

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Содержание** |
| **1.** | **Целевой раздел** |
| 1.1. | Пояснительная записка |
| 1.2. | Цель, задачи программы |
| 1.3. | Теоретические аспекты кинезиологии, как научного направления в области развития детей дошкольного возраста. |
| 1.4. | Планируемые результаты освоения Программы |
|  |  |
| **2.** | **Содержательный раздел** |
| 2.1. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы |
| 2.2. | Структура и содержание Программы |
|  |  |
|  | Список литературы |
|  |  |

**Раздел I**

* 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Методы кинезиологии в коррекционно-образовательном процессе учителя-логопеда ДОУ» (далее Программа) предназначена для детей 5-7 лет, посещающих подготовительную логопедическую группу компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (далее логопедическая группа).

Данная программа разработана в соответствии:

* Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации";
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155 (далее - ФГОС ДО, Стандарт);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Адаптированной основной образовательной программой муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №173 «Росинка» комбинированного вида».

ФГОС ДО на первое место ставит решение задач охраны и укрепления физического и психического здоровья ребёнка, развития его индивидуальных способностей и творческого потенциала, нравственных, интеллектуальных, физических и эстетических качеств. В настоящее время растет число детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качества психики. Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных форм профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

На сегодняшний день одним из перспективных средств такого развития выступают кинезиологические упражнения. Что такое кинезиология? Кинезиология – эта наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика мозга) – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, пространственные представления, развить мелкую крупную моторику, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект. Кинезиология позволяет выявить скрытые способности ребёнка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофозиологических качеств, на сохранение здороваья и профилактику отклонений в развитии.

**1.2. Цель, задачи Программы**

Основной целью представленной Программы является разработка системы кинезиологических упражнений, способствующих коррекции речевых нарушений и развитию мыслительной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

* развитие межполушарной специализации;
* синхронизация работы левого и правого полушария;
* развитие общей и мелкой моторики;
* развитие речи;
* развитие всех психических функций;
* снятие эмоциональной напряжённости;
* создание положительного эмоционального настроя;
* профилактика дислексии и дисграфии.

**1.3. Теоретические аспекты кинезиологии, как научного направления в области развития детей дошкольного возраста.**

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл один: наука о движении, а точнее, кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире.

Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика и многие другие. 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.

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. Межполушарное взаимодействие, возможно, развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений, стимулирующих активность головного мозга, что позволяет ребѐнку дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы. При этом естественные силы ребёнка стимулируются посредствам воздействия на рефлекторные точки, через определенные упражнения, что приводит к увеличению физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия.

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека — от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание. Дети, имеющие речевые нарушения, имеют проблемы с моторикой, координацией движения. Плохо ориентируются в пространстве. Всё это сказывается на общем физическом развитии и может привести к гиподинамии. Устранению двигательных расстройств и помогает кинезиология. Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств,тно и личности детей в целом. Это позволяет говорить о ней, как о оригинальном способе оздоровления детей.

Работа человеческого мозга обеспечивается деятельностью двух его полушарий, имеющих определённую функциональную специализацию (левое отвечает за образное, гуманитарное мышление; правое – за знаковое, математическое). В осуществлении высших психических реакций существенную роль играет совместная деятельность полушарий. Для развития интеллекта необходимо развивать взаимодействие между полушариями. Учитывая это, можно предположить, что развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. Поэтому, чтобы простимулировать интеллектуальное развитие ребёнка, необходимо использование кинезиологических упражнений. Именно специальные кинезиологические упражнения в полном объёме способны справиться с этой задачей.

Работы Н.С. Лейтеса, А.Н. Леонтьева, В.Н.Бехтерева доказали положительное воздействие манипуляций рук на развитие речи детей и на функциональность высшей нервной деятельности в целом. Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот. С этой целью и были разработаны комплексы специальных упражнений: дыхательные, двигательные, пальчиковые игры, растяжки и т.п. Под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребёнка происходят положительные комплексно-структурные изменения. И чем нагрузка интенсивней (в пределах разумного), тем существенней эти изменения. Более того, разработанные методики помогают выявлять скрытые способности детей и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга.

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

**1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

В ходе систематических занятий по кинезиологической программе, у ребёнка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, речь. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способности к обучению, а так же управлению своими эмоциями. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Метод кинезиологии направлен на синхронизацию работы полушарий головного мозга, следовательно, развивающая работа на основе метода кинезиологии направлена от движения к мышлению и здоровью, а не наоборот.

**Раздел II**

**2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.**

Продолжительность занятий зависит от возраста детей и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно, перед и во время занятия, на индивидуальных занятиях, на утренней зарядке, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня. Время проведения 3 – 5 минут. Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд.

Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений:

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.

2. Работа проводится как левой и правой рук поочерёдно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.

3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.

4. Если упражнения используются при выполнении домашней работы или во время проведения развивающих занятий, то необходимо учитывать следующее:

* выполнение стандартных учебных действий может прерываться кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно;
* когда предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, рекомендуется применять комплекс перед началом работы.

5. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.

6. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

* ускорение темпа выполнения;
* выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
* подключение движений глаз и языка к движениям рук.

Методы и приемы:

* Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
* Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
* Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
* Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
* Массаж – воздействует на биологически активные точки.
* Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Составляя комплексы кинезиологической гимнастики, мы руководствовались этими методами и приемами, используя их в качестве основы. Весь материал, предлагаем детям в стихотворной форме. Так как ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы).

Кинезиологические упражнения можно использовать как на занятиях, в качестве динамических пауз , так и перед занятиями как организующее звено или во второй половине дня после гимнастике пробуждения настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий.

Широко используем в своей практике следующие приемы, которые вызывают у моих дошкольников особый интерес и положительные эмоции: плетение кос, так же на специальных кинезиологических тренажерах; выполнение схематических узоров с помощь разноцветных резинок и ниток; собирание счетных палочек одноименными пальцами рук; скатывание тесьмы и прокатывание мячей по лабиринтам одновременно обеими руками, рисование в воздухе «лежащей восьмерки», зеркальное рисование и т.д.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

Программа рассчитана на 2 учебных года и состоит из 3 комплексов по 5 - 7 упражнений для каждой возрастной группы:

1 комплекс - упражнения выполняются в течение 2 месяцев (октябрь-ноябрь), затем 1 месяц перерыв – декабрь,

2 комплекс - упражнения выполняются в течение 2 месяцев (январь-февраль), затем 1 месяц перерыв – март,

3 комплекс - упражнения выполняются в течение 2 месяцев (апрель - май), затем перерыв

до начала нового учебного года.

Для достижения программных задач все комплексы проводятся в интересной, привлекательной для дошкольников форме. Так как ведущим видом деятельности детей в этом возрасте является игра, элементы игры присутствуют во всех упражнениях, которые в условной форме отражают окружающий мир ребенка и учитывают его предшествующий опыт. Создаваемый воспитателем доброжелательный эмоциональный фон способствует более быстрому освоению комплекса упражнений, что является необходимым условием эффективности учебной и игровой деятельности детей дошкольного возраста.

В основе разработанной системы данной программы лежат следующие принципы:

* совмещение в деятельности ребенка элементов игры и учения;
* постепенное усложнение обучающей задачи, увеличение объема и наращивание темпа выполнения заданий;
* повышение умственной активности ребенка в решении предлагаемых задач;
* органическая связь и взаимозависимость между внешней и внутренней (умственной) активностью ребенка;
* единство обучающих и воспитательных воздействий.

В результате реализации данной программы создаются условия, способствующие интеграции связей полушарий, что помогает установлению дружеских контактов и взаимодействию со сверстниками и взрослыми, способствует формированию познавательных интересов и познавательных действий.

**2.2.Структура и содержание Программы**

Структура Программы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Комплекс | Содержание комплекса |
| Октябрь -  Ноябрь | 1 комплекс | Перекрёстные шаги, горизонтальные восьмёрки, ладошки, стул, шарик, бабочка, мячик, часики, перемены, зеркальное рисование, считалки-бормоталки. |
| Декабрь | Перерыв | |
| Январь –  Февраль | 2 комплекс | Перекрёстные шаги, горизонтальные восьмёрки, рожицы, покачивания, поглаживания, упражнения на дыхание, цепочка, кулак-кольцо, зайчик-барабан, перемены, кулак-ладонь, лезгинка, слон, качалка |
| Март | Перерыв | |
| Апрель –  Май | 3 комплекс | Перекрестные шаги, горизонтальные восьмерки, гимнастика для языка, дерево, скворечник, упражнения на дыхание, колечки, мельница, паровозик, глаз-путешественник. |

Содержание Программы:

Комплекс № 1 октябрь - ноябрь

**Старшая группа (дети 5-6 лет)**

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ

Зафиксируйте взгляд на пересечении линий, выполняя при этом следующее упражнение:

Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Упражнение выполняется как можно медленнее. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА.

Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Начинаем движение руки из центра этого знака, затем двигаемся против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центральной точке. Сначала одной рукой 5-7 раз, затем другой 5-7 раз и заканчиваем упражнение двумя руками одновременно.

ДУМАЮЩИЙ КОЛПАК.

Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти. Для того чтобы сделать это упражнение, надо оттягивать ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз, несколько раз.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗЕВОТА.

Для выполнения энергетической зевоты нужно массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы 5-ти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно.

СЧИТАЛКА – БОРМОТАЛКА.

Попросите ребенка выучить фразу: «Идет бычок качается». Он должен несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз он произносит все три слова, во второй раз он произносит только слова «идет бычок», а слово «качается» произносит про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз он произносит вслух только слово «идет», а слова «бычок качается» произносит про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз ребенок произносит все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Это выглядит следующим образом:

1 Идет – бычок – качается.

2 Идет – бычок – (хлопок).

3 Идет – (хлопок) – (хлопок).

4 (Хлопок) – (хлопок) – (хлопок).

Если ребенок не понял задания, покажите ему сами, как это нужно делать. Можно использовать другие варианты считалочки – бормоталочки.

Уронили – мишку – на – пол.

Ехал - грека – через – реку.

Наша – Таня – громко – плачет.

Ехал - грека – через – реку.

Подарил – утенку – ежик – пару – кожаных – сапожек.

Вышел – месяц – из – тумана – вынул – ножик - из - кармана.

На – злотом – крыльце – сидели – царь – царевич – король – королевич.

**Подготовительная группа (дети 6-7 лет)**

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ

Зафиксируйте взгляд на пересечении линий, выполняя при этом следующее упражнение: Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Упражнение выполняется как можно медленнее. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

РАССЛАБЛЕНИЕ.

Сядьте на стул, руки положите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Глаза закрыты, делайте медленный глубокий вдох, а затем медленный выдох. Во время вдоха дыхание должно проходить по центральной линии тела.

КУЛАК - КОЛЬЦО.

|  |  |
| --- | --- |
| Левая рука | Правая рука |
| кулак | кольцо «большой – указательный» |
| кольцо «большой – указательный» | кулак |
| кулак | кольцо «большой – средний» |
| кольцо «большой – средний» | кулак |
| кулак | кольцо «большой – безымянный» |
| кольцо «большой – безымянный» | кулак |
| кулак | кольцо «большой – мизинец» |
| кольцо «большой – мизинец» | кулак |

ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ.

Рисовать обеими руками зеркально – симметричную фигуру (квадрат, круг, овал, треугольник и т. д.). Затем закрыть глаза, закрасить фигуру точками также обеими руками.

ПРОПЕЛЛЕР.

Первый этап.

Правую руку вытянуть вперед. Ладонь вверх, пальцы немного согнуты. Вращение в локтевом суставе через верх (наматываем клубок). Левая рука вытянута вперед, ладонь вниз, пальцы немного согнуты. Вращение в локтевом суставе через низ (зачерпываем суп). Разучить движение каждой руки отдельно, движения довести до автоматизма.

Заключительный этап – разнонаправленное движение рук. Обращать внимание на вращательное движение по кругу, фиксировать внимание на точке начала движения.

Комплекс № 2 январь-февраль

**Старшая группа (дети 5-6 лет)**

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

Зафиксируйте взгляд на пересечении линий, выполняя при этом следующее упражнение: Стоя. Поднимите левую ногу, согнув ее в колене, и локтем правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Упражнение выполняется как можно медленнее. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

«КУЛАК - ЛАДОНЬ»

а) Левую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак пальцами к себе, правую руку выпрямить на уровне плеча, ладонь раскрыть, пальцы развести с силой. Затем левую руку выпрямить, ладонь раскрыть, пальцы с силой развести, правую согнуть в локте и сжать кулак (6-8 раз).

б) Левую руку согнуть в локте, ладонь раскрыть, пальцы развести с силой, правую выпрямить на уровне плеча, кулак сжать и т. д. (6-8 раз). Для усложнения упражнения, при смене рук, на выдохе произносить любой звук (хе, ха,хва).

СЛОН.

При выполнении этого упражнения левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно было держать лист бумаги, затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля и идя вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Для большего эффекта упражнение надо выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой прижатой к правому уху.

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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляется движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, а язык - в сторону ладошки).

ПЕРЕМЕНЫ

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 рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

КАЧАЛКА

Для расслабления мышц шеи и плеч служит упражнение «качалка». Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте ей медленно качаться из стороны в сторону, пока уйдет напряжение. По мере расслабления шеи подбородок вычерчивает на груди слегка изогнутую линию. После этого упражнения голос звучит уверенней, дыхание становится ровным.

**Подготовительная группа (дети 6-7 лет)**

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ С ЛОКТЕМ.

Зафиксируйте взгляд на пересечении линий, выполняя при этом следующее упражнение:

Стоя. Поднимите левую ногу, согнув ее в колене, и локтем правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Упражнение выполняется как можно медленнее. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА.

Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Начинаем движение руки из центра этого знака. Сначала одной рукой, затем другой и заканчиваем упражнение двумя руками одновременно.

ЭЛЕМЕНТЫ МАССАЖА.

Перед массажем руки хорошо потереть ладошку об ладошку до ощущения теплоты. Каждое упражнение повторяем 2-3 раза.

а) «Сухое умывание» - сложили руки так, как будто набрали в них воды. Затем сделали движение руками, имитируя настоящее умывание.

б) Легкими движениями обеих рук поглаживаем лоб от середины к виску.

в) Указательным пальцем правой руки проводим от межбровья до кончика носа и слегка покачиваем его.

г) Массируем щеки круговыми движениями пальцев.

д) Слегка приоткройте рот и нижней челюстью делайте резкие движения из стороны в сторону (5 раз в каждую сторону).

ПЕРЕМЕНЫ

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 рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

ТОЧКИ МОЗГА

Прежде чем начать читать, заниматься, можно сделать упражнение «точки мозга». Одну руку положите на пупок, а другой массируйте точки, расположенные сразу же под ключицей, с правой и левой стороны груди. Выполняя это упражнение, представьте, что у вас на носу кисточка, и вы рисуете ею бабочку - цифру «8» на потолке. Можно водить взглядом по стене в том месте, где она пересекается с потолком. После этих упражнений глаза легко скользят по тексту и не устают при чтении.

Комплекс № 3 апрель - май

**Старшая группа (дети 5-6 лет)**

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ.

Нужно шагать высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположного колена - 6 пар движений. Затем шагать, касаясь локтем противоположного колена - 6 пар движений. Затем шагать, касаясь руками одноименного колена - 6 пар движений. Закончить разнонаправленными движениями.

СВЕЧА.

Исходное положение - сидя на стуле. 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 свечки маленькими выдохами.

МЕЛЬНИЦА.

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

ГЛАЗ-ПУТЕШЕСТВЕННИК.

Развесить или положить в разных углах и по стенам групповой комнаты разные игрушки, рисунки и т.д. Исходное положение - стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот предмет или рисунок, который назвал воспитатель.

**Подготовительная группа (дети 6-7 лет)**

Перекрестные шаги.

Нужно шагать, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположного колена - 6 пар движений. Затем шагать, касаясь локтем противоположного колена - 6 пар движений. Затем шагать, касаясь руками одноименного колена - 6 пар движений. Закончить разнонаправленными движениями.

КОЛЕЧКИ.

Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения. Затем следует движение в противоположном направлении.

МЕЛЬНИЦА.

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

ПАРОВОЗИК.

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

**Литература**

1. Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О, П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ.- Рязань, 2012. – 48 с.

2. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.

3. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2014. – 60 с.

4. Веприцкая Ю.Е. Развития внимания и эмоционально - волевой сферы для детей 4-6 лет: разработки занятий, диагностические и дидактические материалы/ Волгоград :Учитель, 2011

5. Воронина Л.П. « Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа», Издательство «Детство –Пресс», 2000г

6. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст ): Программно- методическое пособие.- М.:Линка-Пресс,2000.- 296с.:илл

7. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003

8. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учѐтом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г

9. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду», Сфера,2010г