

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 93»  
350047 г. Краснодар, ул. Доватора, 71, тел.: (861)222-25-07,  
e-mail: detsad93@kubannet.ru**

**ТЕМА: «Кинезиология как средство умственного развития детей  
старшего дошкольного возраста»**

**Подготовила:**  
учитель-логопед  
Якель М.П.

Краснодар, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Информация об опыте
1.1.	Условия возникновения, становления опыта
1.2.	Актуальность использования метода кинезиологии в работе с детьми дошкольного возраста.
1.3.	Особенности развития детей старшего дошкольного возраста.
1.4.	Теоретическая база опыта
2.	Технология опыта
2.1.	Описание средств достижения цели
2.2.	Организация учебно-воспитательного процесса
2.2.1.	Методика использования кинезеологических упражнений с дошкольниками.
2.2.2.	Методы и приемы обучения
2.2.3.	Этапы разучивания кинезиологических упражнений
2.2.4.	Структура развивающих занятий
3.	Взаимодействие специалистов дошкольной образовательной организации
4.	Работа с родителями
5.	Результативность опыта
6.	Обобщение и распространение опыта работы
7.	Библиографический список
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>
1.	Перспективное планирование Старшая группа Подготовительная группа
2.	Комплексы кинезиологических упражнений

## 1. Информация об опыте

### 1.1. Условия возникновения, становления опыта

Настоящий опыт накапливался в течение длительного времени в результате работы с детьми в муниципальном дошкольном образовательном учреждении. Выбранное мною направление деятельности не явилось случайным, это результат анализа исследований в области интеллектуального развития детей старшего дошкольного возраста.

Интеллектуальное развитие старших дошкольников определяется:

- комплексом познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения, а так же базовыми интеллектуальными умениями: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстрагирование, декодирование информации.

Проведя наблюдение за детьми в разнообразных видах деятельности, я увидела, что дети с проблемами в речевом и познавательном развитии, требуют коррекционно-развивающей работы в этом направлении новыми методами и приемами.

Я искала ответы на следующие вопросы:

Как же поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией? Как помочь развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Ответом на эти вопросы, оказалась такая наука, как кинезиология.

И в своем опыте я хочу представить систему занятий по развитию интеллекта с помощью кинезеологических упражнений, нетрадиционных пособий.

Кинезиология происходит от греческого слова «кинезис», что обозначает движение, и «логос» - наука т. е. наука о движении, а если быть точнее, то кинезиология — это наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире.

Одним из результатов работы учёных в данной области стала разработка развивающих программ, в которые входят комплексы упражнений, стимулирующие активность головного мозга, что позволяет ребёнку дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного.

Дети с удовольствием стали заниматься кинезиологическими упражнениями.

Почему? Потому что им было интересно научиться таким движениям, которые выполняют даже космонавты во время подготовки к полетам. Кроме того, дети выполняя упражнения всегда знали, что они помогают им лучше думать, быть внимательными, лучше запоминать. Да и игровой момент развития интеллекта давало больше пользы, чем наскучившие методы обучения тем или иным навыкам и умениям.

Учитывая все выше сказанное, темой моего опыта стало «Развитие интеллектуальных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами кинезиологии».

## ***1.2. Актуальность использования метода кинезиологии в работе с детьми дошкольного возраста***

Происходящие изменения в обществе и принятые стандарты дошкольного образования выдвинули новые требования к системе образования. Дошкольное учреждение призвано создать условия для интеллектуального, творческого, эмоционального, физического развития ребенка и осуществить его подготовку к школе.

Особенно актуально звучит задача по социализации ребенка.

И, т.к. развитие современного общества носит динамический характер, то и ключевой задачей образовательного процесса является передача детям таких знаний и воспитание таких качеств, которые позволили бы им успешно адаптироваться к подобным изменениям. В старшем дошкольном возрасте ребёнок должен быть подготовлен к ведущей в младшем школьном возрасте деятельности - учебной. Большое значение при этом будет иметь развитие интеллектуальных способностей и формирование соответствующих умений у детей. Работая в детском саду, я твердо убеждена, что основу воспитательной работы со старшими дошкольниками, в первую очередь, должно составлять именно развитие интеллектуальных способностей детей. Ведь то, что сумеешь заложить в сознании ребенка с самых ранних лет, остается у него на всю жизнь. Поиск эффективных средств развития логического мышления дошкольников является неотъемлемой частью данной задачи.

На сегодняшний день одним из перспективных средств такого развития выступают кинезиологические упражнения, возможности которых в практике детского сада реализуются далеко не полностью. Что такое кинезиология? Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

Как говорилось ранее, кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Когда я наблюдала за детьми, то было видно по их действиям, что взаимодействия между полушариями у них почти отсутствует. Они демонстрируют слабую мускульную реакцию на определенные упражнения, у них плохая координация движений, и это сказывается в познавательной деятельности.

Вот это и натолкнуло меня на работу по систематическому развитию межполушарного взаимодействия. Мне хотелось, чтобы дети с помощью «простых» движений смогли «переключать» свои полушария, меньше тратя энергии на выполнение основной работы. Вот этим и занимается наука – кинезиология. Этим и привлекла она меня. Так интересно, занимаясь с детьми наблюдать, как в ходе тренировок наблюдается динамика в преодолении мыслительных операций, и это сказывается на развитии интеллекта и даже эмоциональной сферы.

Развивая межполушарное взаимодействие, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов.

Это позволяет избегать трудности у детей в обучении и создает условия для

формирования новых возможностей психических навыков и процессов, которые могут сформироваться и стать нужными ребенку через кинезиологические приемы и методы.

Ведь работа здесь направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Современный мир, наполненный обилием компьютеров, айпадов, различных гаджетов, не требует от детей ручных усилий, и поэтому моторные навыки ослабевают: дети плохо держат карандаш, кисточку, ножницы, отчего и происходят постоянные зажимы кисти, что ведет к нарушению даже эмоционального состояния. А все это в дальнейшем сказывается на восприятии и усвоении любого обучающего материала и на здоровье. Кинезиология способствует развитию мелкой моторики и относится к здоровьесберегающей технологии. А одной из главных задач нашего детского сада является укрепление и сохранение здоровья. К тому же кинезиология не требует никаких материальных и методических затрат. Руки всегда рядом и постоянно в дошкольном возрасте требуют нагрузки в движении.

В свете этого метод кинезиологии стал очень актуален, ведь для детей и взрослых этот метод был в новинку. Это вызвало особенный интерес к моим занятиям, и я начала применять в своей работе с детьми старшего дошкольного возраста приемы и методы кинезиологии.

### ***1.3. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста***

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребенок не наблюдал непосредственно. Детей интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Проникновение ребенка в эти связи во многом определяет его развитие.

Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Перспектива школьного обучения создает особый настрой в группе старших дошкольников.

Важным показателем самосознания детей 5–7 лет является оценочное отношение к себе и другим. Положительное представление о своём возможном будущем облике впервые позволяет ребёнку критически отнестись к некоторым своим недостаткам и с помощью взрослого попытаться преодолеть их. Поведение дошкольника так или иначе соотносится с его представлениями о самом себе и о том, каким он должен или хотел бы быть. Положительное восприятие ребёнком собственного Я непосредственным образом влияет на успешность деятельности, способность приобретать друзей, умение видеть их положительные качества в ситуациях взаимодействия. В процессе взаимодействия с внешним миром дошкольник, выступая активно действующим лицом, познаёт его, а вместе с тем познаёт и себя. Через самопознание ребёнок приходит к определённым знаниям о самом себе и окружающем его мире. Опыт самопознания создаёт предпосылки для становления у дошкольников способности к преодолению негативных отношений со сверстниками, конфликтных ситуаций. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей.

Особенность периода от 5-7 лет, отличающую его от других, последующих этапов

развития: он обеспечивает именно общее развитие, служащее фундаментом для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков усвоения различных видов деятельности. Формируются такие качества и свойства психики детей, которые определяют собой общий характер поведения ребенка, его отношение ко всему окружающему и представляют собой «заделы» на будущее, так как в дошкольном детстве складывается потенциал для дальнейшего познавательного, волевого и эмоционального развития ребёнка.

#### ***1.4. Теоретическая база опыта***

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности.

Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума.

Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей.

Искуснейший врач Греции Гиппократ, родившийся в 460 году до н. э., также пользовался кинезиотерапией.

Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший

более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг

в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу. [2;с.87]

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. [12;с.8]

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание. Часто мы видим, что родители и педагоги

заменяют психологическое развитие ребенка информационным, изучая математику, языки и т.д.

Преждевременное обучение ребенка недопустимо, так как в результате может быть сформирована минимальная мозговая дисфункция (один участок мозга развивается быстрее за счет другого). Это приводит в дальнейшем к не успешности в обучении, плохой памяти, рассеянному вниманию, проблемам в эмоциональной сфере.

Для понимания воздействия кинезиологических упражнений на головной мозг ребенка педагогу необходимо разобраться сначала в понятиях функциональной асимметрии полушарий и межполушарного взаимодействия. Единство мозга определяется сочетанием двух фундаментальных свойств: межполушарной специализацией и межполушарным взаимодействием, которое обусловлено стабильностью переноса информации из одного полушария в другое. [12;с.63]

Функциональная асимметрия полушарий — это свойство мозга, отражающее различие в распределении нервно-психических функций между его левым и правым полушариями. Формирование и развитие этого распределения происходит в раннем возрасте под влиянием комплекса биологических и социокультурных факторов.

Функциональная асимметрия полушарий является одной из причин существования у человека определенной структуры психики. [12;с.75]

Выделим три основных типа организации мозга:

- **Левополушарный тип.** Доминирование левого полушария определяет склонность к абстрагированию и обобщению, словесно-логический характер познавательных процессов. Левое полушарие оперирует словами, условными знаками и символами; отвечает за письмо, счёт, способность к анализу. При этом информация, поступившая в левое полушарие, обрабатывается последовательно, линейно и медленно. Восприятие левополушарных людей дискретное, память произвольная. Интроверты.

- **Правополушарный тип.** Доминирование правого полушария определяет склонность к творчеству, конкретно-образный характер познавательных процессов. Правое полушарие мозга оперирует образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения. Его функционирование обуславливает наглядно-образное, трехмерное мышление, которое связано с целостным представлением ситуаций и тех изменений в них, которые человек хочет получить в результате своей деятельности. [3;с.36]

- **Равнополушарный тип.** Отсутствие ярко выраженного доминирования одного из полушарий предполагает их синхронную деятельность в выборе стратегий мышления.

Кроме того, существует гипотеза эффективного взаимодействия правого и левого полушария, как физиологической основы общей одаренности. [3;с.38]

Однако врожденные предпосылки — это только исходные условия, а сама асимметрия формируется в процессе индивидуального развития, под влиянием социальных контактов и прежде всего в семье.

Таким образом, единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (толстый пучок нервных волокон, соединяющих два

полушария, обеспечивает целостность работы головного мозга) необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Интегрированное межполушарное взаимодействие является основой развития интеллекта и служит для передачи информации из одного полушария в другое. Поэтому при активизации левого полушария правое полушарие быстрее вовлекается в работу. В связи с недостаточной изученностью данной проблемы в дошкольных образовательных учреждениях не уделяется внимание формированию логических структур мышления средствами кинезиологии. Явно недооцениваются на практике возможности кинезиологических упражнений для интеллектуального развития дошкольников и совершенствования общей и мелкой моторики.

Предлагаемый опыт создан на основе экспериментального исследования, в задачи которого входило изучение особенностей развития интеллекта через метод кинезиологии, определение содержания обучения и наиболее адекватных методов и приемов по формированию интеллектуальных способностей через взаимодействие обоих полушарий мозга. Это помогало применить кинезиологические упражнения и без особых трудностей вызвать у детей не только интерес к выполнению заданий, но и применению упражнений на практике, в свободной деятельности для развития интеллектуальных способностей.

Научно-теоретическим обоснованием опыта явилось изучение работ по этой теме. Я прочитала много книг по кинезиологии. Конечно, в настоящее время кинезиология как наука развивается с наибольшим стимулом. Появились такие направления как прикладная кинезиология – медицинская, образовательная. И поэтому для внедрения моего опыта есть большие возможности.

## **2.Технология опыта**

### ***Степень новизны***

Новизна опыта состоит в том, что рассмотрен целостный педагогический процесс интеллектуального развития детей старшего дошкольного возраста.

Раскрыто противоречие между недостаточной информацией этой проблемы в теоретическом плане и потребностью педагогической практики в системе развития интеллекта с использованием кинезиологических упражнений, Обобщены методические рекомендации по интеллектуальному развитию детей старшего дошкольного возраста средствами кинезиологии, а так же по использованию нестандартных пособий. Разработано перспективное планирование по данной теме для работы с детьми старшей и подготовительной группы.

Ведущая педагогическая идея. Разработать систему кинезиологических упражнений, которые способствуют умственному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Прогнозируемые результаты: должна быть разработана система кинезиологических упражнений, которая позволит использовать возможности воздействия средств кинезиологии на интеллект детей: разовьет сообразительность, внимание, память, восприятие. Эти умные кинезиологические упражнения сформируют самостоятельное, гибкое мышление, с помощью которого ребенок сможет оперативно находить нестандартные решения и правильные выходы из любой жизненной ситуации, что даст возможность ребенку почувствовать свою самостоятельность.

Длительность работы над опытом **1 этап – диагностико - организационный:**



- Изучение возрастных, психофизиологических особенностей интеллектуального развития детей.
- Определения уровня развития межполушарного взаимодействия.
- Обследование детей с целью выявления актуального уровня сформированности интеллектуальных умений детей в начале учебного года.
- Интерпретация полученных знаний.
- Практическая отработка приемов и упражнений по кинезиологии.
- Пополнение и оснащение информационными и дидактическими материалами, изготовление пособий для применения кинезиологических упражнений.

**2 этап – оперативно – прогностический (педагогическая рефлексия):**

- Проектирование целенаправленного воздействия на развитие интеллектуальных умений детей посредством общей, подгрупповой или индивидуальной формы организации деятельности педагога.
- Прогнозирование ожидаемого результата.
- Планирование педагогического процесса.

**3 этап – превентивный (организация развивающего педагогического процесса):**

- Определение содержания, методов, приемов работы с детьми.
- Создание развивающей среды (планирование; накопление, систематизация материала; изготовление методических пособий):
  - перспективное планирование для старшей и подготовительной групп;
  - накопление и систематизация материала.
- Совместная образовательная деятельность.
- Совместная игровая деятельность.
- Самостоятельная игровая деятельность детей.
- Взаимосвязь с родителями.

**4 этап – контрольно-диагностический:**

- Повторное обследование детей с целью выявления динамики уровня развития межполушарного взаимодействия.
- Повторное обследование детей с целью выявления динамики сформированности интеллектуальных умений детей.
- Интерпретация данных.
- Педагогическая рефлексия.
- Определение эффективности проводимой работы.
- Открытые мероприятия.
- Презентации, выставки дидактического материала.

Соблюдение последовательности этого алгоритма способствовало системной продуктивной и качественной актуализации интеллектуальных способностей дошкольников, к которым относятся логические операции, гибкость мыслительных действий, наглядное моделирование, оперативная память, вербальная гибкость, креативность, пространственное восприятие и т.д

*Диапазон опыта*

Процесс интеллектуального развития старших дошкольников посредством системы кинезиологических упражнений происходит не только в специально организованной образовательной деятельности, но и в повседневной жизни дошкольников.

Кинезиологические упражнения могут непосредственно включаться в занятие. Или проходить в свободное от занятий время индивидуально или с небольшой подгруппой детей.

Кинезиологические упражнения нужно проводить систематически, индивидуальные упражнения чередовать с коллективными.

Для решения данной задачи важно, чтобы мы – педагоги дошкольного образования были заинтересованы в нем, а дети были активными субъектами этого процесса, проявляли интерес к таким упражнениям. Правильно подобранные и хорошо организованные кинезиологические упражнения способствуют всестороннему, гармоническому развитию воспитанников, помогают стимулировать у них тягу к получению новых знаний.

**Цель моей работы:** умственное развитие детей старшего дошкольного возраста. В связи с поставленной целью мной была выдвинута гипотеза: способствуют ли в кинезиологические упражнения умственному развитию детей старшего дошкольноговозраста.

**Задачи:**

- Создание педагогических условий для интеллектуального развития детей старшего дошкольного возраста;
- Развитие внимания, восприятия и памяти детей;
- Повышение способности детей к волевым усилиям, к произвольному контролю;
- Формирование пространственных представлений;
- Развитие общей и мелкой моторики;
- Расширить представление родителей о роли кинезиологии в развитии детей старшего дошкольного возраста.

**Специфическими задачами являлись:**

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;

Практическая значимость опыта работы заключается в том, что разработанная система кинезиологических упражнений, направленных на формирование у старших дошкольников полноценной речи, интеллектуальных способностей, может быть использована в работе с детьми как учителем-логопедом, педагогом-психологом, воспитателями групп и родителями. При таком тесном сотрудничестве всех участников педагогического процесса возможно полноценное развитие детей.

## ***2.1. Описание средств достижения цели***

Дошкольное детство нередко воспринимают только как подготовку к будущей взрослой жизни. На самом деле детство — это не только путь в завтра. Очень важно,

чтобы ребенок был счастлив, радостен, любопытен к жизни, здоров и весел еще и сегодня.

Желанное детское счастье возможно, только если нам самим будет радостно в нашем повседневном труде по воспитанию и развитию детей.

Развитие интеллектуальных и творческих возможностей детей через развитие межполушарных связей отражает реальную потребность общества и отвечает современной концепции образовательной деятельности в дошкольных учреждениях.

Влияние кинезиологических упражнений на активизацию межполушарного взаимодействия. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов у детей дошкольного возраста необходимо начинать с развития движений пальцев и тела.

Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

#### 1. Растяжки – они нормализуют тонус мышц.

Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы сним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

#### 2. Дыхательные упражнения.

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

#### 3. Глазодвигательные упражнения.

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

#### 4. Телесные упражнения.

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания.

При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений

образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

5. Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук), а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

#### 6. Массаж

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин.

Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

7. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения:

- повышают стрессоустойчивость,
- синхронизируют работу полушарий,
- улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику,
- способствуют улучшению памяти и внимания,
- облегчают в дальнейшем процесс чтения и письма,
- формируют пространственные представления,
- снижают утомляемость,
- повышают способность к произвольному контролю.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Цели кинезиологических упражнений, которые я использую в совместной образовательной деятельности, следующие:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие способностей;
- Развитие памяти, внимания;
- Развитие речи;
- Развитие мышления;

По мнению учёных, кинезиологические упражнения необходимо проводить ежедневно.

### ***2.2. Организация учебно-воспитательного процесса***

Эффективность педагогической работы обеспечивалась созданием соответствующих психолого-педагогических условий:

- Построение образовательного процесса на основе личностно – ориентированной модели взаимодействия педагога с детьми;
- Учет индивидуальных личностных особенностей и возможностей каждого ребенка;
- Учет динамики успехов и развития каждого ребенка на основе его прошлых достижений;

- Своевременная корректировка динамики интеллектуального развития ребенка;
- Предоставление детям свободы выбора деятельности и способов действий,
- обеспечение права на ошибку при самостоятельном поиске необходимого решения;
- Предоставление детям возможности приносить добытые ими знания и суждения в процесс изучения нового материала;
- Уважение к идеям и мыслям ребенка, недопущение отрицательной оценки интеллектуальной деятельности детей, обеспечение терпеливой эмоциональной поддержки и внимания;
- Мотивация благополучия через создание «ситуации успеха» в целях самоутверждения ребенка в собственных глазах, глазах сверстников и взрослых;
- Вовлечение детей в коллективный, групповой и индивидуальный поиск нестандартных подходов к решению задачи и оригинальных приемов и способов действий через игровую интеллектуально – творческую деятельность.

### ***2.2.1. Методика использования кинезиологических упражнений с дошкольниками***

Кинезиологические упражнения я использую как часть развивающих занятий, которые проходят 3 раза в неделю. В другие дни эти упражнения являются частью динамических пауз, утренних гимнастики и гимнастик после сна, или проводятся перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий. Также кинезиологические упражнения используются на физкультурных, музыкальных и логопедических занятиях и в работе педагога – психолога с детьми.

При разучивании кинезиологических упражнениях, способствующих развитию мелкой моторики, вначале разучиваем технику движений. А затем, использую их в сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. И тогда сказка выступает в качестве продукта нашей совместной деятельности.

В какие занятия целесообразно включать кинезиологические упражнения?

Практически в любое занятие всех пяти образовательных областей.

Постепенно от занятия к занятию увеличиваю время и сложность упражнений. Учу выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях я предлагаю ребенку помогать себе командами («заяц-коза-вилка»), произносимыми вслух или про себя. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-30 минут в день.

Для эффективной результативности работы я учитывала определенные условия:

- Упражнения проводятся утром.

- Упражнения проводятся ежедневно, без пропусков.
- Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке.
- Упражнения проводятся стоя, в ходьбе и сидя за столом.
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

Нецелесообразно прерывать кинезиологическими упражнениями творческую деятельность детей.

Если детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой и в виде динамической паузы.

В интегрированных занятиях кинезиологические упражнения можно использовать на протяжении всего занятия.

По исследованиям ученых кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект.

### ***2.2.2. Методы и приемы обучения***

Целью совместной деятельности является прежде всего установление с детьми личностного эмоционального контакта и делового сотрудничества. Вначале, для того чтобы заинтересовать детей я применяла различные игровые задания на карточках, обыгрывала игрушки.

Каждое занятие начинается с игрового или сюрпризного момента. Даже для детей старшего дошкольного возраста это всегда становится для них сюрпризом. Много ли ребенку надо, чтобы почувствовать любопытство, а затем и желание участвовать в этом процессе- выполнении кинезиологических упражнений.

Игрушка нужна для того, чтобы привлечь внимание к выполнению заданий. Перед детьми ставится познавательная задача, например, найти для Золушки проход в лабиринте, чтобы она могла попасть на бал. И для этого, чтобы руки работали ловко, я предлагаю им вначале помассажировать каждый пальчик, потом уже выполнить упражнение – например, «кулак-ребро- ладонь». После такой тренировки внимание активизируется, и дети без труда выполняют задание с лабиринтом на карточке.

Я использую на занятиях такие приемы как подражание, действия по образцу, выполнение задания по словесной инструкции. Так, например, вначале, когда учим упражнение, то я применяю эти приемы, а потом усложняю задачу - ставлю ширму, и дети, не видя моего лица, а слушая только мой голос, начинают выполнять мои инструкции. Это очень тяжело для детей с нарушенным слуховым вниманием. Но когда эти приемы мы применяем постоянно, то детям становится легче, и они начинают внимательно прислушиваться к интонации, и выполняют упражнения точнее.

### ***2.2.3. Этапы разучивания кинезиологических упражнений***

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него

целостного представления о движении, выполнение его.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает:

- а) показ педагогом образца движения;
- б) его детальный показ, сопровождаемый словом;
- с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение. Воспитатель следит за выполнением упражнений каждым ребенком. Он подходит к ним, дает указания, исправляет, если есть необходимость.

На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи.

Педагог предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения, при этом ребенку дается план-схема. Такое напоминание вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. У него активизируется внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнить движения. Если у детей они сразу не получаются, то наиболее сложные движения педагог может еще раз показать и дать пояснение к их выполнению.

Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

На этом этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

#### ***2.2.4. Структура развивающих занятий***

Каждое развивающее занятие состоит из 3-х частей:

Первая часть – приветствие.

Это позволяет детям настроиться на совместную деятельность. Чаще всего применяю такие приветствия - как:

- Мы вначале будем хлопать,  
А затем мы будем топтать,  
А потом мы повернемся  
И друг другу улыбнемся  
(дети выполняют движения).

Со временем, я придумываю разные способы приветствия, но обязательно с движениями.

В этом мне помогают даже дети. Часто они сами предлагают какой-нибудь способ. И мы это делаем. Детям нравится, когда они становятся полноправными участниками в принятии решений. Это активизирует их в дальнейшем

Вторая часть – основная, которая выполняет всю смысловую нагрузку.

Предложенные в этой части игры и упражнения перекликаются друг с другом – есть и интеллектуальные и кинезиологические упражнения. Разнообразие приемов дает возможность быть детям в тонусе, поддерживать интерес на протяжении всего занятия.

Конечно дети меняют положения – то сидя, то стоя, то в кругу, то за столами. Занятие в этой части построено таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Всего 6 блоков заданий:

1. Интеллектуально-развивающие игры и упражнения. Направлены на развитие памяти,

внимания, мышления, воображения, речи, восприятия.

2. Симметричные рисунки (кинезиология) направлены на развитие координации движений и графических навыков, активизации стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия.

3. Графические диктанты. Направлены на развитие умений действовать по правилам и самостоятельно по заданию взрослого, а также развитие пространственной ориентировки и мелкой моторики руки.

#### 4. КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

2. Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

3. Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

4. Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

5. Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

6. Массаж – воздействует на биологически активные точки.

7. Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

На занятии получается каждый раз выполнить по 4-6 кинезиологических упражнений в зависимости от поставленной задачи.

Третья часть - заключительная – прощание. Основная цель - создание у каждого ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных



эмоций от работы на занятиях. Игры и приемы могут быть разными. Но я часто применяю такие игры как «Пирамида любви», «Обнималки».

Игра «Пирамида любви».

Дети все по одному кулачку складывают пирамиду на руку педагога. Все держат руки и в конце говорят «Всем-всем - до свидания».

«Обнималки». Дети обнимаются в паре с кем хотят, потом 2-3 раза меняются с другими и тоже обнимаются.

Большую часть материала предлагаю детям в стихотворной форме. Ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы).

Например:

“Перекрестное марширование”

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

“Ладонка”

С силой на ладонку давим,

Сильной стать ее заставим.

“Глазки”

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Упражнения окажутся особо эффективными, если связать их с интересной и актуальной для детей тематикой, использовать сказочных героев и животных.

Я уверена в том, что кинезиологические упражнения в условиях дошкольного образовательного учреждения расширяют круг интересов и общения детей. Такие упражнения не только сближают детей, но и воспитывают у них социально-коммуникативные качества, позволяют активизировать познавательные интересы.

Составляя перспективное планирование использования кинезиологических упражнений с детьми, я руководствуюсь этими приемами, используя их в качестве основы.

При составлении перспективного планирования использования кинезиологических упражнений, я учитывала принципы

- научной обоснованности и практической применимости
- соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности
- построения упражнений на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. Ведь по сути все упражнения носят характер игры, что обеспечивает детям психологический комфорт, способствует полноценному развитию.

Широко использую в своей практике следующие приемы, которые вызывают моих дошкольников особый интерес и положительные эмоции:

- плетение кос на специальном тренажере;
- шнуровка на макете дерева;
- собирание счетных палочек пальцами одной и другой руки;

- скатывание тесьмы;
- прокатывание мячей по лабиринтам одновременно обеими руками;
- рисование в воздухе симметричных предметов, зеркальное рисование.

#### **4. Взаимодействие специалистов дошкольной образовательной организации**

Для всестороннего использования кинезиологических упражнений благоприятным становится взаимодействие специалистов: учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателей. Они в течение дня на своих занятиях и в свободной деятельности закрепляют кинезиологические упражнения, которые позволяют настроить детей на активную работу межполушарного взаимодействия. От такой совместной работы у детей наблюдается положительная динамика не только в развитии интеллекта, но и в усвоении методов выполнения упражнений, а также применении их в играх, соревнованиях, различных праздниках.

Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю; способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями и постоять за себя в непростой жизни.

#### **5. Работа с родителями**

Для достижения положительных результатов в развитии ребёнка невозможно ограничиться только работой, проводимой в стенах детского сада. Родители – самые заинтересованные и активные участники воспитательного процесса. Любая деятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, воспринимается родителями положительно.

Среди родителей пропагандирую использование кинезиологических упражнений для занятий с детьми в домашних условиях. Родители детей, посещающих нашу группу, ознакомлены с условиями выполнения кинезиологических упражнений.

Использую в работе с родителями проведение тематических консультаций по разным направлениям развития ребенка.

Единство требований, скоординированная деятельность воспитателя и родителей, направленная на всестороннее развитие ребёнка, даёт возможность добиться хороших результатов в развитии дошкольника. Важно найти такую форму общения с родителями, которая обеспечивает и взаимопонимание, и поддержку в решении различных проблем, касающихся воспитания и развития их детей. Поэтому я отбирала такие формы работы с родителями, которые позволили строить отношения на принципах взаимоуважения, личной заинтересованности, индивидуального подхода.

Групповые родительские собрания.

Подгрупповые и индивидуальные беседы, консультации.

Открытые занятия для родителей.

Мастер – классы

Тренинги

Папки – передвижки, содержащие рекомендации по правильному выполнению кинезиологических упражнений.

Буклеты с подбором кинезиологических упражнений

По социальному заказу родителей воспитанников подготовила и провела:

- ряд консультаций по темам: «Готовность ребенка к школе» и «Я учусь читать»;
- круглый стол «Проблема подготовки ребенка к школе: вопросы и ответы»;
- знакомство с новинками педагогической литературы, интересными статьями в периодической печати с целью распространения инновационных подходов в воспитании и развитии детей;
- педагогическая гостиная для родителей с целью развития сотрудничества путем расширения педагогических и психологических знаний родителей.

## 5. Результативность опыта

Для определения уровня развития межполушарного взаимодействия использовала эффективный метод, предложенный Н. И. Озерецким «Кулак—ребро—ладонь».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы.

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

Критерии оценки:

3 балла — выполнено без ошибок;

2 балла — выполнено с ошибками;

1 балл — не может выполнить, постоянно ошибается.

Простая ориентировка.

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

Сложная ориентировка.

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

Критерии оценки:

3 балла — выполнены оба задания;

2 балла — выполнена только простая ориентировка;

1 балл — не выполнено ни одного задания.

Выполнение пробы затруднено у детей с левополушарной недостаточностью и у детей.

Степень сохранности премоторной зоны.

Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность,

дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний).

Каждая синкинезия штрафуеться одним баллом.

Критерии оценки:

- 5 баллов — правильно и быстро;
- 4 балла — правильно, но медленно;
- 3 балла — дезавтоматизация движений на истощении;
- 2 балла — персеверации (повторение) на истощении;
- 1 балл — выраженные персеверации (застреваемость на отдельных позах).

Исследование артикуляционных возможностей ребенка

По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий:

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

Оцениваются точность движений и способность к переключению.

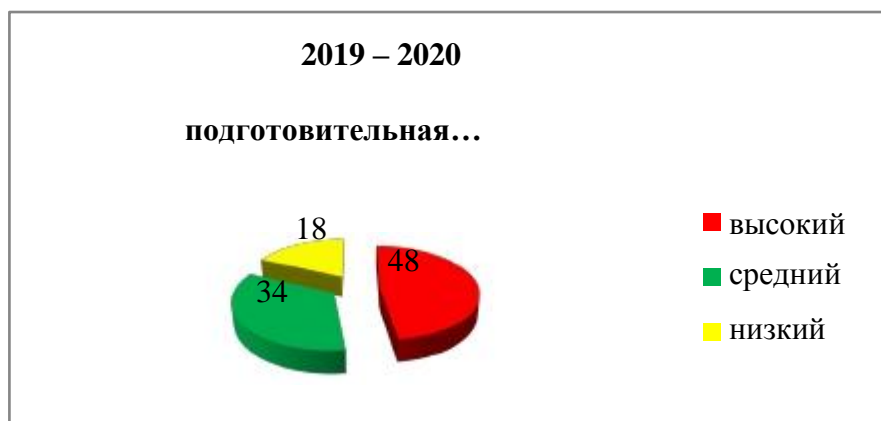
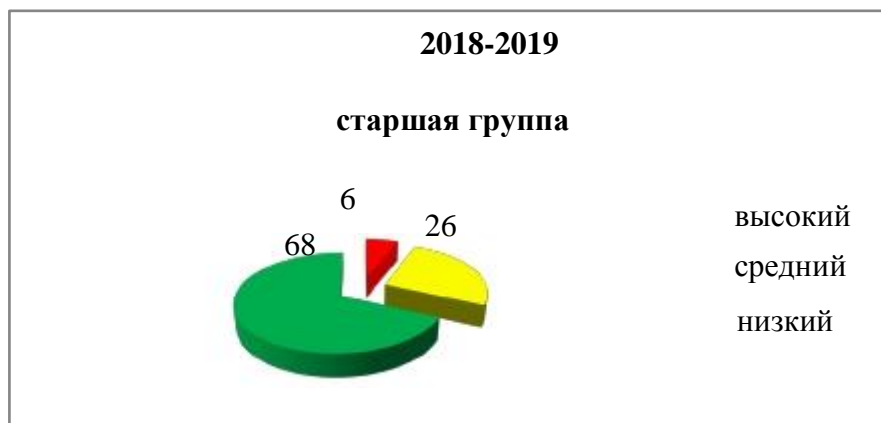
Критерии оценки:

0 баллов – не может выполнить упражнение.

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

2 балла — выполнено без ошибок;

Анализ диагностики уровня развития межполушарного взаимодействия.



Кинезиологические упражнения благотворно влияют не только на работу мозга, но и всего организма в целом. Они не требуют какой-то определенной подготовки, как от педагога, так и от детей. На мой взгляд, видны следующие результаты:

- снизилась тревожность, дети стали спокойнее и увереннее;
- улучшились навыки самообслуживания;
- развивается устная речь;
- формируется логическое мышление;
- улучшаются коммуникативные навыки;
- улучшаются внимание, память, воображение.

Применявшаяся система занятий оказала положительное влияние на уровень развития интеллекта у детей. Дети, применяющие эти упражнения стали смысленнее и любознательнее. У них исчезло раздражение, взаимное недовольство, обиды.

## 7. Библиографический список:

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
2. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двинамай-июнь).
3. Кинезиология, или природная мудрость тела Н. В. Любимова. - СПб: Невский проспект. - 2005. - 192 с.
4. Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий. – СПб: КАРО, 2007. - С.14.
5. Дудьев В.П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи.—Дефектология, №4, 1999.
6. Аршавский В.В. Межполушарная асимметрия в системе поисковой активности.—Владивосток, 1988.
7. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд.: -М.: Педагогика пресс, 2009 – 440с.
8. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. -М.: Аркти, 2003. – 156 с.
9. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.48 с.
10. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология / Л. Д. Столяренко. – 4-е изд.: - Ростов на Дону.: Феникс, 2000 – 542с.
11. Гилевич И.М., Забара Е.А., Ипполитова М.В. и др. Дети с отклонениями в развитии.—М., 1997.
12. Шереметева Г. Б. Кинезиология. Целебное прикосновение – М.: Амрита-Русь,2009.- 96с.
13. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
14. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва, 2001г.
15. Сиротюк А.Л. «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003 г.
16. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.
17. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека.— М.

Приложение 1.

*Перспективное планирование по кинезиологии  
(старший возраст)*

<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Название упражнения</i>	<i>описание</i>
Сентябрь	1 неделя	Диагностика Исследование орального праксиса	По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий:  1) улыбнуться; 2) надуть щеки; 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»); 4) сделать губы как при звуке «о»; 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка); 6) высунуть язык лопаткой (широко); 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу; 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу; 9) поместить кончик языка в правый угол рта; 10) то же — в левый угол рта; 11) высунуть язык и сделать кончик узким.
	2 неделя	Речевой вариант пробы Хеда	1. Простая ориентировка. Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают. 2. Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз».
	3 неделя	Степень сохранности премоторной зоны	3. Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний). Каждая синкинезия штрафует одним баллом.





	4 неделя	<p>Проба Н.И.</p> <p>Озерецкого на динамический праксис «Кулак—ребро—ладонь»</p>	<p>Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе.</p>
Октябрь	1 неделя	<p>Повтори упражнения: кольцо, заяц.</p>	<p><u>Кольцо</u>: соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10.</p> <p><u>Заяц</u>: вытянуть вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 10.</p>
	2 неделя	<p>Повтори упражнения: кольцо, коза, заяц.</p>	<p><u>Кольцо</u>: соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10.</p> <p><u>Коза</u>: вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 2-3 раза под счет до 10.</p>
	3 неделя	<p>Повтори упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц.</p>	<p><u>Три богатыря</u>: поднять вверх указательный, средний, безымянный пальцы, соединенные вместе. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 8.</p>



	4 неделя	<p>Повтори упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.</p>	<p>Солдатики (упражнение для пяти пальцев): удерживать вытянутые напряженные пальцы руки под счет до 10. Упражнение выполняется 1 раз.</p> <p><u>Вилка</u>: вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 1 раз под счет до 10.</p>
Ноябрь	1 неделя	<p>“Перекрестное марширование”</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.</p>
	2 неделя	<p>“Мельница”</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.</p>
	3 неделя	<p>“Паровозик”</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.</p>
	4 неделя	<p>“Маршировка”</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.</p>



Декабрь	1 неделя	<p><b>“Снеговик”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.</p>
	2 неделя	<p><b>“Дерево”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.</p>
	3 неделя	<p><b>“Тряпичная кукла и солдат”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости</p>

			<p>становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.</p>
	4 неделя	<p><b>“Сорви яблоки”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.</p>
Январь	2 неделя	<p><b>“Свеча”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.</p>
	3 неделя	<p><b>“Дышим носом”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки,</p>





			<p>остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.</p>
	4 неделя	<p><b>“Ныряльщик”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.</p>
Февраль	1 неделя	<p><b>“Дирижер”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)</p> <p>Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижуете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и</p>



			<p>устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.</p>
2 неделя	<p><b>“Путешествие на облаке”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>		<p>Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что –нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.</p>
3 неделя	<p><b>“Взгляд влево вверх”</b></p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>		<p>Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть</p>



			предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.
	4 неделя	<b>“Горизонтальная восьмерка”</b>  Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.
Март	1 неделя	<b>Зеркальное рисование.</b>	Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
	2 неделя	<b>Зеркальное рисование.</b>	
	3 неделя	<b>Зеркальное рисование.</b>	
	4 неделя	<b>Зеркальное рисование.</b>	
Апрель	1 неделя	<b>Массаж</b>  Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.
	2 неделя	<b>Массаж</b>  Повторить упражнения:	б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя



		кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.
	3 неделя	<b>Массаж</b> Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.
	4 неделя	<b>Массаж</b> Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	Повторить все упражнения массажа за 1,2,3 неделю
Май	1 неделя	Развитие мелкой моторики	Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
	2 неделя	Упражнения в парах:	- Встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду. -Встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

*Перспективное планирование по кинезиологии*

*(подготовительный возраст)*

*Источник: картотека упражнений*



Месяц	Неделя	Название	Вид работы
Сентябрь	1 неделя	Комплекс №1 <b>Картотека Кинезиологических упражнений</b>	«Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка»,
	2 неделя		«Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Добываем огонь»
	3 неделя	Комплекс №2	«Массаж ушных раковин», «Перекрестные движения», «Качание головой» и др.
	4 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
Октябрь	1 неделя	Комплекс №1	«Массаж ушных раковин», «Перекрестные движения», «Качание головой» и др.
	2 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	3 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	4 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	1 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	2 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	3 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
Ноябрь	1 неделя	Комплекс №1	«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	2 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	3 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	4 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
Декабрь	1 неделя	Комплекс №1	«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	2 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	3 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	4 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
Январь	1 неделя	Комплекс №1	«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	2 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	3 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».
	4 неделя		«Домик», «Пальчиковые игры», «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».

**КОМПЛЕКС №1**  
1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. **Кулак – ребро – ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. орех».

Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 — 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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

6. **Добываем огонь.** С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

7. **Уголек на ладони.** Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.

**КОМПЛЕКС №2.**  
1. **Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем раскатайте ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

**4. Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать простые геометрические фигуры).

**5. Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

**6. Качаем палочку.** Упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку (2-3 раза).

**7. Потряхивание.** Зажать шар в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.

### **КОМПЛЕКС № 3.**

**1.** Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

**2. Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

**3.** Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».

**4.** Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

**5.** Раскатывайте на столе небольшой воображаемый комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

**6. Удерживаем палочку.** Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.

**7. Раздавим орех.** Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливать шар с обеих сторон, как бы пытаюсь его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.

### **КОМПЛЕКС № 4.**

**1.** Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.

**2. Снеговик.** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

**3.** Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

**4. Поглаживание лица:** приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

**5.** Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

**6. Бегущие пальцы.** Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (палочки) от одного конца до другого вперед и назад.

**7. Тигр кусает шар.** Сжать шар между большим и указательным пальцами, при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать шар между другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевый промежуток.

### **КОМПЛЕКС № 5.**

**1. Задержка дыхания.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

**2.** Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

**3.** Делайте движения челюстью в разных направлениях.

**4.** Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

**5.** Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

**6. Ползущий карандаш.** Удерживая карандаш между пальцами, ослабьте зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.

**7. Обезьяна хватает персик.** С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.

#### **КОМПЛЕКС № 6.**

**1.** Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

**2. Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны.

**3.** Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

**4.** Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

**5.** Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

**6. Шаги.** Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать шаги по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.

**7. Когти дракона сжимают жемчужину.** Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекачивать шарик, сжимая его между кончиками пальцев

#### **КОМПЛЕКС № 7.**

**1.** Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

**2. Яйцо.** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

**3.** Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

**4.** Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.).

**5.** Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

**6. Вращаем палочку.** Зажать конец палочки средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец палочки должен находиться дальше от груди. Перевернуть палочку и вложить ее длинным концом в левую руку (между указательным и средним пальцами). Очередным поворотом положить ее в правую руку и т.д. Происходит вращение палочки.

**7. Перекаты** (выполняется по возможности расслабленной кистью). Перекачивать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекачивает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.