

## **Развитие умственных способностей ребенка раннего возраста**

### **Комплекс упражнений для детей 2-4 лет**

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

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

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

Образовательная кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии, с помощью которой можно выявить скрытые способности ребёнка, расширить возможные границы деятельности головного мозга. Многие кинезиологические упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на профилактику отклонений их развития, сохранение здоровья ребёнка. Также образовательная кинезиология применяется для улучшения обучения, в ситуациях, требующих ясного мышления или в ситуациях, связанных с проблемными областями. Кинезиологические упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный (накопительный) эффект.

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

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

Данная методическая разработка может послужить практическим пособием для воспитателей, специалистов дошкольной образовательной организации (учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов-психологов), социальных педагогов, а также для родителей.

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

Задачи:

- Оптимизировать деятельность головного мозга.
- Развивать интеллектуальные и творческие способности.
- Развивать способность к обучению и усвоению информации. - Восстанавливать работоспособность и продуктивность деятельности.
- Снимать стресс, нервное напряжение, усталость

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

- кинезиологическая гимнастика проводится утром • в течение 5-15 мин.;
- упражнения выполняются в спокойной, доброжелательной обстановке;
- кинезиологическая гимнастика проводится ежедневно, без пропусков занятий;
- от детей требуется точное выполнение движений с дальнейшим усложнением и ускорением темпа;
- при составлении комплекса упражнений важно учитывать возрастные возможности и индивидуальные особенности ребёнка;
- упражнения проводятся комплексно, длительность одного курса занятий не менее 2-4 недель.

Методы и приёмы

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

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

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

**4. Упражнения на развитие мелкой моторики** - стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию. Исследованиями учёных доказано, что развитие тонких координированных движений пальцев рук способствует

активизации речевой активности у детей более эффективному преодолению имеющихся нарушений звукопроизношения.

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

- при выполнении глазодвигательных упражнений необходимо контролировать расслабление шейных мышц. Исходное положение - лёжа, сидя или стоя, голова зафиксирована

- все движения глазного яблока совершаются плавно и мягко;

- если ребёнок носит очки (линзы), нужно снять их на время выполнения упражнений

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

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

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

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

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

Прежде, чем перейти к описанию упражнений, непосредственно направленных на релаксацию (полное расслабление), хотелось бы отметить важное влияние музыки на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что различного характера музыка может оказывать различное воздействие - тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее; восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т. д.: Поэтому тщательно продуманный репертуар музыкальных произведений может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребёнка. Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие. При выполнении специальных упражнений на релаксацию рекомендуется: принять удобную позу, расслабиться и закрыть глаза.

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

## **Комплексы кинезиологических упражнений для детей раннего возраста**

### **Комплекс № 1 (Сентябрь)**

#### **1. Самомассаж головы**

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

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

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

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

#### **2. Растяжки**

«Пушинки и слоны»

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

#### **3. Дыхательные упражнения**

«Переключка животных»

Это упражнение лучше использовать с небольшой группой детей.

Взрослый распределяет роли различных животных и птиц. Ребёнок, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произносит соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребёнка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и чёткость звучания согласных и гласных звуков.

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

«Фонарики»

##### **Вариант 1.**

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

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

Как у наших у ребят Все фонарики горят. Красный, жёлтый, голубой!

Выбирай себе любой!

##### **Вариант 2. (усложнённый)**

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

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

## **5. Глазодвигательные упражнения**

### **«Дождик»**

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

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

Капай, капель не желей! (Смотрят вниз).

Только нас не замочи, (делают круговые движения глазами): Зря в окошко не стучи!

## **6. Телесные движения**

### **«Перекрёстные движения»**

#### **Вариант 1.**

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

#### **Вариант 2.**

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

## **7. Упражнения на релаксацию**

### **Бубенчик»**

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

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

## **Комплекс № 2 (Октябрь)**

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

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

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

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

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

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

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

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

Крылья носа разотри — раз, два, три!  
И под носом ты утри — раз, два, три!  
Брови нужно расчесать — раз, два, три, четыре, пять!  
Вытри пот себе со лба — раз, два, раз, два!  
Ушки сильно разотри! Раз, два, три!  
Волосы ты причеши! Раз, два, три!  
Девочки и мальчики, : приготовьте пальчики!  
Вы так славно потрудились и красиво нарядились!

## 2. Растяжки «Загораем»

И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги с напряжением: Потягивание, как на пляже под солнцем (всё тело напрягается, затем расслабляется). Упражнение можно выполнять под музыку или чтение стихотворения.

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

## 3. Дыхательные упражнения .

«Трубач»

### Вариант 1.

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

### Вариант 2 (усложнённый).

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

Ты труби в трубу, трубач,  
Только; миленький, не плачь!  
Целый день трубач трубил  
И поплакать позабыл.

## 4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Печём блины»

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

### Вариант 1.

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

### Вариант 2 (усложнённый).

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

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

Мама нам печёт блины,  
Очень вкусные они.  
Встали мы сегодня рано  
И едим их со сметаной!

## **5. Глазодвигательные упражнения**

«Ветер»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Ветер дует нам в лицо, (Дети часто моргают глазами).

Закачалось деревцо. опуская глаза вниз, затем встают, поднимая глаза вверх).

Ветер тише, тише, тише... (Дети, не поворачивая головы, смотрят то влево, то вправо).

Деревцо всё выше, выше. (Дети медленно приседают)

## **6. Телесные движения**

«Шлеп-шлеп»

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

Мы шагаем: Топ! Топ! Топ! Топ!

Повторяем: Оп! Оп! Оп! Он!

По коленкам: Шлёп! Шлёп! Шлёп! Шлёп!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Тишина»

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

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали - надо спать;

Ляжем тихо на кровать.

## **Комплекс № 3 (Ноябрь)**

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

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

Ручки, ручки, просыпайтесь!

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

Пальцы, пальцы, просыпайтесь!

(Дети прокатывают мячик от ладони к кончикам пальцев).

Головка, головка, просыпайся!

(Дети круговыми движениями катают мячик по голове).

Живот, животик, просыпайся! (Дети круговыми движениями катают мячик по животу).

Ножки, ножки, просыпайтесь! (Дети катают мяч по правой, затем по левой ноге).

### **2. Растяжки**

«Ножницы»

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

Много делать ножниц умеют:

Стричь, кроить и вырезать.

Не играйте с ними, дети:  
Могут больно наказать!  
Мы ножницы портняжные,  
Блестящие и важные!  
Ты не играйся с нами,  
Мы с острыми ножами.

### **3. Дыхательные упражнения**

«Топор»

#### **Вариант 1.**

Ил.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы рук сцеплены в «замок». Дети быстро поднимают руки - делают вдох носом; затем наклоняются вперёд, медленно опускают «тяжёлый топор», произносят: «Ух!» (на длительном выдохе). Повторение до 5 раз.

#### **Вариант 2 (усложнённый)**

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

Стукнул он сто раз подряд –  
Щепки в стороны летят.  
На поклоны быстр и скор.  
Угадали? Здесь ТОПОР.

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

«Флажки»

#### **Вариант 1.**

И.п.: расположить ладони перед собой, опускать и поднимать их, произносить рифмовку.

#### **Вариант 2 (усложнённый).**

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

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

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

«Игра с флажком»

#### **Вариант 1.**

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

Посмотри-ка мой дружок;  
Вот какой у нас флажок.  
Мой флажок прекрасный,



Ярко-ярко красный.

## **6. Телесные движения**

«Перекрёстное марширование»

Выполнять упражнение лучше под ритмичную музыку

И. п.: стоя; руки опущены вниз вдоль туловища. Дети шагают, высоко у поднимая голени: 1) попеременно, касаясь правой и левой рукой противоположной ноги; 2) касаясь рукой одноименного колена; 3) касаясь рукой противоположного колена. Каждая пара движений выполняется по 6 раз.

Любим мы маршировать,  
Руки, ноги поднимать  
Раз - два! Раз — два!  
Мы шагаем дружно в ряд!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Волшебный сон»

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

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

## **Комплекс № 4 (Декабрь)**

**Массаж (самомассаж) биологически активных точек лица**

«Умывальная песенка»

Хуже наказания - (Дети качают головой вправо-влево).

Жить без умыванья,

Все ребячьи лица (Дети мягкими движениями пальцев

Обожают мыться. проводят по лицу).

Без воды, без мыла (Дети растирают нос подушечками

Всех бы грязь покрыла. пальцев правой и левой руки).

Чудно, чудно - (Дети энергично растирают уши).

Вымыться не трудно!

Честно, честно - (Дети потирают ладони, затем

Чистым быть чудесно. указательным пальцем правой

Теперь нос чистый! руки касаются кончика носа).

Теперь рот чистый, (Дети растягивают губы в«улыбку»).

И подбородок чистый, (Дети постукивают по подбородку).

И глазки блестят, (Дети слегка надавливают на

Весело глядят! Внешние уголки глаз и широко: улыбаются).

## **2. Растяжки**

«Пружинки»

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

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

### **3. дыхательные упражнения**

«Катись, карандаш»

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

Бревна катим, катим, катили, катим!

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

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

«Моем руки» . .

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

Ах, вода; вода, вода! (Дети потряхивают кисти рук:  
Будем чистыми всегда! (стряхивают водичку с рук))•  
Брызги - вправо, (Дети сжимают пальцы в  
Брызги - влево! кулачки, затем резко их  
Мокрым стало наше тело! разжимают: «брызгаются»)  
Полотеичиком пушистым (Дети потирают руки,  
Вытираем ручки имитируют вытирание рук  
Очень быстро! полотенцем).

### **5. Глазодвигательные упражнения**

в сочетании с музыкальным сопровождением и речевой инструкцией. .

«Флажок»

#### **Вариант 1.**

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

#### **Вариант 2.**

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

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

### **6 . Телесные Движения**

«Паровозик»

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

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

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

## **7. Упражнения на релаксацию**

### **«Зимний сон»**

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

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

## **Комплекс № 5 (Январь)**

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

#### **«Ищем снеговика»**

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

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

## **2. Растяжки**

### **«Холодно - жарко»**

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

Где ты, солнце, в самом деле?

Мы совсем окоченели.

Без тебя вода замёрзла,

Без тебя земля промёрзла...

Выйди, солнышко, скорей!

Приласкай и обогрей!

## **3. дыхательные упражнения**

### **«Греем ручки»**

И.п.: сидя на стуле.

#### **Вариант 1**

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети,

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

Ручки, ручки согревают. (Дети произносят: «Ха-а-а!» на продолжительном выдохе). Повторение 3-4 раза.

## **Вариант 2 (с усложнением).**

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

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

«Замок» \_

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

На двери висит замок. „~

Кто его открыть бы мог? If

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

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

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

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

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

### **5. Глазодвигательные упражнения**

«Снежинки»

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

а) с плотно сжатыми челюстями;

б) с открытым ртом;

в) с легко прикушенным языком.

Мы снежинку увидели

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели;

Дети вправо посмотрели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... (Дети смотрят вверх и вниз).;

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем, немного отдыхаем.

### **6. Телесные движения**

«Медвежье» покачивание.

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

Медведи косолапые, бурые мохнатые

Ревут: Ы - Ы - Ы - Ы! Нам бы рыбы!

## **7. Упражнения на релаксацию**

«Веселые снежинки»

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

## **Комплекс № 6 (Февраль)**

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

«Снеговик»

Раз - рука, два - рука (Дети вытягивают вперёд одну руку, потом - другую).

Лепим мы снеговика. (Дети «лепят» снежок).

Три - четыре, (Дети поглаживают ладонями шею).

Три - четыре,

Нарисуем рот пошире. (Дети поглаживают ладонями губы).

Пять -Найдём морковь для носа. (Дети пальцами растирают крылья носа).

Угольки найдём для глаз. (Дети указательными пальцами дотрагиваются до глаз).

Шесть - (Дети приставляют одну ладонь к уху,)

Наденем шапку косо; (другую ладонь к голове сверху; затем)

Пусть смеётся он у нас. (хлопают в ладоши и меняют положение рук)

Семь и восемь -

Мы плясать его попросим. (Дети поглаживают голову ладонями).

### **2. Растяжки**

«Неваляшка»

И.п.: сидя, дети наклоняют голову на правое плечо, затем на левое плечо, затем «роняют» голову вперёд. Дети выполняют данное упражнение в течение 10 - 15 секунд.

В конце упражнения педагог обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления, возникающее при расслаблении мышц шеи.

Влево-вправо, влево-вправо Весело качается.

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

### **2. Дыхательные упражнения**

«Снежки»

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

Повторение упражнения 3-4 раза.

Горсть большую снега взяли

И лепить комочки стали. (Вдох носом).

«Бросай! ! Оп! Оп! Оп!» (Выдох ртом).

Снег плотней в руках сожмём,

Да в снежки играть начнём. (Вдох носом).

«Кидай! Оп! Оп! Оп!» (Выдох ртом).

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

«Зима»

Раз, два, три, четыре, пять, (Дети загибают пальчики по одному).

Мы во двор пошли гулять. (Дети «идут» указательным и средним пальцами обеих рук)

Бабу снежную слепили,

Птичек крошками кормили,

С горки мы ещё катались

А ещё в снегу валялись. (Дети «лепят комочек» двумя руками):

(Дети имитируют кормление птиц).

(Дети двумя пальцами левой руки проводят по ладони правой).

Все в снегу домой пришли.

Съели суп и спать легли. (Дети кладут руки на стол то одной, то другой ладонью вверх).

(Дети отряхивают ладошки).

(Дети выполняют воображаемые движения ложкой; руки под щеки).

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

«Неваляшка»

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

Педагог: «Дети, посмотрите, какие красивые маленькие неваляшки пришли к нам в гости (зрительная фиксация каждого ребёнка на своей неваляшке 2-3 секунды).

Посмотрите, какая у меня красивая большая неваляшка (зрительная фиксация каждого ребёнка на большой неваляшке в руках педагога 2-3 секунды). Затем дети выполняют глазодвигательное упражнение, прослеживают взглядом за неваляшкой: вправо - влево, вверх - вниз. Повторение 2 раза.

Мне купили неваляшку

В яркой разовой рубашке;

Шапочка её в кружочках.

Ямочки на круглых щёчках,

А глазки удивляются,

А губки - улыбаются.

#### **6. Телесные движения**

«Робот»

##### **Вариант 1.**

И. п.: стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз.

Дети передвигаются вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно.

Этот робот не простой.

Этот робот заводной.

Робот двигает рукой.

Робот топает ногой.

Он тогда такой смешной.

#### **7. Упражнения на релаксацию**

«Шарик»

И. п.: лёжа на спине или сидя. Педагог: «Дети, представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот, Делаем вдох носом - живот надувается.

Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдыхаем воздух - живот вытягивается, как будто наш шарик сдувается.

Мышцы живота расслабляются». Повторение 3 -4 раза.  
Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.  
Шарик лопнул - выдыхаем, наши мышцы расслабляем.  
Дышится легко, вольно, глубоко.

### **Комплекс № 7 (Март)**

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

«Солнечный зайчик»

Предварительная работа: показ детям солнечного зайчика.

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

#### **2. Растяжки**

«Заводные зайцы»

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

Бум—Бум—Бум и Бам Бам Бам!  
Мне купи барабан!  
Барабан большой, красивый  
Бью в него со всей я силы!  
Палочки в руках мелькают,  
Быстро такт нам отбивают.  
Бум—Бум—Бум и Бам—Бам—Бам!

**У меня есть барабан!**

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

#### **Дыхательные упражнения**

«Сердитый ёжик»

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

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

Долго Ёж кружит по лесу;  
А когда в свой дом залезет,  
Ляжет спать. И в тот же миг -  
«П-ф-ф», «ф-ф-ф»! «П-ф-ф», «ф-ф-ф»!

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

«Зайчики»

И. п.: сидя, руки на столе.

Вышли зайки на лужок,  
Встали в маленький кружок.  
Раз зайка, два зайка; три зайка,  
Четыре зайка, пять...  
Будем лапками стучать:  
Постучали, постучали  
Постучали, постучали.  
И устали. Сели отдыхать.

(Дети пересчитывают зайчиков):

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

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

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

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

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

Поиграть решили в прятки

На лесной полянке зайки.

Будем зайчиков искать?

Один, два, три, четыре, пять.

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

Повторение 2-3 раза.

#### **6. Телесные движения**

«Робот»

##### **Вариант 2.**

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

Этот робот не простой.

Этот робот заводной.

Робот двигает рукой.

Робот топает ногой.

Он тогда такой смешной:

#### **7. Упражнения на релаксацию**

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

Педагог: «Дети, представьте себе, что вы весёлые, озорные зайчата.

Зайчата ходят, прыгают, машут маленькими хвостиками: Но вот зайчата устали и начали зевать, ложиться на коврик и засыпать».

На лесной лужайке

Разбежались зайки.



Прыг - скок, прыг - скок,  
Зайки - побегайки  
Зайчик съел листочек сладкий,  
Задремал на мягкой грядке;  
И пришёл к нему превкусный  
Сочно-сладкий сон капустный.

### Комплекс № 8 (Апрель)

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

«Строим дом»

Целый день тук да тук,

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

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

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

Молоточки стучат, строим домик для бельчат.

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

Этот дом для белочек,

(Дети растирают кулачком левой руки правую руку).

Этот дом для зайчиков,

(Дети растирают кулачком правой руки левую руку).

Этот дом для девочек,

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

Этот дом для мальчиков,

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

Вот какой хороший дом! Как мы славно заживём!

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

И друзей мы позовём!

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

#### 2. Растяжки

«Оловянные солдатики и тряпичные куклы»

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

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ну, смелее, подними,

Да гляди, не упади.

А сейчас постой на левой,

Если ты солдатик смелый,

А сейчас постой на правой,

Если ты солдатик бравый.

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

### 3. Дыхательные упражнения

«Качели»

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

Вверх - вниз «у-х-х-к»,

Вверх - вниз «у-х-х-х»!

Высоко я поднимаюсь,

Опускаюсь снова вниз: «у-х-х-х»!

### 4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Приглашение»

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

На поляне дом стоит,

Ну а к дому путь закрыт.

Мы ворота открываем,

В этот домик приглашаем.

### 5. Глазодвигательные упражнения

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

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

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

### 6. Телесные движения

«Прыжки»

Упражнение лучше выполнять под весёлую ритмичную музыку.

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

#### Вариант 1.

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

#### Вариант 2.

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

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка - попры тушка.

За прыжком - другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! ! !

### 7. Упражнения на релаксацию

«Отдых» под звучание расслабляющей успокаивающей музыки. И. п.: лёжа на спине, глаза закрыты.

Все умеют танцевать; прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая:  
Замедляется движенье, исчезает напряжены.  
И становится понятно: расслабление - приятно.

### Комплекс № 9 (Май)

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

Дети вместе с педагогом выполняют упражнения по тексту.

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

#### 2. Растяжки

«Деревья».

И. п.: стоя руки на поясе.

Станем мы деревьями (Дети медленно поднимают руки вверх).

Сильными и большими

Ноги - это корни, (Дети ставят ноги на ширине плеч).

Их расставим шире.

Тело наше - ствол могучий, (Дети выполняют покачивания).

Он чуть - чуть качается

И своей верхушкой острой

В небо упирается. .

Пальцы веточками будут, (Дети опускают руки, растопыривают пальцы).

Листья закрывают их. (Дети «надевают листочек на каждый пальчик, поглаживают его).

Как придет за летом осень. (Дети поочередно поднимают правую, затем левую руку вверх),

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

### **3. Дыхательные упражнения**

«Весенний лес»

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

Заблудились мы в лесу

И кричим: «АУ! АУ! АУ! АУ!»

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

« Шарик»

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

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

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

Стал он тонким и худым.

### **5. Глазодвигательные упражнения**

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

Лучик солнца озорной,

Поиграй- ка, ты, со мной! (Дети поочередно моргают глазами).

Ну-ка, лучик, повернись, (Дети совершают медленные

На глаза мне покажись. круговые движения глазами).

Взгляд я влево отведу, (Дети отводят взгляд влево).

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю, (Дети отводят взгляд вправо).

Снова лучик я найду)

Лучик солнца озорной,

Поиграй- ка, ты со мной! (Дети медленно мигают глазами):

### **6. Телесные движения**

«Ножницы»`

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

Мы ножницы портняжные:

Блестящие и важные!

Ты не играйся с нами,

Мы с острыми ножами.

Запомни правило одно

Нас детям брать

Запрещено!

Много делать ножницы умеют:

Стричь, кроить и вырезать.

Не играйте с нами, дети:

Можем больно наказать!

### **7. Упражнения на релаксацию**

«Весенний денек»

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

Я на солнышке лежу,

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