданий и максимально соответствует 6-ти баллам.

**Цель образовательной кинезиологии:** развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности ребенка.

**Задачи:**

- оптимизировать деятельность головного мозга;
- развивать интеллектуальные и творческие способности;
- и активные точки.
- восстанавливать работоспособность и продуктивность деятельности;
- снимать стресс, нервное напряжение, усталость.

Для достижения максимально возможных результатов коррекционно-развивающей деятельности необходимо соблюдение следующих **условий:**

- кинезиологическая гимнастика проводится утром и вечером 5 – 15 мин;
- упражнения выполняются в спокойной, доброжелательной обстановке;
- кинезиологическая гимнастика проводится ежедневно, без пропусков занятий;
- от детей требуется точное выполнение движений с дальнейшим усложнением и ускорением темпа;
- при составлении комплекса упражнений важно учитывать возрастные возможности и индивидуальные особенности ребенка;
- упражнения проводятся комплексно, длительность одного курса занятий не менее 2 – 3 недель.

**Методы и приемы**

1. **Массаж (самомассаж)** – воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж (самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин. Специалисты начинают примерно 148 точек, расположенных на ушной раковине, связанных с различными частями тела человека. Даже простой растирающий массаж (самомассаж) ушей улучшает кровообращение в организме, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребенка.

2. **Растяжки** – нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Оптимизацией мышечного тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции.

3. **Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают у ребенка самоконтроль и произвольность. Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т.д.) могут привести к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции поведения у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений для глаз и языка.

4. **Упражнения на развитие мелкой моторики** – стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухо-моторную координацию. Исследованиями ученых доказано, что развитие тонких координированных движений пальцев рук способствует активизации речевой активности у детей, более эффективному преодолению имеющихся нарушений звукопроизношения.

5. **Глазодвигательные движения** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы. При составлении комплексов глазодвигательных упражнений в рамках программы образовательной кинезиологии необходимо соблюдать определенные условия.

➤ При выполнении глазодвигательных упражнений необходимо контролировать расслабление шейных мышц. Исходное положение – лёжа, сидя или стоя, голова зафиксированная;

➤ все движения глазного яблока совершаются плавно и мягко;

➤ если ребенок носит очки (линзы), нужно снять их на время выполнения упражнений;

➤ перед занятием рекомендуется несколько раз крепко зажмуриться, чтобы улучшить кровоток и увлажнить глаза за счет выделившейся слезы;

➤ после каждого упражнения нужно снимать статистическое напряжение мышц глаз: плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 5 секунд (5 – 6 раз); осмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая голова (3 – 4 раза).

6. **Телесные движение** – развивают межполушарное взаимодействие, снимают произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» ребенком своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно.

Однако для закрепления мысли необходимо движение. Иван Петрович Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ног, постукивании карандашом по столу, жевании хрустящих продуктов и др. В результате движения во время мыслительной деятельности происходит построение нейронных сетей, пользующих закрепить новые знания.

**7. Упражнения на релаксацию** – способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребенка. Они проводятся как в начале занятия – с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции опыта, приобретенного в ходе занятия. Релаксационные упражнения способствуют самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений, являясь единым процессом.

Прежде, чем перейти к описанию упражнений, непосредственно направленных на релаксацию (полное расслабление), хотелось бы отметить важное влияние музыки на соматическое и психическое состояние человека.

Известно, что различного характера музыка оказывает различное воздействие – тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д. Поэтому тщательно продуманный репертуар музыкальных произведений может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка. Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие. При выполнении специальных упражнений на релаксацию рекомендуется: принять удобную позу, расслабиться и закрыть глаза.

Примечание: важным условием комплексного выполнения этих методов является четкое соблюдение их последовательности.

Данная методическая разработка может послужить практическим пособием для воспитателей, учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов-психологов, а также родителей.

**Комплексы кинезиологических упражнений  
для детей младшего дошкольного возраста  
Комплекс №1**

**1. Самомассаж головы**

*Упражнение №1.* Нажатием подушечек пальцев имитируем мытьё головы (10 сек.).

*Упражнение №2.* «Догонялки»: подушечки пальцев ударяют по голове, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга (10 сек.).

*Упражнение №3.* Ребёнок с любовью и лаской расчёсывает волосы пальцами, словно расчёской, и представляет, что его «причёска – самая красивая на конкурсе причёсок» (10 сек.).

На комод забрался ёжик,  
У него не видно ножек.  
У него, такого злючки,  
Не причёсаны колючки:  
И никак не разберёшь-  
Щётка это или ёж?

**2. Растяжки**

«Пушинки и слоны»

Ребёнок под нежную тихую музыку бегаёт по комнате, как пушинка (легко, на носочках). Изображая слона, ребёнок под громкую музыку громко и тяжело, напрягая ноги, топает по полу.

**3. Дыхательные упражнения**

«Переключка животных»

Это упражнение лучше использовать с небольшой группой детей.

Взрослый распределяет роли различных животных и птиц. Ребёнок, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произносит соответствующее звукоподражание.

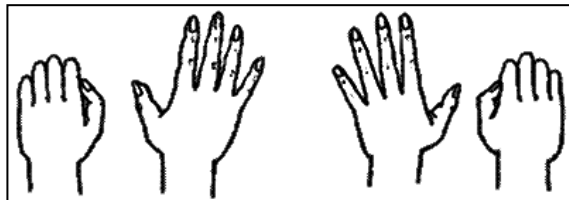
Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребёнка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и чёткость звучания согласных и гласных звуков.

**4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Фонарики»

Вариант 1.

И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и



разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.

Как у наших у ребят

Все фонарики горят.

Красный, жёлтый, голубой!

Выбирай себе любой!

Вариант 2. (усложнённый)

И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт «раз-два». На «раз» пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На счёт «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом, сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками.

Мы фонарики зажжём,  
А потом гулять пойдём!  
Вот фонарики сияют,  
Нам дорогу освещают!

## **5. Глазодвигательные упражнения**

«Дождик»

В начале освоения этого упражнения дети следят глазами за ярким предметом или картинкой, которую перемещает взрослый, а затем выполняют упражнение под речевую инструкцию.

Дождик, дождик, пуще лей! (*Смотрят вверх*).

Капай, капель не жалеи! (*Смотрят вниз*).

Только нас не замочи, (*Делают круговые движения глазами*).

Зря в окошко не стучи!

## **6. Телесные движения**

«Перекрестные движения»

Вариант 1.

В начале освоения этого упражнения дети выполняют движения одновременно правой рукой и правой ногой (вперёд, вбок, назад); одновременно левой рукой и левой ногой (вперёд, вбок, назад).

Вариант 2.

Дети выполняют движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, вбок, назад), потом - одновременно левой рукой и правой ногой (вперёд, вбок, назад).

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Бубенчик»

И. п.: Дети ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» детей происходит под звучание бубенчика.

Облака плывут,  
Дождики везут.  
Дети отдыхают,  
Облака не замечают.

## Комплекс №2

### **1. Точечный самомассаж биологически активных точек лица**

И. п.: сидя на стульчиках, дети учатся «лепить красивое лицо».

1. Дети выполняют сначала поглаживание лба, щёк, крыльев носа от центра к вискам, затем мягкое постукивание кончиками пальцев по коже, как бы уплотняя её.

2. Дети указательными пальчиками правой и левой руки производят надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против неё по 5 раз в каждую сторону.

3. Дети с усилием проводят подушечками пальцев по бровям и «лепят» щипками брови по направлению к вискам.

4. Подушечками средних пальцев дети поглаживают кожу под глазами (по глазнице) по направлению от внешнего уголка глаз ко внутреннему; делают акцент на точке, расположенной на внешнем уголке и в центре глазницы, затем легко проводят по верхним векам по направлению к внешнему уголку глаз (глаза закрыты).

5. Указательными или средними пальцами дети легко надавливают на крылья носа, проводят пальцы по переносице в сторону носовых пазух, легко подёргивают и пощипывают себя за кончик носа.

6. Дети протирают ушные раковины и надавливают несколько раз на точки возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат. При этом дети произносят слова.

Крылья носа разотри – раз, два, три!  
И под носом ты утри – раз, два, три!  
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!  
Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!

Ушки сильно разотри! Раз, два, три!  
Волосы ты причеши! Раз, два, три!  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!  
Вы так славно потрудились и красиво нарядились!

### **2. Растяжки**

«Загораем»

И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги с напряжением. Потягивание, как на пляже под солнцем (всё тело напрягается, затем

расслабляется). Упражнение можно выполнять под музыку или чтение стихотворения.

Солнце грело горячо.  
Загорал на пляже.  
Спину подставлял, плечо,  
Грел животик даже.

### **3. Дыхательные упражнения**

«Трубочка»

Вариант 1.

Ребёнок подносит к лицу сжатые кулачки, соединённые между собой в виде музыкальной трубы; делает вдох носом. На выдохе ребёнок медленно дует в «трубу». Взрослый хвалит того, кто дольше всех смог дуть в «трубу».

Вариант 2 (усложнённый).

Ребёнок подносит к лицу сжатые кулачки, соединённые между собой в виде музыкальной трубы; делает вдох носом. На выдохе медленно дует в «трубу» с вокальным сопровождением.

Ты труби в трубу, трубочка,  
Только, миленький, не плачь!  
Целый день трубочка трубила  
И поплакать позабыла.

### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Печём блины»

И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы.

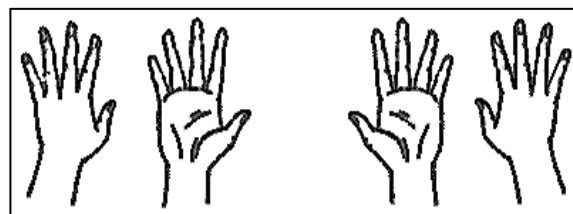
Вариант 1.

Дети кистями правой и левой руки попеременно касаются поверхности стола тыльной стороной, затем ладонью, сопровождая движения стихотворением.

Вариант 2 (усложнённый).

А) Левая рука касается стола ладонью, правая тыльной стороной.

Б) Смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука ладонью. Упражнение можно выполнять на счёт «раз-два» или сопровождать движения рифмованным текстом.



Мама нам печёт блины,  
Очень вкусные они.

Встали мы сегодня рано  
И едим их со сметаной!

### **5. Глазодвигательные упражнения**

«Ветер»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише...  
Деревцо всё выше, выше.

(Дети часто моргают глазами).  
(Дети, не поворачивая головы,  
смотрят то влево, то вправо).  
(Дети медленно приседают,  
опуская глаза вниз, затем  
встают, поднимая глаза вверх).

### **6. Телесные движения**

«Шлёп-шлёп»

И. п.: стоя, руки опущены вниз вдоль туловища. Дети поднимают невысоко левую ногу. Согнув её в колене, кистью правой руки дотрагиваются до колена левой ноги, затем наоборот. Повторение упражнения 8 раз.

Мы шагаем: Топ! Топ! Топ! Топ!  
Повторяем: Оп! Оп! Оп! Оп!  
По коленкам: Шлёп! Шлёп! Шлёп! Шлёп!

### **7. Упражнения на релаксацию**

«Тишина»

И. п.: лёжа на спине. Дети расслабляются, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной.

Тише, тише, тишина!  
Разговаривать нельзя!  
Мы устали – надо спать,  
Ляжем тихо на кровать.  
Мы тихонько будем спать.

## Комплекс №3

### 1. Точечный самомассаж биологически активных точек лица

И. п.: сидя. Дети выполняют движения самомассажа по инструкции.

Ручки, ручки, просыпайтесь!

*(Дети катают мячик в руках: вперёд-назад, вправо-влево).*

Пальцы, пальцы, просыпайтесь!

*(Дети прокатывают мячик от ладони к кончикам пальцев).*

Головка, головка, просыпайся!

*(Дети круговыми движениями катают мячик по голове).*

Живот, животик, просыпайся!

*(Дети круговыми движениями катают мячик по животу).*

Ножки, ножки, просыпайтесь!

*(Дети катают мяч по правой, затем по левой ноге).*

### 2. Растяжки

«Ножницы»

И.п.: сидя, упор руками за спиной. Дети поднимают напряжённые ноги, разводят их в стороны. Расслабленные ноги «роняют» на пол.

Много делать ножницы умеют:

Стричь, кроить и вырезать.

Не играйте с ними, дети:

Могут больно наказать!

Мы ножницы портняжные,

Блестящие и важные!

Ты не играйся с нами,

Мы с острыми ножами.

### 3. Дыхательные упражнения

«Топор»

Вариант 1.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы рук сцеплены в «замок».

Дети быстро поднимают руки – делают вдох носом; затем наклоняются вперёд, медленно опускают «тяжёлый топор», произносят: «Ух!» (на длительном выдохе).

Повторение до 5 раз.

Вариант 2 (усложнённый).

И.п.: то же. Дети выполняют то же упражнение, но в быстром темпе, произносят: «Ух!» (на коротком выдохе). Повторение до 5 раз.

Стукнул он сто раз подряд –

Щепки в стороны летят.

На поклоны быстр и скор.

Угадали? Здесь ТОПОР.

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

##### **«Флажки»**

Вариант 1.

И.п.: расположить ладони перед собой, опускать и

поднимать их, произносить рифмовку.

Вариант 2 (усложнённый).

И.п.: расположить ладони перед собой, поочередно менять положение кистей на счёт: «Раз-два». На «Раз»: левая кисть выпрямлена, поднята вверх, правая кисть опущена вниз. На счёт «Два»: левая кисть опущена вниз, правая кисть поднята вверх.



Посмотри-ка, мой дружок!  
Вот какой у нас флажок!  
Мой флажок прекрасный,  
Ярко-ярко красный.  
Я в руках флажки держу  
И ребятам всем машу!

**5. Глазодвигательные упражнения** (в сочетании музыкального сопровождения с речевой инструкцией).

##### **«Игра с флажком»**

Вариант 1

Ребёнок передвигает предмет самостоятельно, удерживая его сначала в правой, затем в левой руке, и, наконец, обеими руками вместе. Тем областям, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание предмета глазами не станет устойчивым.

Посмотри-ка мой дружок,  
Вот какой у нас флажок.  
Мой флажок прекрасный,  
Ярко-ярко красный.

#### **6. Телесные движения**

##### **«Перекрёстное марширование»**

Выполнять упражнение лучше под ритмичную музыку.

И. п.: стоя, руки опущены вниз вдоль туловища. Дети шагают, высоко поднимая колени:

- 1) попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги;
- 2) касаясь рукой одноименного колена;
- 3) касаясь рукой противоположного колена.

Каждая пара движений выполняется по 6 раз.

Любим мы маршировать,  
Руки, ноги поднимать.  
Раз – два! Раз – два!  
Мы шагаем дружно в ряд!

## 7. Упражнения на релаксацию

### **«Волшебный сон»**

И.п.: лёжа на спине, дети закрывают глаза и отдыхают.

Все умеют танцевать,  
Бегать, прыгать и играть.  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.  
Реснички опускаются, глазки закрываются.  
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.

## Комплекс №4

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек лица

«Умывальная песенка»

Хуже наказания -	(Дети качают головой вправо-влево).
Жить без умыванья,	
Все ребячьи лица	(Дети мягкими движениями пальцев Обожают
мыться.	проводят по лицу).
Без воды, без мыла	(Дети растирают нос подушечками
Всех бы грязь покрыла.	пальцев правой и левой руки).
Чудно, чудно -	(Дети энергично растирают уши).
Вымыться не трудно!	
Честно, честно –	(Дети потирают ладони, затем
Чистым быть чудесно.	указательным пальцем правой
Теперь нос чистый!	руки касаются кончика носа).
Теперь рот чистый,	(Дети растягивают губы в«улыбку»).
И подбородок чистый,	(Дети постукивают по подбородку).
И глазки блестят,	(Дети слегка надавливают на
Весело глядят!	внешние уголки глаз и широко
	улыбаются).

### 2. Растяжки

«Пружинки»

И.п.: сидя, пальцами левой и правой стопы дети надавливают на воображаемые «упругие пружины» в полу, чередуя напряжение стоп с их расслаблением.

Мы замёрзнуть не боимся,  
Прыгаем и веселимся.  
По снежку с снежинками  
Ножками-пружинками!

### 3. Дыхательные упражнения

«Катись, карандаш»

И. п.: сидя или стоя. Дети дуют на карандаш, прокатывая его по столу.

Бревна катим, катим, катим, катим!  
Раз, два, раз, два, будут на зиму дрова!

### 4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Моем руки»

И.п.: сидя или стоя. Дети ритмично потирают ладошки, имитируя мытьё рук.

Ах, вода, вода, вода!	(Дети потряхивают кисти рук:
Будем чистыми всегда!	«стряхивают водичку с рук»).
Брызги – вправо,	(Дети сжимают пальцы в
Брызги – влево!	кулачки, затем резко их

Мокрым стало наше тело!  
Полотенчиком пушистым  
Вытираем ручки  
Очень быстро!

разжимают: «брызгаются»  
(Дети потирают руки,  
имитируют вытирание рук  
полотенцем).

## **5. Глазодвигательные упражнения**

в сочетании с музыкальным сопровождением и речевой инструкцией.

«Флажок»

Вариант 1.

В начале освоения этого упражнения дети следят глазами за ярким предметом (картинкой), которую перемещает взрослый. Отрабатываются движения глаз по двум направлениям (вправо, влево). Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, в конце, около переносицы.

Вариант 2.

Усложнение упражнения – движение глаз по диагоналям, а также сведение глаз к центру. Ребёнок передвигает предмет самостоятельно, держа сначала в правой руке, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причём удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. Тем областям в поле зрения детей, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Посмотри-ка, мой дружок,  
Вот какой у нас флажок.  
Мой флажок прекрасный,  
Ярко-ярко красный.

## **6. Телесные движения**

«Паровозик»

И. п.: стоя, правая рука лежит на левой надкостной мышце, левая рука согнута в локтевом суставе, пальцы лежат на левом плече.

Дети выполняют 10-12 маленьких кругов левой рукой, согнутой в локтевом суставе, сначала вперёд, затем столько же назад. Дети меняют позиции рук и повторяют упражнение.

Я – весёлый паровоз!  
Ребятишек я повёз.  
Чух – чух, чух–чу!  
Вас далёко укачу!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Зимний сон»

И.п.: лёжа на спине. Дети закрывают глаза и отдыхают под звучание расслабляющей и успокаивающей мелодии.

Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем:  
Видим небо голубое,  
Видим солнце золотое,  
Видим снежные леса,  
Горы, реки и поля.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Потянулись! Улыбнулись! И проснулись.

## Комплекс №5

### **1. Самомассаж биологически активных точек рук карандашом**

«Ищем снеговика»

Ребёнок катает шестигранный карандаш между ладонями, постоянно увеличивая силу нажима кистями рук на карандаш.

Где ты, где ты, мой дружок,  
Маленький снеговичок?  
Я искать тебя пойду,  
Я сейчас тебя найду!

### **2. Растяжки**

«Холодно – жарко»

И.п.: сидя, по команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съёживаются. По команде «жарко» дети расслабляют мышцы рук, ног.

Где ты, солнце, в самом деле?  
Мы совсем окоченели.  
Без тебя вода замёрзла,  
Без тебя земля промёрзла...  
Выйди, солнышко, скорей!  
Приласкай и обогрей!

### **3. Дыхательные упражнения**

«Греем ручки»

И.п.: сидя на стуле.

Вариант 1

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети,  
Ручки, ручки потирают,

(Дети потирают «озябшие» руки, делают вдох носом).

Ручки, ручки согревают.

(Дети произносят: «Ха-а-а!» на продолжительном выдохе).

Повторение 3-4 раза.

Вариант 2 (с усложнением).

Сначала дети потирают «озябшие» руки, делают вдох носом, затем на коротком выдохе произносят: «Х-х-х! Х-х-х!». Повторение 3-4 раза.

### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Замок»

И.п.: руки соединены в «замок», пальцы читают стихотворение, ритмично «замок».



переплетены. Дети раскачивая

На двери висит замок.  
Кто его открыть бы мог?

Постучали,

(Дети легко ритмично постукивают основаниями ладоней, не расцепляя пальцы)

Покрутили,

(Дети, не расцепляя пальцев, одну руку тянут к себе, другую от себя, попеременно меняя их).

Потянули

(Дети тянут руки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью).

И открыли!

(Дети резко отпускают руки, разводят их широко в стороны).

Стихотворение нужно читать не очень быстро, но чётко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.

## **5. Глазодвигательные упражнения**

«Снежинки»

Дети следят за предметом (снежинка), который перемещает взрослый в сопровождении речевой инструкции. Нужно отработать движения глаз по четырём основным направлениям (вправо, влево, вверх, вниз) с последующим усложнением:

- а) с плотно сжатыми челюстями;
- б) с открытым ртом;
- в) с легко прикушенным языком.

Мы снежинку увидели,  
Со снежинкою играли.  
Снежинки вправо полетели,  
Дети вправо посмотрели,  
Дети влево посмотрели.  
Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал...  
Все на землю улеглись.  
Глазки закрываем, немного отдыхаем.

(Дети смотрят вверх и вниз).

## **6. Телесные движения**

«Медвежье» покачивание.

И. п.: стоя, руки полусогнуты, пальцы растопырены и напряжены. Дети выполняют поочерёдные «загребающие» движения руками к себе, чтобы каждая рука пересекала среднюю линию тела. Дети делают «медвежьи» покачивания из стороны в сторону не менее 8 раз.

Медведи косолапые, бурые мохнатые  
Ревут: Ы – Ы – Ы – Ы! Нам бы рыбы!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Веселые снежинки»

Педагог: «Дети, представьте себе, что все вы – лёгкие снежинки, очень красивые и весёлые. Всё ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие-лёгкие. Веселые снежинки поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает и ласкает каждую снежинку (пауза – поглаживание детей). Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три», откройте глаза, улыбнитесь».

### **Комплекс №6**

#### **1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек лица**

«Снеговик»

Раз – рука, два – рука.	(Дети вытягивают вперёд одну руку, потом – другую).
Лепим мы снеговика.	(Дети «лепят» снежок).
Три – четыре,	(Дети поглаживают ладонями шею).
Три – четыре,	
Нарисуем рот пошире.	(Дети поглаживают ладонями губы).
Пять –	
Найдём морковь для носа.	(Дети пальцами растирают крылья носа).
Угольки найдём для глаз.	(Дети указательными пальцами дотрагиваются до глаз).
Шесть –	(Дети приставляют одну ладонь к уху,
Наденем шапку косо,	другую ладонь к голове сверху, затем
Пусть смеётся он у нас.	хлопают в ладоши и меняют положение
Семь и восемь,	рук).
Семь и восемь –	
Мы плясать его попросим.	(Дети поглаживают голову ладонями).

#### **2. Растяжки**

«Неваляшка»

И.п.: сидя, дети наклоняют голову на правое плечо, затем на левое плечо, затем «роняют» голову вперёд. Дети выполняют данное упражнение в течение 10 – 15 секунд. В конце упражнения педагог обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления, возникающее при расслаблении мышц шеи.

Влево-вправо, влево-вправо  
Весело качается.  
Влево-вправо, влево-вправо,  
На пол не роняется.

## **2. Дыхательные упражнения**

«Снежки»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети наклоняются вниз, берут «снежок» и делают вдох носом. Затем дети имитируют бросок снежком, произнося на выдохе: «Оп! Оп! Оп!» Повторение упражнения 3-4 раза.

Горсть большую снега взяли  
И лепить комочки стали. (Вдох носом).  
«Бросай!!! Оп! Оп! Оп!» (Выдох ртом).  
Снег плотней в руках сожмём,  
Да в снежки играть начнём. (Вдох носом).  
«Кидай! Оп! Оп! Оп!» (Выдох ртом).

## **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Зима»

Раз, два, три, четыре, пять,	(Дети загибают пальчики по одному).
Мы во двор пошли гулять.	(Дети «идут» указательным и средним пальцами обеих рук).
Бабу снежную слепили,	(Дети «лепят комочек» двумя руками).
Птичек крошками кормили,	(Дети имитируют кормление птиц).
С горки мы ещё катались,	(Дети двумя пальцами левой руки проводят по ладони правой).
А ещё в снегу валялись.	(Дети кладут руки на стол то одной, то другой ладонью вверх).
Все в снегу домой пришли.	(Дети отряхивают ладошки).
Съели суп и спать легли.	(Дети выполняют воображаемые движения ложкой, руки под щеки).

## **5. Глазодвигательные упражнения**

«Неваляшка»

И.п.: стоя или сидя. У каждого ребёнка в руках маленькая игрушка (картинка), у педагога – большая игрушка.

Педагог: «Дети, посмотрите, какие красивые маленькие неваляшки пришли к нам в гости (зрительная фиксация каждого ребёнка на своей неваляшке 2-3 секунды). Посмотрите, какая у меня красивая большая неваляшка (зрительная фиксация каждого ребёнка на большой неваляшке в руках педагога 2-3 секунды). Затем дети

выполняют глазодвигательное упражнение, прослеживают взглядом за неваляшкой: вправо – влево, вверх – вниз. Повторение 2 раза.

Мне купили неваляшку  
В яркой розовой рубашке;  
Шапочка её в кружочках.  
Ямочки на круглых щёчках,  
А глазки – удивляются,  
А губки – улыбаются.

## **6. Телесные движения**

«Робот»

Вариант 1.

И. п.: стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Дети передвигаются вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно.

Этот робот не простой.  
Этот робот заводной.  
Робот двигает рукой.  
Робот топает ногой.  
Он тогда такой смешной.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Шарик»

И. п.: лёжа на спине или сидя. Педагог: «Дети, представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот. Делаем вдох носом - живот надувается. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдыхаем воздух – живот вытягивается, как будто наш шарик сдувается. Мышцы живота расслабляются». Повторение 3 – 4 раза.

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.  
Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.  
Дышится легко, вольно, глубоко.

## Комплекс №7

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек тела

«Солнечный зайчик»

Предварительная работа: показ детям солнечного зайчика.

И. п.: стоя или сидя. Дети представляют, что солнечный зайчик заглянул им в глаза, закрывают их руками. Дети представляют, как солнечный зайчик побежал дальше по лицу, нежно поглаживают его ладонями: по лбу, носу, губам, щекам, подбородку. Затем дети аккуратно поглаживают себе голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть «солнечного зайчика», который забрался за шиворот – дети поглаживают шею. Педагог говорит: «Солнечный зайчик – не озорник, просто он ласкает вас, и вы погладьте его, подружитесь с солнечным зайчиком». Повторение массажных движений 2-3 раза.

### 2. Растяжки

«Заводные зайцы»

И. п.: «Зайцы» (дети) стоят «незаведенные», слегка согнувшись, с опущенными плечами и руками. Педагог «заводит» детей-зайцев. Дети, напрягая руки, имитируют игру на барабане.

Бум-Бум-Бум и Бам-Бам-Бам!

Мне купи барабан!

Барабан большой, красивый

Бью в него со всей я силы!

Палочки в руках мелькают,

Быстро такт нам отбивают.

Бум-Бум-Бум и Бам-Бам-Бам!

У меня есть барабан!

Затем «завод кончается», дети принимают исходное положение (слегка сгибаются, опускают плечи и руки).

### 3. Дыхательные упражнения

«Сердитый ёжик»

Педагог просит детей представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети делают глубокий вдох носом. На выдохе дети наклоняются как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватывают руками грудь, опускают голову и произносят на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ёжиком, затем «ф-ф-ф» - звук довольного ёжика». Повторение 3-5 раз.

Долго Ёж кружит по лесу,

А когда в свой дом залезет,

Ляжет спать. И в тот же миг –

«П-ф-ф», «ф-ф-ф»! «П-ф-ф», «ф-ф-ф»!

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Зайчики»

И. п.: сидя, руки на столе.

Вышли зайки на лужок,  
Встали в маленький кружок.  
Раз зайка, два зайка, три зайка,  
Четыре зайка, пять...  
пересчитывают зайчиков).

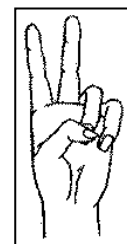
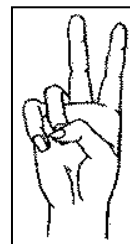
Будем лапками стучать.

Постучали, постучали

Постучали, постучали.

И устали. Сели отдыхать.

(Дети



(Дети стучат всеми пальцами по столу вместе, затем вразнобой).

(Дети сгибают пальцы в кулаки)  
Повторение упражнения 3 раза.

#### **5. Глазодвигательные упражнения**

«Веселые зайцы» (игра с картинкой или игрушкой).

Педагог: «Зайцы у нас веселые, любят бегать, прыгать. Дети, внимательно следите глазами за зайцем: вот он подпрыгнул – взгляд вверх, присел – взгляд вниз, заяц побежал вправо – взгляд вправо, поскакал влево – взгляд за ним влево». Повторение 4 раза.

Поиграть решили в прятки

На лесной полянке зайки.

Будем зайчиков искать?

Один, два, три, четыре, пять.

«Мой зайчик очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурьте глаза, а заяц спрячется. Попробуем глазами найти его» (Расположить игрушку на видном месте). Повторение 2-3 раза.

#### **6. Телесные движения**

«Робот»

Вариант 2.

И. п.: стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Дети передвигаются вдоль стены вправо, затем влево приставными шагами, используя противоположную руку и ногу.

Этот робот не простой.

Этот робот заводной.

Робот двигает рукой.

Робот топает ногой.

Он тогда такой смешной.

#### **7. Упражнения на релаксацию**

«Спящий зайчонок» (дети отдыхают под звучание расслабляющей и успокаивающей мелодии).

Педагог: «Дети, представьте себе, что вы весёлые, озорные зайчата. Зайчата ходят, прыгают, машут маленькими хвостиками. Но вот зайчата устали и начали зевать, ложиться на коврик и засыпать».

На лесной лужайке  
Разбежались зайки.  
Прыг – скок, прыг – скок,  
Зайки – побегайки!

Зайчик съел листочек сладкий,  
Задремал на мягкой грядке,  
И пришёл к нему превкусный  
Сочно-сладкий сон капустный.

## Комплекс №8

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек рук

«Строим дом»

Целый день тук да тук,

*(Дети похлопывают ладонью руки от кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке).*

Раздаётся громкий стук. Молоточки стучат, строим домик для зайчат.

*(Дети поколачивают кулачком сначала по левой, а затем по правой руке от кисти к плечу).*

Молоточки стучат, строим домик для бельчат.

*(Дети поколачивают кулачком левой руки по кулачку правой руки и наоборот).*

Этот дом для белочек,

*(Дети растирают кулачком левой руки правую руку).*

Этот дом для зайчиков,

*(Дети растирают кулачком правой руки левую руку).*

Этот дом для девочек,

*(Дети «пробегают» пальцами от кисти к плечу по левой руке).*

Этот дом для мальчиков,

*(Дети «пробегают» пальцами от кисти к плечу по правой руке).*

Вот какой хороший дом! Как мы славно заживём!

*(Дети поглаживают ладонью левую, затем правую руку от кисти к плечу).*

И друзей мы позовём!

*(Дети выполняют движение «тарелочки» - вид танцевальных движений, имитирующих скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу-вверх).*

### 2. Растяжки

«Оловянные солдатики и тряпичные куклы»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Дети изображают оловянных солдатиков, напрягая мышцы тела и сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах.

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ну, смелее, подними,

Да гляди, не упади.

А сейчас постой на левой,

Если ты солдатик смелый,

А сейчас постой на правой,

Если ты солдатик бравый.

Затем дети изображают тряпичных кукол, снимают излишнее напряжение тела, расслабляются. Руки у детей висят, как «тряпочки» в течение 2-3 секунд под звучание расслабляющей мелодии.

### 3. Дыхательные упражнения

«Качели»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Дети поднимают руки через стороны вверх, потягиваются, поднимаясь на носки и делают вдох носом, затем опускают руки вниз, опускаются на всю стопу и делают выдох. На выдохе дети произносят: «У-х-х-х»!

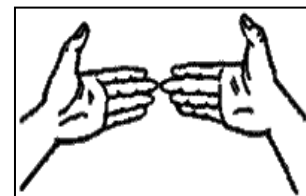
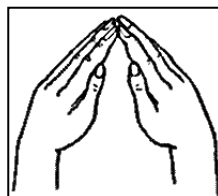
Вверх – вниз «у-х-х-х»,  
Вверх – вниз «у-х-х-х»!  
Высоко я поднимаюсь,  
Опускаюсь снова вниз: «у-х-х-х»!

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Приглашение»

И.п.: стоя или сидя. Дети соединяют подушечки пальцев левой и правой руки под углом – это «крыша дома». Затем дети разводят кисти рук в стороны, не разъединяя подушечек пальцев – это «забор».

На поляне дом стоит,  
Ну а к дому путь закрыт.  
Мы ворота открываем,  
В этот домик приглашаем.



#### **5. Глазодвигательные упражнения**

«Подзорная труба». Выполнение упражнения с поворотами головы под звучание расслабляющей и успокаивающей музыки.

И. п.: стоя или сидя. Взрослый держит в руках красивую мягкую игрушку и перемещает её влево – вправо, вверх – вниз. Дети отслеживают глазами перемещение игрушки.

Взрослый перемещает картинку по магнитной доске, дети прослеживают траекторию движения картинки то одним глазом, то другим глазом, через дырочку сквозь расставленные пальцы ладони.

#### **6. Телесные движения**

«Прыжки»

Упражнение лучше выполнять под весёлую ритмичную музыку.

И. п.: стоя, ноги вместе, руки по швам. Дети прыгают на месте, одновременно двигая руками и ногами.

Вариант 1.

Чередование прыжков: ноги вместе – руки в стороны, руки по швам – ноги врозь.

Вариант 2.

Чередование прыжков: ноги вместе – руки вдоль туловища, ноги врозь – руки в стороны.

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка – попрыгушка.  
За прыжком – другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!!!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Отдых» под звучание расслабляющей успокаивающей музыки.

И. п.: лёжа на спине, глаза закрыты.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая:

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно: расслабление – приятно.

## Комплекс №9

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек кистей

Дети вместе с педагогом выполняют упражнения по тексту.

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну, быстрее лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом ручки разогрею,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Отдыхает детвора.

### 2. Растяжки

«Деревья»

И. п.: стоя, руки на поясе.

Станем мы деревьями

Сильными, большими.

Ноги – это корни,

Их расставим шире.

Тело наше – ствол могучий,

Он чуть – чуть качается

И своей верхушкой острой

В небо упирается.

Пальцы веточками будут,

Листья закрывают их.

Как придет за летом осень.

Разлетятся в миг.

(Дети медленно поднимают  
руки вверх).

(Дети ставят ноги на ширине плеч).

(Дети выполняют покачивания).

(Дети опускают руки,  
растопыривают пальцы).

(Дети «надевают листочек» на каждый  
пальчик, поглаживают его).

(Дети поочередно поднимают правую,  
затем левую руку вверх).

(Дети плавно опускают руки вниз,  
трясут кистями рук).

### 3. Дыхательные упражнения

«Весенний лес»

Педагог: «Дети, представьте, что вы заблудились в весеннем лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «Ау!». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо 5 – 6 раз».

Заблудились мы в лесу  
И кричим: «АУ! АУ! АУ! АУ!»

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

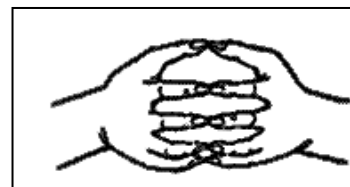
«Шарик»

Надуваем быстро шарик,  
(Дети соединяют подушечки всех  
пальцев в щепотку).

Он становится большим,  
(В этом положении дети дуют на  
пальцы, при этом они медленно раздвигаются, принимают  
форму шара).

Вдруг шар лопнул, воздух вышел,  
(Пальчики принимают исходное положение).

Стал он тонким и худым.



#### **5. Глазодвигательные упражнения**

«Лучик солнца» (показ игрушки или картинки «солнышко»).

Лучик солнца озорной,  
Поиграй-ка, ты, со мной!

(Дети поочередно моргают глазами).

Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.

(Дети совершают медленные  
круговые движения глазами).

Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.

(Дети отводят взгляд влево).

Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду!

(Дети отводят взгляд вправо).

Лучик солнца озорной,  
Поиграй-ка, ты со мной!

(Дети медленно мигают глазами).

#### **6. Телесные движения**

«Ножницы»

И. п.: стоя, руки прямые, вытянуты вперёд на уровне груди. Дети выполняют махи руками: в стороны – вперёд, скрещивая руки перед грудью не менее 8 раз. В локтевых суставах руки не сгибать.

Мы ножницы портняжные:

Блестящие и важные!

Ты не играйся с нами,

Мы с острыми ножами.

Запомни правило одно –  
Нас детям брать – Запрещено!

Много делать ножницы умеют:  
Стричь, кроить и вырезать.  
Не играйте с нами, дети:  
Можем больно наказать!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Весенний денек»

И.п.: лёжа на спине с закрытыми глазами, мышцы тела расслаблены. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, немного отдыхаем.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.

## **Комплексы кинезиологических упражнений**

### **для детей среднего дошкольного возраста**

#### **Комплекс №1**

##### **1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек ушных раковин**

Упражнение №1. «Найдём и покажем ушки». Дети находят свои уши, показывают их взрослому. (Если мешают волосы, их закалывают вверху).

Упражнение №2. «Похлопаем ушками». Дети заводят ладони за уши и загибают их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускают их (10 секунд).

Упражнение №3. «Потянем ушки» - дети захватывают мочки ушей кончиками большого и указательного пальцев, с силой тянут их вниз, а затем отпускают (10 секунд).

Упражнение №4. «Покрутим козелком». Дети вводят большой палец в наружное слуховое отверстие и указательным пальцем прижимают козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, они сдавливают и поворачивают его во все стороны (10 секунд).

Упражнение №5. «Погреем ушки». Дети прикладывают ладони к ушам и тщательно растирают ушные раковины. Повторение 5-6 раз.

Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди и скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем, вот так «хлопаем ушами».

А сейчас всё тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом покрутили козелком.

Ушко, кажется, замёрзло, отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра, наступила ти-ши-на!

##### **2. Растяжки**

«Лёгкие и тяжёлые руки»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети выполняют махи руками вперёд – назад до уровня плеч 10 раз. Затем дети покачивают руками и пружинят коленями 10 раз.

##### **3. Дыхательные упражнения**

«Носик и ротик поучим дышать»

Дети учатся контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами:

Вариант 1.

Дети вдыхают носом, показывая на него указательным пальчиком, затем выдыхают ртом, подносят ладонь ко рту, но не дотрагиваются, а тактильно контролируют воздушную струю, выходящую изо рта.

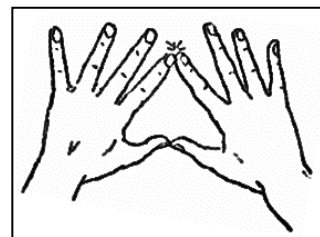
Вариант 2.

Дети делают вдох ртом – выдох носом. При этом на вдохе дети открывают рот, а на выдохе закрывают его и показывают на нос указательным пальцем.

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Пальчики здороваются»

Дети соприкасаются подушечками больших пальцев правой и левой руки двумя длинными ударами («раз-два»), затем сразу же – тремя короткими ударами («раз, два, три»). На третий короткий счёт подушечки больших пальцев остаются сомкнутыми.



Затем те же самые движения дети выполняют по очереди всеми пальцами, включая мизинцы. Повторение упражнений до 5 раз. Навык выполнения доводится до автоматизма с закрытыми глазами.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую!

#### **5. Глазодвигательные упражнения**

«Глазки»

В начале освоения этих упражнений дети следят глазами за ярким предметом (картинкой), которые перемещает взрослый. Затем дети передвигают этот предмет самостоятельно, держа сначала в правой руке, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Оно

совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. Тем областям в поле зрения детей, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание предмета глазами не станет устойчивым.

Упражнение №1.

Дети медленно вращают глазами по кругу, удерживая взгляд на ярком предмете в руках педагога (2-3 секунды, 6 раз).

Упражнение №2.

Дети медленно вращают глазами по кругу, удерживая взгляд на своей картинке (2-3 секунды, 6 раз).

Упражнение №3.

Дети вращают глазами по воображаемому большому кругу в групповой комнате (2-3 секунды, 6 раз).

Чтобы зоркость не терять,  
Нужно глазками вращать.  
Чтобы глазки отдохнули,  
Раз – закрыли, (примерно на 3 секунды),  
Два – открыли!

## **6. Телесные движения**

«Велосипед»

И. п.: лежа на полу или сидя на стуле.

Вариант 1.

Дети имитируют езду на велосипеде, при этом касаются левым локтем правого колена, затем правым локтем – левого колена.

Жми сильнее на педали,  
И педали едут сами,  
И везут **велосипед** –  
Он летит быстрее всех.  
Красным трёхколесным  
Управлять непросто.

Вариант 2.

И. п.: сидя на полу, руки за спиной. Дети приподнимают ноги и поочередно выполняют ими круговые движения сначала вперёд, затем назад, имитируя езду на велосипеде.

Ехали медведи на велосипеде,  
А за ними кот задом наперёд!  
А за ним комарики на воздушном шарике,  
А за ними раки на хромой собаке...

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Лентяи»

И. п.: лёжа на спине с закрытыми глазами.

Педагог: «Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Дети, представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком – мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (Пауза – поглаживание детей).

Отдыхают ручки у девочек, отдыхают ножки у мальчиков. Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо! Вы отдохнули, у вас бодрое настроение!

## Комплекс №2

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек тела

«Не скучать и не лениться!»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Дети выполняют каждый приём самомассажа в соответствии с текстом в течение примерно 5 секунд.

Чтобы не зевать от скуки, встали и потёрли руки,  
А затем ладошкой в лоб - хлоп-хлоп-хлоп.  
Щёки заскучили тоже? Мы и их похлопать можем,  
Ну-ка, дружно, не зевать: раз, два, три, четыре, пять.  
Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок.  
А теперь уже, гляди, добрались и до груди,  
Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.  
Постучим и тут, и там, и немного по бокам.  
Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу,  
Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем как можно выше.

### 2. Растяжки

«Левое и правое»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети сначала напрягают левую руку, а правую расслабляют, затем наоборот. Дети напрягают левую ногу, а правую расслабляют, затем наоборот. Дети поочередно зажмуривают правый и левый глаз. Упражнения выполняются примерно по 5 секунд каждое.

### 3. Дыхательные упражнения

«Поиграем животиками»

Вариант 1.

И. п.: лёжа на спине, руки лежат на животе.

Дети глубоко вдыхают носом – при этом живот надувается, затем выдыхают – живот втягивается. Чтобы упражнение стало ещё интереснее, можно положить на живот небольшую игрушку.

На качелях я качаюсь:  
Вверх – вниз, вверх – вниз.  
Я до крыши поднимаюсь,  
А потом спускаюсь вниз.

Вариант 2:

И. п.: стоя, руки на животе.

Дети выполняют глубокий вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Спрячься в норку»



И. п.: кисти сжаты в кулак, приближены друг другу на расстоянии 10 – 15 см, большой палец кверху.

На счёт «раз» - дети оставляют кисть левой руки, сжатой в кулак, большой палец прижимают к указательному и слегка раздвигают пальцы (образовывают «норку»). Указательный палец правой руки дети быстро опускают в кольцо кулака - «прячутся в норку»; на счёт «два» возвращаются в исходное положение; на счёт «три-четыре» дети проделывают то же, но прячут «в норку» указательный палец левой руки. После закрепления навыка выполнения данного упражнения вводится усложнение – дети повторяют те же движения с закрытыми глазами. Расстояние между кулаками постепенно увеличивается до 40 см.

Первый зайчик под листочком, а второй забрался в бочку.

Третий зайчик косо сидит тихо за сосной.

На пеньке сидит четвёртый, пятый на бревно залез,

С бревна прыгнул и исчез.

#### **5. Глазодвигательные упражнения**

И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Дети выполняют движения в соответствии с текстом и сопровождают их жестами.

Закрываем мы глаза,

Вот какие чудеса!

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем,

(Дети открывают глаза).

Через речку мост построим.

(Дети взглядом рисуют мост).

Нарисуем мы кружок,

(Дети глазами рисуют круг).

Получается легко.

Вверх поднимем,

(Дети смотрят вверх).

Глянем вниз,

(Дети смотрят вниз).

Вправо, влево повернём,

(Дети смотрят вправо-влево).

И закроем – отдохнём!

## **6. Телесные движения**

Перекрёстное марширование «Колено-локоть»

И. п.: стоя, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук находятся примерно на уровне плеч.

Дети под бодрую ритмичную музыку (марш) выполняют 8 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левым локтем правого колена, правым локтем – левого.

1 – 2, 3 – 4! 3 – 4! 1 – 2!

Кто шагает дружно в ряд?

Это девочек отряд!

1 – 2, 3 – 4! 3 – 4! 1 – 2!

Кто шагает дружно в ряд?

Это мальчиков отряд!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Ковёр-самолёт»

И. п.: лёжа на спине с закрытыми глазами.

Педагог: «Дети, представьте, что мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонько покачивает. Наше тело расслаблено, наши руки и ноги отдыхают. Нам приятно, легко и уютно лететь на ковре-самолёте. Солнышко ласкает нас своими лучиками, ветерок обдувает всё тело. Внизу видны дома, леса, реки. Мы с вами летим, летим, покачиваемся. Но вот мы постепенно снижаемся и приземляемся в нашей группе (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся на свои места».

## Комплекс №3

### **1. Массаж (самомассаж) с использованием мячиков Су-Джок**

«Любимый мячик»

Мячик сильно я сжимаю и ладошку поменяю.

(Дети поочередно крепко сжимают мячик правой и левой рукой).

«Здравствуй, мой любимый мячик!»-

Скажет утром каждый пальчик.

Раз, два, три, четыре, пять,

(Дети касаются мячиком каждого пальца правой и левой руки).

Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает,

(Дети поочередно крепко сжимают мячик правой и левой рукой).

Только брату отдаёт: брат у брата мяч берёт,

(Дети поочередно переключают мячик из одной руки в другую).

И в ладони с силой жмет!

### **2. Растяжки**

«Скручивание корпуса»

И.п.: стоя, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено.

Дети скручивают тело вправо и влево, захлёстывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник является вертикальной неподвижной осью вращения. Голова неподвижна, затем поворачивается в одну сторону с руками, потом – в противоположную сторону.

### **3. Дыхательные упражнения**

«Свеча»

Предварительно дети рассматривают картинки, анимации со свечой и методом её задувания.

И.п.: дети сидят за столом, либо на стульях.

Педагог: «Дети, представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 2-3-4-5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями воздуха».

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Шар»

И.п.: сидя, предплечья на столе, правая кисть лежит на левой.

Дети вытягивают руки вперёд, растопыривают пальцы и соединяют кончики пальцев правой и левой руки – большой палец с большим, указательный с указательным и так далее. Полусогнутые пальцы принимают форму «шара». В этом положении дети напрягают мышцы пальцев, кисти и предплечий, а затем поворачивают кисти ладонями то от себя, то к себе: вращают «шарик». После нескольких поворотов дети расслабляют кисти и возвращаются в исходное положение. Усложнение: чередовать выполнение упражнения с открытыми и закрытыми глазами, акцентируя внимание на мышечных ощущениях от движений кисти и пальцев; контролируя осанку. Сравнить ощущения напряжённых и расслабленных пальцев, кисти в целом.

Я большой, но пустой.

Взлечу в небо над землёй.

И не гордый, но надутый,

Ниткой толстою опутан.

Я с детьми всегда был дружный,

И зовусь я шар воздушный!

Сколько шариков воздушных

В нашей группе появилось.

Шарики все разные,

Шарики прекрасные.



#### **5. Глазодвигательные упражнения**

«Игра с мячом»

1) И.п.: стоя, руки с мячом опущены вниз. Дети поднимают мяч до уровня лица, смотрят на него широко открытыми глазами; опускают мяч. Дети поднимают мяч, смотрят на него прищуренными глазами; опускают мяч.

2) И.п.: стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Дети двигают мяч влево и вправо, прослеживая за ним глазами 5 – 6 раз.

3) И.п.: стоя, руки с мячом опущены вниз. Дети медленно вращают мяч, прослеживая за ним взглядом 4 – 5 раз.

4) И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вперёд. Дети сгибают руки, медленно приближают мяч к носу, прослеживая взглядом; затем возвращаются в исходное положение. Повторение 4 – 5 раз.

## **6. Телесные движения**

«Перекрестное марширование»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети шагают, высоко поднимая колени и попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги. Дети делают 6 пар движений, затем шагают, касаясь рукой одноименного колена. Снова повторяют 6 пар движений. Дети заканчивают упражнение касаниями рукой по противоположной ноге.

Любим мы маршировать,  
Руки, ноги поднимать!  
Левая к правой, а правая к левой!  
Выше колени свои поднимай!  
Будешь умён и здоров - так и знай!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Облака»

И. п.: лёжа на спине с закрытыми глазами. Дети выполняют упражнение в соответствии с текстом.

В небе синем к нам издалека  
Приплывают белые облака.  
Накрывают облака мягким одеялом...  
Как приятно и легко всем ребятам стало!  
Белой пеной облака нежно окружают,  
В сон волшебный и прекрасный деток погружают.  
Вот закрылись глазки – снятся детям сказки...  
Облака плывут, плывут – отдых и покой несут...

Все ребятки отдохнули, с боку на бок повернулись...  
Потянулись – и... проснулись!  
До свиданья, облака, небо голубое,  
Много – много, много раз  
Встретимся с тобою!

## Комплекс №4

### **1. Массаж (самомассаж) биологически активных зон с использованием звукокомплексов**

«Наступили холода»

И. п.: сидя на стуле.

Ехать в поезде тепло, поглядим-ка мы в окно.

А на улице зима, наступили холода.

Да – да – да, да – да – да,

Наступили холода.

(Дети потирают ладошки).

Да – да – да, да – да – да,

Превратилась в лёд вода.

(Дети мягко проводят ладошками по шее сверху вниз).

Ду – ду – ду, ду – ду – ду,

на льду.

массируют крылья носа).

(Дети указательными пальцами Пскользнусь я

Ду – ду – ду, ду – ду – ду,

Я на лыжах иду

(Дети растирают уши большим и указательным пальцами).

Ды – ды – ды, ды – ды – ды,

На снегу есть следы.

(Дети делают руки козырьком – растирают лоб).

Ди – ди – ди, ди – ди – ди,

Ну, заяц, погоди!

(Дети хлопают в ладоши, грозят пальчиком).

### **2. Растяжки**

«Ледяные фигуры»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Педагог: «Дети, представьте: зимой во дворе стоят ледяные фигуры из прозрачного льда. Динь-дон! – ночью на морозе фигуры застыли, они стали крепкие, твёрдые, красивые (Сильное мышечное напряжение). Утром солнце пригрело. Динь-дон! Фигуры начали медленно таять... Растекаются лужицы (Полное расслабление). Сказка продолжается, игра повторяется».

### **3. Дыхательные упражнения**

«Снег»

И. п.: стоя. Дети дуют на вату, тем самым стараются превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы детей округлены и слегка вытянуты вперёд, щёки не надуваются. Вдох носом, выдох ртом 7 раз.

### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

## «Колечки»



### Вариант 1. «Прямые колечки»

Дети соединяют кончики больших пальцев с указательными, образуя колечки. Остальные три пальца остаются выпрямленными. Далее дети поочерёдно соединяют большой палец с остальными пальцами руки, доходя до мизинца. Дети могут приближать колечки обеих рук на расстояние 1,5 – 2 см, но не касаются ими друг друга. Затем всё в обратном порядке: от мизинца до указательного. Усложнение: у детей закрыты глаза. педагог следит, чтобы колечко получалось круглым, а пальчики соединялись кончиками у самого ногтя, оставляя остальные три пальца выпрямленными.

### Вариант 2. «Обратные колечки»

Дети образуют «колечки» левой рукой, начиная с мизинца, а правой рукой – с указательного пальца. Скорость выполнения упражнения дети увеличивают постепенно. Упражнение можно считать освоенным, если дети выполняют его с закрытыми глазами под заданный счёт, без напряжения и ошибок три раза подряд.

На узорное крылечко  
Кто-то уронил колечко.  
И оно с крыльца скатилось,  
За ступеньку закатилось.  
Дети смотрят там и тут,  
Но колечка не найдут.

## **5. Глазодвигательные упражнения**

«Взгляд влево-вверх, вправо-вверх»

И. п.: сидя или стоя.

Дети берут в левую руку карандаш или ручку и вытягивают его (её) в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого дети выполняют упражнение в течение примерно 7 секунд: смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд - смотрят «прямо перед собой» (примерно 7 секунд). Повторение 3 раза. Затем дети берут карандаш в правую руку и упражнение повторяется.

## **6. Телесные движения**

«Барабанщик»

И. п.: стоя, руки подняты на уровне груди. Пальцы сжаты в кулаки, указательные пальцы выпрямлены.

Дети выполняют перекрёстное марширование с поочерёдными движениями правой и левой руки вверх – вниз: изображают игру на барабане. При этом рот открыт, язык «барабанит» в альвеолы – бугорочки за верхними зубами; дети произносят на резком выдохе многократно: д – д – д ...

На парад идёт отряд: д – д – д – д – д...  
Барабанщик очень рад: д – д – д – д – д...  
Барабанит, барабанит: д – д – д – д – д...  
Полтора часа подряд: д – д – д – д – д...  
Учись играть на барабане: д – д – д – д – д...  
Твой язык послушным станет: д – д – д – д – д...

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Снежинка»

И. п.: лёжа на ковре. Дети представляют себя снежинками.

Лёгкая снежинка – белая пушинка  
Легла на ладошку отдохнуть немножко.  
Лучики расслабила и прикрыла глазки...  
Лёгкая, воздушная, словно фея в сказке...  
Ветер, ты здесь не шуми!  
Нам снежинку не буди!  
Пусть снежинка расслабляется,  
Сил надолго набирается.  
В путь далёкий силы надо:  
Ей лететь за снегопадом!

## Комплекс №5

### **1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек лица и тела**

Дети выполняют шлепки ладонями в соответствии с текстом.

Вот у нас игра какая: (Дети хлопают в ладоши).

Хлоп, ладошка, хлопок, другая!

Правой, правой ладошкой (Дети шлёпают по левой руке от плеча к кисти).

Мы пошлёпаем немножко.

(Дети шлёпают по правой руке).

А потом ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом

(Дети выполняют лёгкое похлопывание по щекам).

Даже щёчки мы побъём.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

(Дети хлопают в ладоши над головой).

По коленкам – шлёп, шлёп!

(Дети хлопают по коленям).

По плечикам теперь похлопай!

(Дети шлёпают по плечам).

По бокам себя пошлёпай!

(Дети шлёпают себя по бокам).

Можем хлопнуть за спиной!

(Дети шлёпают по спине).

Хлопаем перед собой!

(Дети хлопают в ладоши перед собой).

Справа - можем! Слева - можем!

И крест-накрест руки сложим!

(Дети поколачивают по груди справа, слева).

И погладим мы себя.

(Дети поглаживают себя по

Вот какая красота.

рукам, бокам, спине, ногам).

### **2. Растяжки**

«Мороженое»

Детям предлагается поиграть в «мороженое».

Педагог: «Дети, представьте, что вы – мороженое, вас только что достали из холодильника. Ваше тело было ледяное, твёрдое, как камень. (Сильное напряжение). В нашей группе так тепло, что мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими (Полное расслабление всех мышц тела)».

Сладкое, нежное,

Сахарной пудрой чуть припорошенное.

Цвет карамельный: тает мороженое.

### **3. Дыхательные упражнения**

### **«Снежинка на рукавичке»**

И. п.: стоя. Дети сдувают снежинку, прикрепленную к бумажной рукавице, 10 раз. Губы детей округлены и слегка вытянуты вперёд. Педагог контролирует, чтобы дети не надували щёки.

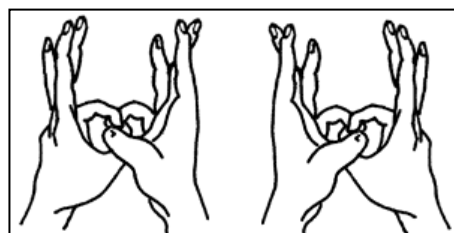
Ветер песенку поёт  
На лесной опушке,  
Танцевать меня зовёт  
В хоровод к подружкам.  
Ветер, ветер, дуй сильней,  
Чтоб плясалось веселей!  
Ледяной кружинке –  
Маленькой снежинке.

### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

#### **«Цепочка»**

Дети сначала делают «колечки», соединяя большой палец с указательным, средним, безымянным и мизинцем. Образованные таким образом «колечки» правой руки дети соединяют с «колечками» левой руки.

Вначале дети цепочку вяжут медленно, в индивидуальном темпе; а затем упражнение выполняют под счёт в темпе и ритме, заданном педагогом, от 2 до 4 раз. Дети чередуют исполнение упражнения с открытыми и закрытыми глазами, а в завершение 5 раз подряд выполняют без ошибок с закрытыми глазами. При этом дети сосредоточивают внимание на технике исполнения, сохраняя правильную осанку и естественный ритм дыхания через нос.



Шея мамина обвита  
Тонкою блестящей нитью,  
И сверкают завиточки  
На красивой на цепочке!

Колечко с колечком в ней крепко сцепились,  
Блестящею змейкой вокруг шеи обвились,  
За хвост головой ухватившись — крючочком,  
На солнце блестит украшение – цепочка!

### **5. Глазодвигательные упражнения**

1. Дети выполняют движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза на счёт; повторяют 3-4 раза.
2. Дети, не поворачивая головы, «смотрят» направо на счёт 1 – 4 и прямо на счёт 1 – 6. Дети поднимают и опускают глаза на счёт 1 – 4; переводят взгляд прямо на счёт 1 – 6. Повторение с левой стороны.
3. Дети смотрят на указательный палец, удалённый от глаз на расстояние 25 – 30 см, на счёт 1 – 4 приблизить палец к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счёт 1 – 6. Повторение 4 – 5 раз.

## **6. Телесные движения**

«С лёгким паром»

И. п.: стоя, прямые руки вытянуты в стороны на уровне груди.

Дети выполняют одновременные встречные движения руками, хлопают себя по спине.

В здоровом теле – здоровый дух!  
Паримся мы веничком! Ух! Ух! Ух!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Расслабление»

И.п.: лёжа на ковре.

Педагог:

«Мои руки расслаблены, они словно тряпочки,  
Мои ноги расслаблены, они мягкие, теплые,  
Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное,  
Мне легко и приятно, мне дышится легко и спокойно,  
Я отдыхаю, я набираюсь сил,  
Свежесть и бодрость входят в меня,  
Я лёгкий, как шарик,  
Я добрый и приветливый со всеми,  
Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!»

## Комплекс №6

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек лица

«Белый мельник»

Упражнения выполняются в соответствии с текстом:

Белый-белый мельник сел на облака.

(Дети проводят пальцами по лбу от середины к вискам).

Из мешка посыпалась белая мука.

(Дети легко постукивают пальцами по вискам).

Радуются дети, лепят колобки,

(Дети сжимают руки в кулаки, возвышениям больших пальцев быстро растирают крылья носа).

Заплясали санки, лыжи и коньки.

(Дети массируют точки за ушной раковиной и перед ней, раздвинув указательный и средний пальцы).

### 2. Растяжки

«Огонь и лед»

И.п.: стоя в кругу.

По команде «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребёнок выбирает произвольно. По команде «лёд» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела всё тело. Педагог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения.

### 3. Дыхательные упражнения

«Ветер»

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью (выдох с сопротивлением) дети прерывают воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы. Упражнение выполняется до 10 раз.

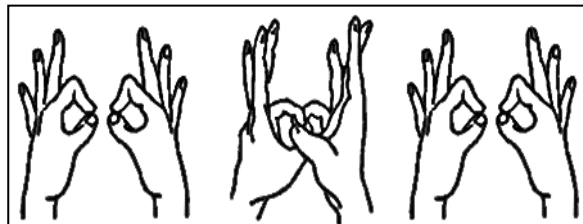
### 4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Колечко - раз, цепочка - два»

На счёт «один» дети образуют «колечко» с указательными пальцами; на счёт «два» вяжут цепочку с указательными пальцами; на счёт «три» - образуют колечко с указательными пальцами; на счёт «четыре» принимают исходное положение;

на счёт «пять - восемь» - повторяют описанные движения со средними пальцами. На следующие восемь счетов дети выполняют упражнения с безымянными пальцами и мизинцами, начиная с мизинцев.

Упражнение выполняется после того, как освоены упражнения: «Колечко» и «Цепочка».



Всё упражнение выполняется на 32 счёта – вначале медленно и со зрительным контролем, затем быстро, под счёт. И, наконец, самостоятельно, в индивидуальном темпе: 2–3 раза с закрытыми глазами с проговариванием действий и названием пальцев. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами в быстром темпе за 32 счёта не допущено ни одной ошибки.

Раз, два, три, четыре, пять  
Кольца мы начнём считать!  
Будем их соединять,  
Друг за друга зацеплять!  
Раз, два, три кольца, четыре,  
Мы цепочку смастерили!

## **5. Глазодвигательные упражнения**

Вариант 1

Дети выполняют упражнение 4 – 5 раз с музыкальным сопровождением.

Глаза вправо – глубокий вдох – пауза (задержка дыхания и движения глаз на 2 секунды) – глаза в исходное положение – пассивный выдох – пауза.

- Глаза влево – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох – пауза.

- Глаза вверх – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох – пауза.

- Глаза вниз – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох – пауза.

## **6. Телесные движения**

«Пловец»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Вариант 1.

Выполняйте одновременно круговые движения руками перед собой (имитируйте действия пловца) так, чтобы движения правой и левой руки одновременно пересекали среднюю линию тела.

Вариант 2.

Выполняйте поочерёдно круговые движения правой и левой рукой перед собой (имитируйте действия пловца) так, чтобы движения правой и левой руки пересекали среднюю линию тела.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Волшебный сон»

И. п.: лёжа на спине.

Педагог произносит стихотворный текст.

Реснички опускаются. Дышится легко, ровно, глубоко,  
Глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Хорошо нам отдыхать!  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Но пора уже вставать!  
Наши руки отдыхают. Крепче кулачки сжимаем,  
Ноги тоже отдыхают. Их повыше поднимаем,  
Отдыхают, засыпают. Потянуться, улыбнуться,  
Шея не напряжена и расслаблена она.  
Всем открыть глаза! Проснуться.  
Губы чуть приоткрываются. Вот пора нам и вставать!  
Все чудесно расслабляются. Бодрый день наш продолжать.

## Комплекс №7

### 1. Массаж биологически активных точек шеи, плеч, ушных раковин

«Гибкая шея, свободные плечи»

Дети массируют шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.

1. Дети массируют левое плечо правой рукой в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой массируют правое плечо.
2. Дети правой рукой берутся за левое плечо и делают 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против неё; то же дети выполняют левой рукой, затем обеими руками одновременно.
2. Дети растирают уши в течение 15 - 20 секунд.

### 2. Растяжки

«Сосулька»

И.п.: сидя на корточках.

Дети медленно поднимаются вверх, представляют, что «сосулька растёт», поднимают руки вверх и, привстав на носочки, стараются как можно сильнее вытянуться, напрягая всё тело – «сосулька выросла». После команды «Солнышко пригрело, сосулька начала таять» дети медленно опускают руки, расслабляя всё тело, опускаются вниз, садятся на пол, а затем ложатся, полностью расслабившись, - «сосулька растаяла и превратилась в лужу». Педагог обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления.

Вот и кончился мороз,  
Солнце светит весело.  
А сосулька длинный нос  
Над окном повесила.  
Почему она грустна?  
Приближается весна!

### 3. Дыхательные упражнения

«Эхо»

Дети распределяются на две группы. Первая группа: дети и педагог громко произносят гласные звуки или сочетания гласных. Дети делают вдох носом и выдох ртом с произнесением гласных звуков: А, У, И, О, Ы, Э. Вторая группа детей - «эхо», они тихо повторяют гласные звуки. Затем дети меняются ролями.

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Солнышко»

И. п: локти на столе, предплечья кверху, кисти ладонями внутрь.

На счёт «раз» - кисти ладонями от себя, пальцы разведены широко врозь;

на счёт «два» - руки скрестить запястьями, правая перед левой;

на счёт «три» - правую кисть повернуть ладонью к себе;

на счёт «четыре» - правую кисть повернуть ладонью от себя;

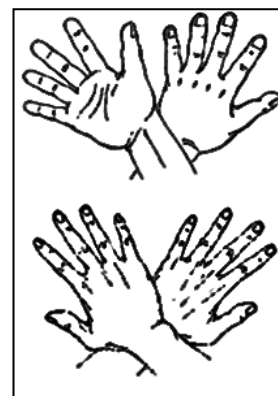
на счёт «пять» - смена положения рук, левая перед правой;

на счёт «шесть» - левую кисть повернуть ладонью к себе;

на счёт «семь» - левую кисть повернуть ладонью от себя.

Затем всё повторить, но начинать с положения «левая кисть перед правой».

Повторить все упражнения от 3 до 5 раз.



Вначале упражнение выполняется медленно под руководством педагога с проговариванием каждого действия, затем самостоятельно, в индивидуальном темпе, но тоже с проговариванием действий.

Нужно чередовать исполнение упражнения с открытыми и закрытыми глазами, добиваться осмысленности, эмоциональной регуляции. Предложить детям представить, как от каждого пальчика идут лучики и согревают всё вокруг. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его под счёт три раза подряд без ошибок.

Солнышко, солнышко, золотое доньшко!

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Все сугробы тают, тают,

А цветочки подрастают.

#### **5. Глазодвигательные упражнения**

Вариант 2

Упражнение выполняется при музыкальном сопровождении, комплекс повторяется 4 – 5 раз.

Дети направляют глаза и язык вправо; делают вдох; выдерживают паузу, затем глаза и язык возвращают в исходное положение, делают выдох, паузу. Дети выполняют то же движение влево. Затем движение глазами и языком вверх. Дети завершают выполнение упражнения движением глаз и языка вниз.

## **6. Телесные движения**

«Мельница»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети выполняют одновременные круговые движения правой и левой рукой (левая рука вперёд, правая – назад; левая рука назад, правая – вперёд). Руки выпрямлены в локтях, пальцы сближены. Амплитуда движений большая.

Мельник, мельник! Помоги!  
Дай муки на пироги!  
Вы, ребята, помогите,  
Мельницы мне раскрутите.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Весенний сон»

И. п.: лёжа на спине с закрытыми глазами, все мышцы тела расслаблены.

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, немного отдыхаем.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон скорей приснится:  
Про весеннее тепло,  
Нам легко и хорошо!  
(Повторение 2 – 3 раза).

## Комплекс №8

### 1.Массаж (самомассаж) биологически активных точек лица

Выполняется в соответствии с текстом.

Ручки растираем и разогреваем,  
(Дети потирают ладони и хлопают в ладоши).  
А лицо свое тёплыми руками умываем.  
(Дети разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз).  
Грабелёчки сгребают все плохие мысли,  
(Дети делают гребнеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).  
Ушки растираем вверх и вниз мы быстро,  
(Дети растирают ушные раковины по краю ушей снизу-вверх и сверху вниз).  
Их вперед сгибаем,  
(Дети нагибают ушные раковины кпереди).  
Тянем вниз за мочки,  
(Дети оттягивают уши вниз за мочки).  
А потом уходим пальцами на щёчки,  
(Дети «перебегают» пальцами на щёки).  
Щёчки разминаем, чтобы надувались,  
(Дети разминают щёки круговыми движениями указательных, средних и безымянных пальцев левой и правой руки).  
Губки разминаем, чтобы улыбались,  
(Дети разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу большими и указательными пальцами левой и правой руки).  
Как утята к утке, клювики потянем,  
(Дети вытягивают губы вперёд).  
Губки пожуём мы, шарики надуем,  
(Дети покусывают нижнюю губу верхними зубами и наоборот; надувают щёки с похлопыванием ладонями по щекам. При этом губы у детей плотно сжаты и удерживают воздух).  
И губами вправо-влево потанцуем.

### 2. Растяжки

«Тянемся к солнышку»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети делают вдох носом, поднимают руки вверх, задерживают дыхание и сначала кончиками пальцев тянутся к солнышку. Затем дети тянутся вверх, к солнышку, всем телом: запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и

ногами, но без особого напряжения и без отрыва пяток от пола. Дети выдыхают, опуская руки, расслабляются.

Дует тёплый ветерок,  
К солнцу тянется цветок,  
Яркий, золотистый,  
Солнечный, лучистый!

### **3. Дыхательные упражнения**

«Дышим по - разному»

И.п.: сидя на стуле или стоя.

1) Быстрый, не очень глубокий вдох и продолжительный выдох носом. 2) Вдох носом, выдох ртом. 3) Вдох ртом, выдох носом. 4) Вдох левой ноздрей, выдох правой ноздрей (попеременно). 5) Вдох и замедленный выдох носом с усилением в конце. 6) Вдох носом, выдох через неплотно сжатые губы. 8) Вдох и толчкообразный выдох носом.

### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

Вариант 1. «Дерево»

И. п.: предплечья направлены кверху ладонями внутрь.

Дети слегка разводят полусогнутые пальцы, затем соединяют руки скрестно у запястья, прижимают кисти тыльной стороной друг к другу и шевелят пальцами на три счёта. «Ветер дует, листья качаются». Дети повторяют то же самое движение, но при этом правую руку держат перед левой. Повторение упражнения от 3 до 5 раз. При выполнении с закрытыми глазами дети сосредоточивают внимание на технике исполнения, сохраняя позу правильной осанки и естественный ритм дыхания через нос.



Кап-кап-кап - звенит капель,  
Это к нам пришёл апрель.  
На солнышке согрелась ель, подтаяла сосна,  
Идёт апрель, звенит капель,  
На улице весна!

### **5. Глазодвигательные упражнения**

Вариант 3

И. п.: стоя или сидя.

Дети выполняют упражнение под музыкальное сопровождение 4 - 5 раз: 1) Дети поворачивают язык и глаза вправо, делают вдох носом. Затем дети делают паузу, глаза и язык возвращают в исходное положение, делают выдох, паузу. Повторение того же упражнения в левую сторону, затем вверх, вниз, соблюдая паузы.

## **6. Телесные движения**

«Перекрёстные прыжки»

И. п.: стоя, руки на поясе, ноги вместе.

Дети выполняют лёгкие прыжки: ноги вместе – руки на пояс, ноги врозь – руки поднимают над головой. Повторение 6 – 8 раз.

Усложнение: движения языком и глазами влево-вправо.

Девочки и мальчики прыгают, как зайчики.

Прыг, скок, высоко! Прыгай на носках легко.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Солнечный зайчик»

И. п.: стоя или сидя. Педагог: «Дети, представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Будьте аккуратны, чтобы не спугнуть солнечного зайчика; поглаживайте голову, шею, животик, руки, ноги. Зайчик забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник, он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с солнечным зайчиком». Повторение 2 - 3 раза.

## Комплекс №9

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек тела

«Что делать после дождика?»

И. п.: сидя.

Что делать после дождика? По лужицам скакать!  
(Дети энергично массируют «дорожку» по груди до ярёмной ямки спиралеобразными движениями пальчиков. Дети мягко поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз 3 раза).

Что делать после дождика? Кораблики пускать!  
(Дети раздвигают указательные и средние пальцы, кладут их спереди и сзади ушных раковин, и сильно растирают кожу).

Что делать после дождика? На радуге качаться!  
(Дети, сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев растирают крылья носа по 3 раза, затем мягко массируют кожу на середине лба).

Что делать после дождика? Да просто улыбаться!  
(Дети энергично растирают ладони, протягивают их вперёд и улыбаются).

### 2. Растяжки

«Травинка на ветру».

И. п.: сидя на полу.

Дети изображают всем телом «травинку»: садятся на пятки, на вдохе вытягивают руки вверх. Начинает дуть ветер, и «травинка» наклоняется до земли. Дети, выдыхая, наклоняют туловище вперёд, пока грудь не коснётся бедер; руки при этом вытягивают вперёд, ладони лежат на полу. Затем, не меняя положения туловища, дети скользят руками по полу вперёд.

Ветер стихает, «травинка» выпрямляется и тянется к солнышку. Дети на вдохе возвращаются в исходное положение.

### 3. Дыхательные упражнения

«Одуванчик»

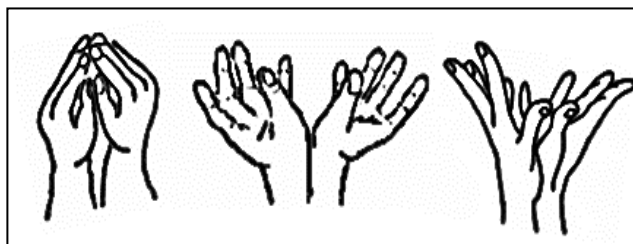
И.п.: дети стоят в кругу.

Педагог: «Дети, представим, что мы находимся на поляне, а вокруг нас цветут одуванчики. Воздух наполнен ароматами цветов. Медленно, глубоко вдохните через нос. Ладонь положите на живот. При вдохе ладонь поднимается, при выдохе ртом ладонь опускается, живот втягивается». Повторение 2 – 3 раза.

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Цветок распускается»

И.п.: предплечья кверху ладонями внутрь.



Дети, сближая предплечья, плотно прижимают друг к другу полусогнутые пальцы обеих рук и соединяют их в бутончик, но без напряжения. Затем дети прижимают основания кистей друг к другу, одновременно разводят полусогнутые пальцы, образуя чашу. Дети заканчивают «раскрытие цветка» максимальным разведением пальцев. При этом пальцы-«лепестки» выпрямлены и напряжены, даже несколько прогнуты. Дети просчитывают три счёта и обратным движением возвращаются в исходное положение. Дети заканчивают упражнение расслаблением пальцев и всей кисти (лёгким растиранием рук, потряхиванием и др.). Повторение упражнения от 3 до 5 раз. То же проделать с закрытыми глазами, а потом – под счёт. Чередование исполнения упражнения с открытыми и закрытыми глазами. При выполнении с закрытыми глазами педагог обращает внимание детей на мышечные ощущения напряжённых пальцев и расслабленной кисти в целом, на сохранение правильной осанки и естественного ритма дыхания через нос.

Вырос высокий цветок на поляне,  
Утром весенним раскрыл лепестки,  
Всем лепесткам красоту и питание  
Дружно дают под землёй корешки

#### **5. Глазодвигательные упражнения**

с музыкальным сопровождением, повторение 4 – 5 раз.

Вариант 4

«Наоборот»

1) Дети на вдохе двигают глаза влево, язык вправо. Затем делают паузу, после которой возвращают глаза и язык в исходное положение. Выдох, пауза. 2) Дети на вдохе передвигают глаза вправо, язык влево. Затем пауза, после которой дети возвращают глаза и язык в исходное положение. Выдох, пауза. 3) Дети выполняют то же движение, но глаза двигаются вверх, а язык – вниз. Выдох, пауза. 4) При завершении упражнения дети опускают глаза вниз, язык поднимают вверх. Выдох, пауза.

## **6. Телесные движения**

«Бабочка – красавица»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети выполняют мягкие движения правой и левой рукой (сначала одновременные, затем поочерёдные) вверх, вниз. Вверху над головой руки скрещиваются, пересекают среднюю линию тела. Движения большой амплитуды, руки мягкие, пластичные. Повторение 8 раз.

Бабочка-красавица крыльями взмахнула,  
На цветок красивый присела, отдохнула.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Воздушные шарики»

И. п.: лёжа на спине.

Педагог: «Дети, представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Всё ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие – лёгкие. Воздушные шарики поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (Пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик Олю, ласкает шарик Витю. Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику».

## Комплексы кинезиологических упражнений для детей старшего дошкольного возраста

### Комплекс №1

#### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек кистей рук

Сказка «Ёжик на прогулке»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик

(Дети зажимают шарик в ладошке).

Выглянул ёжик из своего домика, увидел солнышко.

(Дети раскрывают ладошки и показывают шарик).

Улыбнулся ёжик солнышку и решил прогуляться по лесу.

(Дети улыбаются, раскрывают одну ладошку веером). Покатился ёжик по прямой дорожке.

(Дети раскатывают шарик прямыми движениями кистей).

Катился-катился ёжик и прибежал на красивую, круглую полянку. (Дети соединяют подушечки пальцев, образуя круг). Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке.

(Дети зажимают шарик между ладонями).

Стал ёжик цветочки нюхать.

(Дети прикасаются колючками шарика к кончикам пальцев и делают глубокий вдох).

Вдруг набежали тучки,

(Дети зажали шарик в одном кулачке, потом в другом).

Закапал дождик: кап-кап-кап.

(Дети стучат кончиками пальцев по колючкам шарика). Спрятался ёжик под большой грибок,

(Дети делают «шляпку грибка» ладошкой левой руки, прячут шарик под «грибком»).

Укрылся ёжик от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб.

(Дети прокатывают шарик по каждому пальчику).

Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки.

(Дети нажимают шариком на подушечку каждого пальца, как будто накалывают гриб на колючки»).

Довольный побежал ёжик домой.

Сначала бежал он по прямой дорожке,

(Дети раскатывают шарик прямыми движениями по ладоням).

Потом побежал ёжик по извилистой дорожке.

(Дети выполняют круговые движения шариком по ладони). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном!

(Дети зажимают шарик в ладошке).

## **2. Растяжки**

«Сорви яблоки»

Вариант 1.

И. п.: стоя.

Педагог: «Дети, представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удаётся. 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 и расслабьтесь.

А сейчас потянитесь левой 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 и расслабьтесь.

Вариант 2. (усложнённый)

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь до них 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 вперёд, положите оба яблока в стоящую перед вами корзину, выдохните и расслабьтесь. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

## **3. Дыхательные упражнения**

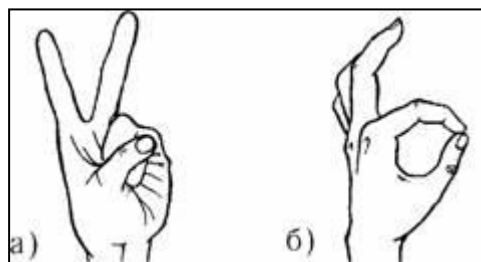
И. п.: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе, прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев.

Дети делают вдох носом и поворачивают руки большими пальцами вверх. На выдохе дети поворачивают руки большими пальцами вниз.

## **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Зайчик-кольцо»

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую, выполняется двумя руками одновременно: а) пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его 10 раз без ошибок.



Прыгнул зайнышка с крылечка  
И в траве нашел колечко.  
А колечко непростое –  
Блестит, словно золотое.

## **5. Глазодвигательные упражнения**

с музыкальным сопровождением

«Глазки»

Педагог: «Закрываем мы глаза, вот какие чудеса!»

1) Дети переводят взгляд влево-вверх, вправо-вверх 4 - 5 раз. 2) Дети поворачивают глаза вправо, делают глубокий вдох, паузу, затем задерживают дыхание и движения глаз примерно на 2 секунды, после чего возвращают глаза в исходное положение. Пассивный выдох, пауза. 3) Дети на вдохе поворачивают глаза влево, делают паузу, затем возвращают глаза в исходное положение. Выдох, пауза. 4) Дети на вдохе поднимают глаза вверх, делают паузу, затем возвращают глаза в исходное положение. Выдох, пауза. 5) Дети опускают глаза вниз, делают вдох, паузу, после чего возвращают глаза в исходное положение. Выдох, пауза.

## **6. Телесные движения**

"Крюки"

И.п.: сидя на стуле или стоя.

Положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги. Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх. Посидеть в этой позе до 1 мин.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Осенний лес»

И.п.: лёжа, устроившись поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные.

Играет тихая спокойная музыка.

Педагог: «Мы пришли в осенний лес -  
Полный сказочных чудес:  
Золотом листва сияет, нежно солнце согревает...  
Так приятно и легко!  
Дышим ровно, глубоко...  
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвою.  
Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой...  
Так приятно и легко,  
Дышим ровно, глубоко...  
Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!  
Дружно, сладко потянулись...  
И с улыбкой все проснулись!»

## Комплекс №2

### **1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек кистей рук**

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.

2. Дети растирают ладони до приятного тепла.

3. Основная часть

- Дети большим и указательным пальцами правой руки массируют каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца левой руки;
- Дети массируют тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук;
- Дети переплетают вытянутые пальцы обеих рук и слегка потирают их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны;
- Дети закрывают на замок переплетённые пальцы и перед грудью;
- Дети вытягивают пальчики вверх и шевелят ими.

4. Заключительный этап. Дети встряхивают руки, расслабляют их.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж и начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми, никого не обойду.

С ноготками поиграю, друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», плечи мягко разомну.

Затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою и тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, отдыхает детвора.

### **2. Растяжки**

И.п.: сидя на стуле (полу).

Дети удобно садятся, закрывают глаза и сосредоточивают внимание на своём теле; выполняют 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе. Затем дети напрягают всё тело, как можно сильнее и через несколько секунд расслабляются. Дети проделывают то же самое с каждой частью тела (педагог называет поочерёдно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога). Необходимо научить детей уметь прислушаться к своему телу.

### **3. Дыхательные упражнения**

И.п.: сидя на полу.

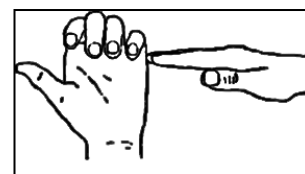
Дети вытягивают прямые руки вперёд и в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом дети поднимают левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом дети опускают левую кисть вниз, правую поднимают вверх, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Лезгинка».

И. п.: предплечья кверху перед собой, либо стоят на опоре.

Дети складывают левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивают пальцами к себе.



Дети правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаются к мизинцу левой. После этого дети одновременно меняют положение правой и левой руки (6—8 смен позиций). Необходимо добиваться высокой скорости смены позиций. При усложнении упражнения со сменой позиции необходимо добавлять хлопок. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его 10 раз без ошибок.

Примечание: для усложнения можно сопровождать упражнение стихотворением в соответствии с текущей тематикой НОД.

#### **5. Глазодвигательные упражнения**

с музыкальным сопровождением

«Глазки»

«Закрываем мы глаза, вот какие чудеса!»

Дети переводят взгляд влево-вверх, вправо-вверх, повторение 4 раза.

1) Дети переводят взгляд вправо, делают глубокий вдох и паузу (задержка дыхания и движения глаз примерно на 2 секунды), затем возвращают глаза в исходное положение, делают пассивный выдох и паузу. 2) Дети выполняют аналогично, но взгляд влево. 3) Повторение глазодвигательного упражнения, но взгляд вверх. 4) ещё одно повторение упражнения с перемещением взгляда вниз. В завершении дети выполняют движение глаз по четырём вспомогательным направлениям (по диагоналям), совмещая их с дыханием.

#### **6. Телесные движения**

«Ухо-нос»

Вариант 1.

Дети берутся левой рукой за кончик носа, а правой рукой – за левое ухо. По команде педагога дети одновременно отпускают ухо и нос и меняют положение рук «с точностью до наоборот».

Вариант 2 (с усложнением).

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

Села на нос мне, на правое ухо,  
Лезет назойливо чёрная муха.  
Снова на нос, но на левое ухо-  
Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

## 7. Упражнения на релаксацию

«Сказка»

И. п.: лёжа на спине, устроившись поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Мы раскинем руки, как будто мы птицы.

Мы глазки закроем, - нам сказка приснится.

Шар приснится голубой и Мишутка маленький,

Светлый месяц за горой и цветочек аленький.

Лепестки ласкает ветер, чуть цветок качается,

Это сказка детям снится, дети расслабляются.

Глаза открываются: сразу бодрость, сила в теле ощущается!

## Комплекс №3

### **1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек ушных раковин**

«Поиграем с ушками»

1) «Похлопаем ушами»

Дети заводят ладони за уши и загибают их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускают их. При этом дети ощущают хлопок.

2) «Потянем уши»

Дети захватывают кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, тянут их вниз, а затем опускают.

3) «Покрутим козелком»

Дети вводят большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимают козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, они сдавливают и поворачивают его во все стороны в течение 20-30 секунд.

4) «Погреем уши»

Дети прикладывают ладони к ушам и тщательно их разминают. Заключительный момент: дети расслабляются и слушают тишину. Для детей среднего дошкольного возраста 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз.

Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди и скорей их покажи.

А потом, а потом покрутили козелком.

Ушко, кажется, замёрзло, отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.

А сейчас всё тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра, наступила ти-ши-на!

### **2. Растяжки**

И. п.: сидя на краешке стула.

После команды «Едем на гоночной машине» дети вытягивают ноги вперёд, слегка приподняв их, руки вытягивают и сжимают в кулаки – «крепко держатся за руль», туловище слегка отклоняют назад. Через 10-15 сек. дети расслабляются: садятся прямо, руки, голову опускают.

Педагог сосредоточивает внимание детей на чередовании напряжения и расслабления мышц всего тела.

### **3. Дыхательные упражнения**

И. п.: сидя на полу.

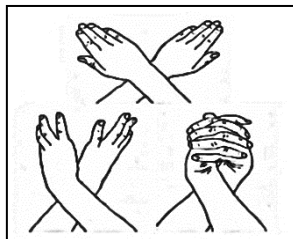
Дети дышат через левую, а затем через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх; а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Змейка»

Дети скрещивают руки ладонями друг к другу, пальцы в замок, поворачивают руки к себе. двигают тем пальцем, который называет должен двигаться точно и чётко, не синкинезий. Прикосаться к пальцу нельзя. дети выполняют хлопок. Упражнение освоенным, если дети выполняют его 10 раз без ошибок с закрытыми глазами.



другу, сцепляют  
Затем дети  
педагог. Палец  
допускает  
При усложнении  
считается

Змея шипит, шипит, шипит,  
Полгода учит алфавит,  
Устала бедная уже,  
А знает только букву Ш-Ш-Ше.

#### **5. Глазодвигательные упражнения**

«Горизонтальная восьмерка»

И. п.: сидя на стуле (стоя на полу).

Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, подняв большой палец вверх. Дети рисуют в воздухе горизонтальную «восьмёрку» как можно большего размера, начиная с центра «восьмёрки» и прослеживают глазами за кончиком большого пальца, не поворачивая головы. Затем дети «подключают» язык, то есть одновременно прослеживают глазами за движением пальца с хорошо выдвинутым изо рта языком.

#### **6. Телесные движения**

«Дельфины»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети выполняют сначала волнообразное движение правой рукой в направлении справа налево, потянувшись всем телом за рукой. Затем дети выполняют такое же движение левой рукой в направлении слева – направо. Завершаем упражнение одновременным волнообразным движением правой и левой руки навстречу друг другу с пересечением средней линии тела.

В море плавают дельфины,  
Среди волн мелькают спины.  
Только что они здесь были,  
Поиграли и уплыли.

#### **7. Упражнения на релаксацию**

«Сотвори в себе солнце»

И. п.: лёжа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены.

Педагог: «Ложитесь и устраивайтесь удобней. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте вашим ногам и рукам отдохнуть, вытягивайте и расслабляйте их. Помолчите и прислушайтесь к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать:

В природе есть солнце. Оно светит всем, всех любит и согревает. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляйте к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем» (руки в стороны).

## Комплекс №4

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек пальцев рук

Раз, два, три, четыре, пять!  
Вышли пальчики гулять  
Этот пальчик гриб нашёл,  
Этот пальчик чистил стал,  
Этот – резал,  
Этот – ел,  
Ну, а этот лишь глядел,  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Мы вернулись отдыхать.  
Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик прыг в кровать,  
Этот пальчик раз зевнул,  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж уснул.  
Встали пальчики: «Ура!»  
В детский сад идти пора.

Дети соединяют пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.

Дети потирают ладони друг о друга, затем растирают тыльные поверхности кистей кругообразными движениями подушечками пальцев.

Дети выполняют самомассаж концевых фаланг пальцев

### 2. Растяжки

И. п.: стоя.

Педагог: «Дети, представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твёрдое, как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки». В конце упражнения дети мягко опускаются на пол и изображают лужицу воды. Необходимо полностью расслабиться.

Педагог: «Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в лёгкое облачко. Ветер дует и гонит облачко по небу».

### 3. Дыхательные упражнения

«Вьюга воет»

И. п.: стоя.

Оборудование: сюжетная картина «Вьюга», аудиозапись вьюги.

Педагог показывает детям картину «Вьюга», объясняя, что такое вьюга (это сильный ветер со снегом), даёт детям послушать звук вьюги, когда она начинается, когда вьюга самом разгаре и когда она стихает.

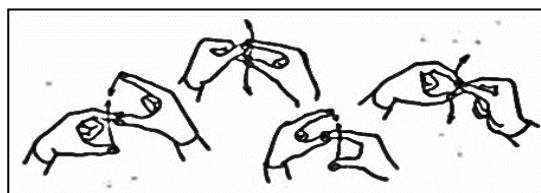
Затем дети по сигналу взрослого «Вьюга начинается» тихо изображают её звук: у-у-у, «Сильная вьюга» - изменяют силу голоса до громкого (но не крика), «Вьюга стихает» - снова изменяют силу голоса до тихого, «Вьюга прошла» - дети замолкают.

Перед началом игры дети делают глубокий вдох носом. Взятую воздуха им должно хватить до слов «Вьюга прошла».

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

##### **«Восьмёрка»**

Большой палец правой руки встречается с указательным пальцем левой руки, правая рука вращается вперёд, а левая назад одновременно. Затем указательный палец правой руки встречается со средним пальцем левой руки, правая рука вращается вперёд, а левая назад одновременно. Таким образом упражнение выполняется до мизинца.



Вначале дети выполняют упражнение медленно вместе с педагогом (все действия проговариваются, каждый палец называется), а затем дети выполняют упражнение самостоятельно в индивидуальном темпе. Те же движения повторяются с закрытыми глазами.

У природы вместе спросим,  
У кого чего есть восемь?  
Восемь ног у паука,  
Ножка тоньше волоска.

Восемь ног у осьминога,  
На ногах присосков много.  
Наверно, со мной догадались вы тоже —  
На снежную бабу восьмёрка похожа.  
Весна пусть приходит, и лето, и осень,  
Тает на солнце она — цифра восемь.

#### **5. Глазодвигательные упражнения**

##### **«Горизонтальная восьмёрка»**

И. п.: сидя на стуле или стоя. Голова зафиксирована.

Дети выполняют движения глаз по траектории лежащей восьмёрки: сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Упражнение выполняется в сочетании с однонаправленными и разнонаправленными движениями глаз и языка.

Вариант 1.

- Дети передвигают глаза и язык вправо по траектории «восьмёрки, лежащей на боку».
- Дети передвигают глаза и язык влево по траектории «восьмёрки, лежащей на боку».

Вариант 2.

- Дети перемещают глаза вправо по траектории «восьмёрки, лежащей на боку», язык передвигают влево;
- Дети перемещают глаза влево по траектории «восьмёрки, лежащей на боку», язык вправо.

#### **6. Телесные движения**

«Яйцо»

И. п.: сидя на полу.

Дети подтягивают колени к животу, обхватывают их руками, голову прячут в колени. Дети раскачиваются из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Спрячемся от всех забот,

Только мама нас найдёт.

## **8. Упражнения на релаксацию**

«Отдых»

И. п.: лёжа на ковре, устроившись удобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные.

Педагог: «Дети, ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте вашим ногам и рукам отдохнуть, вытяните и расслабьте их. Помолчите и прислушайтесь к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Мысленно повторяйте то, что я буду говорить:

1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю.
2. Дышу спокойно. Моё сердце успокаивается. Оно бьётся легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука тёплая... Моя левая рука тёплая... Чувствую приятное тепло в руках.
5. Моя правая рука тяжёлая... Моя левая рука тяжёлая... Чувствую тяжесть в руках...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги тёплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Моё тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всём теле... мне легко и приятно... Я отдыхаю...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза... Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...».

## Комплекс №5

### **1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек тела**

Дети выполняют быстрые, частые хлопки на соответствующие слова:

Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потёрли руки,  
А потом ладошкой в лоб  
Хлоп-хлоп-хлоп.  
Щёки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем.  
Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Вот и шея. Ну-ка, живо  
Переходим на загривок.  
А теперь уже, гляди,  
Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.  
Постучим и тут, и там  
И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясницу.  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Хлопаем, как можно выше.

### **2. Растяжки**

«Фонарики»

И.п.: стоя.

По команде взрослого «Вечер» «дети-фонарики» из положения стоя поднимают напряжённые руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды «Утро», по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища. Повторение 5-7 раз.

### **3. Дыхательные упражнения**

«Упрямая свеча»

И. п.: стоя.

Вариант 1.

Педагог: «Дети, представьте себе свечу большого размера. Вы понимаете, что вам будет трудно её погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на 1-2 секунды дыхание и подуйте на свечу. Пламя отклонилось, но не погасло. Подуйте ещё сильнее, ещё сильнее. Еще! Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота?»

Это упражнение дает возможность детям ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторение 2-3 раза.

Вариант 2.

Педагог: «Дети, мы с вами отмечаем день рождения. Нужно погасить 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 свеч на торте».

Дети на одном речевом выдохе стараются «погасить» 3 свечи, разделив один речевой выдох на три порции. Затем дети стараются погасить 5 свечек одним речевым выдохом, разделив его на 5 порций.

#### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

«Мостик с перилами»

И. п.: предплечья кверху, локти на столе, кисти сжаты в кулак и повернуты ладонями к себе, большой палец кверху, кисти приближены друг другу на расстоянии примерно 10–15 см. Предплечья кверху, раскрыть кисти, затем



соединить большой палец с мизинцем. Безымянный, средний и указательный пальцы обеих рук плотно прижать друг к другу и выпрямить вертикально кверху. Затем соединить большой палец с большим, а мизинец с мизинцем, образуя «мостик с перилами». Удерживая пальцы в этом положении, просчитать три счёта и обратным движением вернуться в исходное положение. Вначале дети выполняют упражнение медленно вместе с педагогом (все действия проговариваются, каждый палец называется), а затем самостоятельно в индивидуальном темпе. Те же движения дети повторяют с закрытыми глазами. Как только дети будут правильно выполнять «мостик с перилами», можно выполнять упражнение под счёт в заданном ритме с открытыми и закрытыми глазами. Нужно, чтобы большие пальцы и мизинцы легко касались кончиками пальцев, а остальные пальцы при этом должны быть выпрямлены и плотно прижаты друг к другу. При этом требуется сохранять позу правильной осанки. Дышать равномерно, через нос. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его 10 раз без ошибок.

Ходят люди по мосту.

В эту сторону и в ту.

А когда идут лошадки,

Держит спину мостик шаткий.

И не скрипнет нипочём.

Хорошо быть силачом!

#### **5. Глазодвигательные упражнения**

«Горизонтальная восьмёрка» (с подключением дыхания)

И. п.: сидя или стоя.

Голова зафиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмёрки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений глаз и языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмёрки: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;
- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза.

## **6. Телесные движения**

«Погладь – похлопай»

Дети встают в пары лицом друг к другу. Правой рукой дети хлопают друг друга по плечу, а левой в это время гладят друг друга по голове. Примерно через минуту дети меняют руки.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Облака»

И. п.: лёжа на ковре, устроившись поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные.

Педагог: «Дети, ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте вашим ногам и рукам отдохнуть, вытяните и расслабьте их. Помолчите и прислушайтесь к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать:

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Всё ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит Таню, поглаживает Ваню. Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке».

## Комплекс №6

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек тела

Дети выполняют быстрые, частые хлопки на соответствующие слова:

Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка,

(Ритмичные хлопки в ладоши).

Хлоп, другая!

Правой, правую ладошкой

(Шлепки по левой руке от плеча к левой кисти).

Мы пошлёпаем немножко.

А потом ладошкой левой

(Шлепки по правой руке).

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом

(Лёгкое похлопывание щёк).

Даже щёчки мы побъём.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

(Хлопки над головой).

По коленкам – шлёп, шлёп!

(Хлопки по коленям).

По плечам теперь похлопай!

(Шлепки по плечам).

По бокам себя пошлёпай!

(Шлепки по бокам).

Можем хлопнуть за спиной!

(Шлепки по спине).

Хлопаем перед собой!

(Шлепки по груди).

Справа – можем!

(Поколачивание по груди справа, слева).

Слева – можем!

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя.

(Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам).

Вот какая красота!

### 2. Растяжки

«Лучики».

И. п.: сидя на полу.

Дети поочередно напрягают и расслабляют мышцы левого плеча, левой руки, левого бока, левой ноги. Затем дети расслабляют правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

### 3. Дыхательные упражнения

«Светло-темно»

И. п.: сидя на полу.

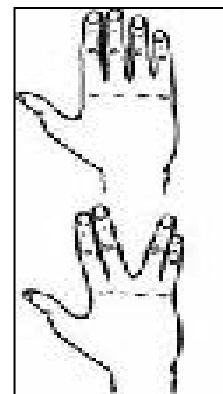
Дети делают выдох, открывают глаза. Затем снова вдыхают, закрывают глаза. Дети продолжают выдыхать при свете, вдыхать в темноте. Педагог: «Дети, пусть мышцы ваших глаз полностью расслабятся, когда ваши глаза закрыты». В конце упражнения дети широко открывают глаза и моргают. Каждый раз, открывая глаза, дети отмечают то, что видят: все изгибы и формы, линии и углы. Сначала надо замечать только тёмное, затем – только светлое в ближайшем окружении.

### 4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Братцы»

И. п.: ладонь лежит на поверхности.

Дети соединяют прямые пальцы, потом раздвигают в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем – средний и указательный. Большим пальцем «зовут» братьев и «кормят» их кашей. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его 10 раз без ошибок.



Пошли два братца  
Вместе прогуляться,  
А за ними ещё два братца.  
Ну, а старший – не гулял,  
Очень громко их позвал.  
Он за стол их посадил,  
Вкусной кашей накормил.

## **5. Глазодвигательные упражнения**

«Рисование»

И. п.: сидя на стуле или стоя.

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса!

(Дети закрывают оба глаза).

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(Дети продолжают сидеть или стоять с закрытыми глазами).

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(Дети открывают глаза, взглядом рисуют мост).

Нарисуем букву о, получается легко.

(Дети глазами рисуют букву «о»).

Вверх поднимем, глянем вниз,

(Дети поднимают глаза вверх, опускают вниз).

Вправо, влево повернём,

(Глаза у детей смотрят вправо-влево).

Заниматься вновь начнём.

## **6. Телесные движения**

«Хвалим – ругаем»

И. п.: сидя на стуле или стоя. Упражнение выполняется под музыку.

Одновременно выполняем ритмичные движения: правой рукой гладим себя по голове, левой – похлопываем по животу. Затем меняем руку.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Сердечки»

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца».

И. п.: лёжа на ковре, устроившись поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные.

Педагог: «Дети, ложитесь удобно, так, чтобы ваши руки и ноги отдыхали; закрывайте глаза. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем, как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно. Откройте глаза и улыбнитесь друг другу».

## Комплекс №7

### **1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек пальцев рук мячом су-джок**

«Мячики-ежики»

Мячик мой не отдыхает,  
По ладошке он гуляет.  
Взад-вперёд его качу,  
Вправо-влево – как хочу.  
Сверху – левой, снизу – правой,  
Я его катаю, браво!  
В правой руке свой мячик сжимаю,  
Ну, а потом ладошку меняю.  
«Здравствуй, мой послушный мячик», -  
Скажет громко каждый пальчик.  
Мячик пальцем я катаю, по руке его гоняю.  
Отправляемся гулять –  
Будем пальчики считать:1-2-3-4-5.

### **2. Растяжки**

«Борьба рук»

И. п.: сидя на стуле или стоя.

Дети вытягивают руки вперёд и сжимают в кулак пальцы правой руки. Кулак левой руки накладывают на кулак правой. Начинается борьба рук: правая хочет подняться вверх, но левая не пускает, правая напрягается и постепенно поднимается всё выше, доходит до точки над головой. Теперь левая рука хочет опуститься, но правая, нижняя, сопротивляется и происходит обратная борьба. Затем руки расслаблено бросаются вдоль туловища.

### **3. Дыхательные упражнения**

И. п.: сидя на полу.

Дети вдыхают левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе дети представляют, как воздух проходит через левую ноздрю и проходит через левую половину тела и доходит до копчика. При выдохе воздух проходит по правой части тела и выходит через правую ноздрю. Затем дети вдыхают правой ноздрей, а выдыхают левой. Повторение по 3 раза.

### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

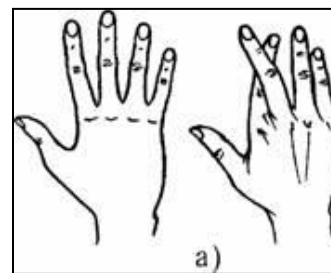
«Крестики и нолики»

И. п.: кисти рук с прямыми пальцами лежат на столе:

а) «Крестики» - дети зацепляют безымянный палец за мизинец (или средний – за указательный). Дети удерживают это положение пальцев как можно дольше;

б) «Нолики» - дети соединяют подушечки большого пальца с указательным, затем со средним, безымянным пальцами и с мизинцем;

в) Дети одновременно удерживают созданные из пальцев одной руки крестик и нолик.



У меня на столике  
Крестики и нолики.  
Захотел Илья Пятков  
Сделать их из пальчиков.  
И фигуры у него  
Получаются легко.  
Захотите – научу  
Девочек и мальчиков  
Делать их из пальчиков.

## **5. Глазодвигательные упражнения**

«Слон»

И. п.: стоя в расслабленной позе. Колени слегка согнуты.

Дети наклоняют голову к плечу, затем вытягивают руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

## **6. Телесные движения**

«Цапля»

И. п.: стоя на одной (правой) ноге. Вторая (левая) нога согнута в колене и прижата к правой ноге чуть выше колена. Руки прямые, вытянуты в стороны на уровне плеча.

Дети удерживают равновесие, проговаривая стихотворение. Затем меняют ногу и повторяют упражнение.

Усложнение: дети выполняют движения руками вверх-вниз («цапля машет крыльями») со скрещиванием рук над головой. Движения рук плавные, в медленном темпе. Амплитуда движений большая.

На одной стою ноге, а другую грею.  
Не купила сапоги, а теперь жалею.  
Гусь умнее, он обут в красные сапожки.  
Гусь гуляет целый день  
И не зябнут ножки.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Волшебный цветок добра»

И. п.: лёжа на ковре. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные.

Педагог: «Дети, ложитесь удобней. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте нашим ногам и рукам отдохнуть, вытяните и расслабьте их. Помолчите и прислушайтесь к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать:

Положите цветок «Добра» и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный аромат и приятная музыка. Вам хочется её послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в своё сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе. Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение».

## Комплекс №8

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек тела

Крылья носа разотри – раз, два, три.

И под носом утри – раз, два, три.

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять.

Вытри пот теперь со лба – раз, два.

Сзади пуговку найди и застегни.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Каждый палец разотри – раз, два, три.

По коленкам постучи – раз, два, три.

Осталось икры растереть и не будем мы болеть!

### 2. Растяжки

«Дерево»

И. п.: сидя на корточках.

Дети прячут голову в колени, колени обхватывают руками. Педагог: «Дети, представьте, что каждый из вас - это «семечко», которое постепенно прорастает и превращается в дерево».

Дети медленно поднимаются на ноги, затем распрямляют туловище, вытягивают руки вверх. Затем напрягают мышцы тела и максимально вытягиваются вверх, вставая на носочки. Дети раскачиваются из стороны в сторону, имитируя, как качаются деревья во время сильного ветра.

### 3. Дыхательные упражнения

«Птица»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

На счёт «раз» дети поднимают руки через стороны вверх – делают вдох, задерживают дыхание на один счёт, после этого медленно опускают руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф», «с-с-с-с». Повторение 2 - 5 раз.

«Ручеёк журчит»

И. п.: стоя, ноги вместе.

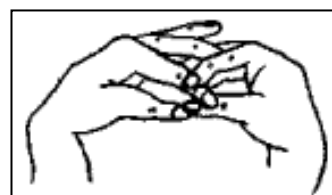
На вдохе носом дети поднимают вверх соединённые ладонями руки; на выдохе волнообразными плавными движениями опускают руки и произносят: «Буль-буль-буль!». Повторение 3-4 раза.

### 4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Лесенка»

И. п.: руки впереди согнуты в локтях.

Дети кладут ноготь большого пальца левой руки на подушечку большого пальца правой руки. Затем на большой палец левой руки дети кладут подушечку указательного пальца правой руки. Сверху на него – указательный палец левой руки. Кончики всех пальцев



поочерёдно ложатся друг на друга, мизинцы – последние. Дети меняют положение пальцев после хлопка.

Дети выполняют упражнение в медленном темпе вместе с педагогом (при этом все действия проговариваются, каждый палец называется). По мере освоения дети самостоятельно выполняют данное упражнение в индивидуальном темпе. Усложнение: выполнение упражнения с закрытыми глазами.

Раз шажок,  
Два шажок.  
Шёл по лесенке сынок.  
А ступеньки высоки,  
А шажочки нележки.  
Раз шажок,  
Два шажок –  
Утомился мой дружок.  
Постоим, отдохнём,  
И опять вперёд пойдём!

## **5. Глазодвигательные упражнения**

Вариант 1.

«Симметричные рисунки»

И. п.: стоя.

Дети рисуют в воздухе зеркально симметричные рисунки одновременно правой и левой рукой.

Вариант 2.

«Рисование носом»

И. п.: стоя.

Дети смотрят на табличку и запоминают объект (по теме занятия). Закрывают глаза. Педагог: «Дети, представьте себе, что ваш нос стал таким длинным, что достаёт до таблички. Напишите своим носом выбранный элемент. Откройте глаза, посмотрите на табличку».

## **6. Телесные движения**

«Ласточка»

И. п.: стоя на одной (правой) ноге. Имитация ласточки – левая нога вытянута назад, спина прямая, голова приподнята, взгляд направлен вперёд.

Дети удерживают равновесие на одной ноге.

Травка зеленеет,  
Солнышко блестит,  
Ласточка с весною  
В сени к нам летит.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Высокая энергия»

И. п.: сидя на стульях. Расслабленные руки лежат на коленях. Ноги вытянуты перед собой, расслаблены.

Педагог: «Дети, усаживайтесь поудобней. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте вашим ногам и рукам отдохнуть, вытяните и расслабьте их. Помолчите и прислушайтесь к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Мысленно повторяйте то, что я буду говорить:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите её... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя её жаждой что-то сделать, изменить, исправить. Смелее, не ждите, действуйте».

## Комплекс №9

### 1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек пальцев

«Мячики-ежики»

Мячик сильно я сжимаю и ладошку поменяю.

(Дети сжимают мячик правой, затем левой рукой).

«Здравствуй, мой любимый мячик!» - скажет утром каждый пальчик.

(Дети удерживают мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем).

Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает.

(Дети крепко сжимают мяч указательным и большим пальцем).

Только брату отдаст: брат у брата мяч берёт.

(Дети передают мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки).

Два козленка мяч бодали и другим козлятам дали.

(Дети удерживают мяч указательными пальцами правой и левой руки, затем средними пальцами, безымянными и мизинцами).

По столу круги катаю, из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу; вправо-влево — как хочу.

(Дети катают мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад – вперёд).

Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец.

(Дети катают мяч кончиками пальцев правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем).

Мячик пальцем разминаю, вдоль по пальцам мяч гоняю.

(Дети катают мяч по всей длине пальцев правой руки).

Мячик мой не отдыхает – между пальцами гуляет.

(Дети удерживают мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным пальцами, безымянным и мизинцем).

Поиграю я в футбол и забью в ладошку гол.

(Дети отбивают мяч ладошками).

Сверху левой, снизу правой я его катаю – браво!

(Дети левой ладошкой катают мяч по правой ладони).

Поверну, а ты проверь – сверху правая теперь!

(Дети правой ладошкой катают мяч по левой ладони).

### 2. Растяжки

«Цветочек»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети потягиваются вверх, подняв руки, напрягая мышцы всего тела, изображают, как «цветочек растёт и тянется к солнышку». Затем дети последовательно роняют кисти рук, изображая, что «солнышко спряталось и головка цветка поникла». Дети сначала расслабляют предплечья, согнув руки в локтях – «стебелек сломался». Затем, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, дети пассивно наклоняются вперёд, подогнув колени – «цветочек завял». Повторение 3-4 раза.

### **3. Дыхательные упражнения**

«Душистая роза»

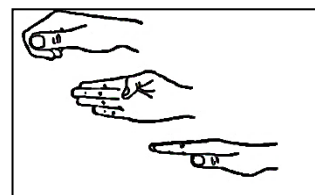
И. п.: стоя, ладони на рёбрах по обе стороны грудной клетки. Педагог: «Дети, представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – обратите внимание, как рёбра и грудная клетка приподнялись. Вы это почувствовали ладонями. Теперь выдохните, почувствуйте, как рёбра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остались неподвижными. Помните, что всё внимание – только на рёбрах, так как вы хотите натренировать межрёберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторение 3-4 раза.

### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики**

1. «Кулак – Ребро – ладонь»

И. п.: руки на поверхности стола.

Дети показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Дети выполняют пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой рукой, и, наконец, двумя руками вместе. При неусвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает детям помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



Примечание: для усложнения можно сопровождать упражнение стихами в соответствии с текущей тематикой непосредственно образовательной деятельности.

### **5. Глазодвигательные упражнения**

Вариант 1.

«Зеркальное рисование»

Дети кладут на стол чистый лист бумаги, берут в обе руки по карандашу или фломастеру. Дети начинают рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки. При выполнении этого упражнения дети чувствуют, как расслабляются глаза и руки.

Вариант 2.

«Зеркальная раскраска»

Дети берут в обе руки по карандашу или фломастеру, начинают раскрашивать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки. При выполнении этого упражнения дети чувствуют, как расслабляются глаза и руки.

### **6. Телесные упражнения**

«Воздушный шар»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети закрывают глаза, на вдохе поднимают руки вверх в виде большого воздушного шара. Дети стоят, покачиваясь из стороны в сторону, примерно 1-2 минуты, напрягая всё тело. Затем дети представляют себе, что в шаре появляется маленькая дырочка и воздух начинает постепенно выходить. Дети начинают

медленно расслаблять мышцы тела: кисти рук, плечи, шею, корпус, ноги; затем медленно опускаются на пол.

Летят шары, качаются,  
По небу разлетаются.  
Но вот шары сдуваются.  
На землю опускаются.

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Радуга»

И. п.: лёжа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные.

Педагог: «Дети, ложитесь удобно. Закрывайте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте вашим ногам и рукам отдохнуть, вытяните и расслабьте их. Помолчите и прислушайтесь к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать:

Представьте, что перед вашими глазами радуга. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает себя, как купание в озере. Ощути эту свежесть. Следующий цвет – жёлтый. Жёлтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыплёнка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зелёный – цвет мягкой лужайки, листьев и тёплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зелёный цвет поможет почувствовать себя лучше. Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, жёлтый и зелёный цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

## Список используемой литературы:

1. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999. «Образовательная Кинесиология для детей». М., 1984.
2. Любимова Н. Кинезиология, или природная мудрость тела. – СПб.: Невский проспект, 2005.
3. Немеровский В.М. Игро и психогимнастика в развитии двигательной познавательной сферы детей 5 – 6 лет в условиях ДОУ и семьи. – СПб.: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2008.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2007.
5. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. – М., 2000.
6. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ. Сфера, 2001. З. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. М., 1999.
7. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике/ Под редакцией В.Ю. Баскакова. -М., 1992.
8. Цветкова Л.С. Методика диагностического нейропсихологического обследования детей. – М., 1997.
9. Цветкова Л.С. Нейропсихология счета, письма и чтения: нарушение и восстановление. – М., 1997.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1995.

**двигательный тест Н.И. Озерецкого** <https://megalektsii.ru/s13169t2.html>  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/12/22/trening-test-po-metodike-o-n-ozeretzkogo-i-n-i-gurevicha>