

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

***РЕЛАКСАЦИЯ В СИСТЕМЕ
КИНЕЗИОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО
И МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА В ДОУ***

Подготовила
воспитатель Сербина Н.П.

г.Керчь,
2021г.

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

Возникает необходимость поиска ответов на следующие вопросы:

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

Ответом на эти вопросы является такая наука, как **кинезиология**.

Кинезиология происходит от греческого слова «кинезис» - движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движении, а если быть точнее, то кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через движение.

Кинезиология - относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга.

Самый благоприятный период для интеллектуального, речевого развития - это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована.

В своем докладе, хочу представить систему занятий по активизации мыслительной деятельности с помощью кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Кинезиологические упражнения можно использовать как на самих коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий, в период адаптации, при нарушении сна и гиперреактивности.

В комплекс кинезиологических упражнений включают:

Упражнения для релаксации и массаж, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для мелкой моторики.

Упражнения для релаксации и массаж- это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического) а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения.

После выполнения специальных упражнений ребёнок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации для детей играет большую роль. Малыши начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами.

Растяжки- нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательное упражнения- улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

При выполнении **телесных движений-** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

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

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (2-3 ГОДА)

1. Тропинка.

По тропинке мы шагаем

И в ладошки ударяем: хлоп-хлоп-хлоп!

А теперь домой пойдём

И немножко отдохнём.

Ходьба в разных направлениях с хлопками сменяется покоем. Дети садятся на стульчики, спокойно сидят в течение 1-2 минут.

2. Морковка

Вот вам морковка, красная головка.

Вот вам и репка, желтая и крепкая.

Вот вам кабачок – круглый бочок!

Дети встают в круг, выполняют наклоны вперед, на слово «*вот*» - вытягивают руки вперед. Ложатся на ковер, воспитатель гладит «*кабачок*», детки отдыхают 1-2 минуты.

3. Дождик

Дождик, дождик, веселей,
Капай, капай, не жалеи!
Только нас не замочи,
К нам в окошко постучи.

Дети сжимают кулачки, затем раскрывают ладошки, делают «домик» над головой, затем садятся на стульчики, прячутся от дождика.

4. Грибок

Мы в лесок пойдём,
Мы грибок найдём!
Вот он маленький какой,
Скоро вырастет большой!

Дети ходят по группе, сопровождая слова движениями, садятся на корточки, на последних словах выпрямляются, встают на носочки и поднимают руки вверх. Выполняют 2-3 раза.

5. Котик

Как у нашего кота
Шубка очень хороша,
Мягкая, пушистая,
Беленькая, чистая.

Дети рассматривают мишку, водят хоровод с ним, затем передают друг другу и гладят его меховую шубку.

6. Ручки-ножки

Хлоп-хлоп, где наши ручки?
Топ-топ, где наши ножки?
Хлоп-хлоп, вот наши ручки!
Топ-топ, вот наши ножки!

Дети встают в круг, выполняют движения, в конце упражнения уронить ручки вниз и похлопать по коленочкам.

7. Кукла

Уложу я куклу спать,
Стану песню напевать.
Баю-бай, баю бай!
Кукла, глазки закрывай!

Дети берут кукол, ходят с ними по комнате, поют и укладывают кукол спать.

8. Киска

Киска, киска, вот твоя миска!
Киска, не влезай на стол,
Миску ставлю я под стол!

Дети стоят в кругу, встают на носочки, вытягивают ручки, поджимая с напряжением пальчики, как киска коготочки, конце упражнения расслабляют руки и опускают вниз.

9. Птички

Прилетели птички,
Птички-невелички!

Будем с птичками летать

И на ветке будем спать!

Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом садятся на стульчики, удерживая ножки на весу, стараясь не касаться пола.

10. Снежинки.

Мы белые снежинки,

Как легкие пушинки,

Мы кружимся, летаем,

Мы радуем и таем...

Дети танцуют под музыку, в конце упражнения медленно опускаются на ковер, с закрытыми глазами продолжают слушать музыку 2-3 минуты.

11. Лошадки

Мы – веселые лошадки,

Скачут с нами все ребятки,

А теперь домой идем

И немножко отдохнем.

Дети бегают, подражают лошадкам, затем переходят на спокойную ходьбу и садятся на ковер или на стульчики. Воспитатель гладит «*послушную лошадку*».

12. Зайка

Зайка скачет под кустом,

Вымок, бедный, под дождём.

Посмотри, как ты промок!

Прячься, зайка, под пенёк!

Дети скачут, как зайки, затем приседают, закрывают голову руками.

Напряжение сменяется расслаблением.

13. Хоровод

Наш веселый хоровод

Собирает весь народ.

Бегай, с нами, не зевай,

Прыгай, хлопай, приседай!

Упражнение выполняется под музыку. Дети ходят по кругу, бег на месте, прыжки, хлопки, завершается упр-е приседаниями, затем дети слушают музыку, сидя на ковре.

14. Санки

Вот зима. Кругом бело,

Много снега намело.

Во дворе у нас гора,

Все катаются с утра.

Покатили санки вниз!

Кто на горке, берегись!

Дети бегут друг за другом по кругу. На последних строчках дети убегают и садятся на стульчики. Выполняется 2-3 раза.

15. Тук-тук

Тук-тук, ток-ток,

Бей покрепче молоток.

Детки строят новый дом,

Чтобы куклы жили в нем.

Дети ритмично стучат кулачками, затем все берутся за руки и поднимают руки вверх. Повторяется 2-3 раза.

16. Самолёт

Самолёт построим сами,

Понесемся над лесами.

Понесемся над лесами,

А потом вернемся к маме.

Упражнение выполняется на ковре, руки в стороны, напряжение сменяется расслаблением.

17. Машина каша

Кушай, Маша, вкусную кашу,

Чтобы ножки топали,

Чтобы ручки хлопали.

Чтобы весело гулять,

Чтобы крепче Маше спать!

Слова сопровождаются движениями. В конце упр-я дети садятся на стульчики, складывают ладошки по щечку, успокаиваются.

18. Облако

Полечу я выше тучи

Над землёй, над землёй.

Я увижу с неба домик,

Садик свой, садик свой.

Упражнение проводится на ковре. Дети лежат с закрытыми глазами, слушают воспитателя. Продолжают слушать тихую спокойную музыку 3-5 мин.

19. Что болит?

Надо Мишу полечить,
Зайчика и Петю.

Очень добрые врачи
Приезжают к детям!

Воспитатель исполняет роль врача, спрашивает: Что болит? Детки показывают ручки или ножки, воспитатель гладит их и всё проходит.

20. Салют

Детки песенки поют,
Играют и танцуют.

А для папочки салют
Сегодня нарисуют!

Дети при слове «салют» машут цветными лентами, упражнение воспитывает внимание, координацию, амплитуду движений. Проводится перед началом занятия.

21. Солнышко

Смотрит солнышко в окошко,
Прямо в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки –
Очень рады солнышку!

Дети стоят в кругу или сидят на стульчиках, вытягивают руки вперед с разведенными пальчиками, затем хлопают в ладошки, улыбаются и гладят щёчки.

22. Мячик

Девочки и мальчики
Прыгают, как мячики.

Прыг-скок, прыг-скок!

Лопнул-хлопнул и молчок!

Дети прыгают, затем останавливаются, приседают или садятся на стульчики.

23. Рыбки

В банке – чистая вода,
Пустим рыбок мы туда.

Будут рыбки там играть,

Плывать, хвостиком вилять.

Дети подражают движениям плавников рыб, двигаются по комнате плавно, тихо. 2-3 мин.

24. Петушок

Петушок, петушок, золотой гребешок!
Масляна головушка, шелкова бородушка!
Что ты рано встаешь, деткам спать не даешь?
Дети гладят свою голову, грудь, повторяют слова за воспитателем.

25. Мишка

Мишка косолапый по лесу идет,
Шишки собирает, песенки поёт.
Дети подражают движениям медведя, чередуют ходьбу с наклонами,
повторяют слова.

26. Тепло – холодно.

Как на тоненький снежок
Выпал беленький снежок.
Чтоб не зябли наши ножки,
Мы потопаем немножко.
Движения выполняются попеременно: дети потирают ладошки и топают ножками.

27. Прогулка

Мишка по лесу гулял
И цветочки собирал.
Долго Мишенька гулял,
Сел Мишутка, задремал.
Дети ходят по комнате, затем садятся на стульчики, успокаиваются и закрывают глазки.

28. Цветочек

Вот цветочек вырастает,
Подрастает, расцветает,
Лепесточки раскрывает,
Утром солнышко встречает!
Дети имитируют раскрывающийся цветок, в конце упражнения ладошки открыты навстречу солнышку.

29. Семья

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – это я,
Это всё моя семья!
Пальчики одной руки сжаты в кулачок. Кулачок разжимается постепенно. В конце упражнения ладошки открыты и расслаблены.

30. Водичка

Водичка, водичка, умой моё личико!

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели,

Чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!

Слова сопровождаются движениями: дети выполняют поглаживающие движения, в конце упражнения все улыбаются, мышцы расслабляются.

31. Комарик

Прилетел комарик

На воздушный шарик.

Улетай, комарик,

Чтоб не лопнул шарик!

Дети «ловят» комарика, прогоняют его, машут ручками и показывают, какой большой у нас шарик. Повторяется 2-3 раза.

32. Бабочка

На зелёном на лужку

Бабочки летают

И с цветочка на цветок

Весело порхают.

Дети бегают, помахивая руками, как крылышками. Периодически приседают, потом снова продолжают упражнение.

Картотека кинезиологических упражнений.

I. Растяжки

1. “Снеговик”

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.

2. “Дерево”

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.

3. “Тряпичная кукла и солдат”

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 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.

4. “Сорви яблоки”

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.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

II. Дыхательные упражнения

1. “Свеча”

Исходное положение – сидя за столом. 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.

2. “Дышим носом”

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. “Ныряльщик”

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.

4. “Надуй шарик”

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. “Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

6. “Губы трубочкой”

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

III. Телесные упражнения

1. “Перекрестное марширование”

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

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.

2. “Мельница”

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.

3. “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.

4. “Робот”

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

5. «Колено – локоть».

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

6. “Яйцо”

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет. (Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться).

7. “Дерево”

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

- на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

8. «Крюки».

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

IV. Упражнения на релаксацию

1. “Дирижер”

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. “Путешествие на облаке”

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, попа 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.

3. Релаксация “Ковер-самолет”

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

V. Глазодвигательные упражнения

1. “Взгляд влево вверх”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

2. “Горизонтальная восьмерка”

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.

3.«Слон».

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. “Глаз – путешественник”

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

5. “Глазки”

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

6. “Глазки”

Нарисуем большой круг

И посмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

7. “Глазки”

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

VI. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.

«Кольцо» — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Цель упражнений «Колечки», «Лезгинка», «Ухо - нос» (с хлопком) - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

«Кошка» - последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»

«Лезгинка» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

«Ухо-нос» - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

“Кулак - ребро – ладонь” — последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Заяц» - 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.

«Коза» - 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.

«Вилка» - 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.

«Симметричные рисунки» - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

Цель - развитие письма; улучшение межполушарного взаимодействия и координации движений; стимуляция творческих процессов; снятие напряжения.

«Я хороший» - синхронизация работы полушарий головного мозга, улучшение психоэмоционального состояния, повышение самооценки.

Все эти упражнения направлены на взаимодействие в равной степени правой и левой и левой руки.

VII. Самомассаж.

1. Массаж ушных раковин.

Сделайте массаж мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Массаж лица.

Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

Упражнения на развитие мелкой моторики.

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

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

4. Нанизывание бусин на шнурок.

5. Игры со шнуровками.

6. «Сухой бассейн».

7. Раскатывать на доске маленький комочек пластилина по очереди пальцами левой руки.