

Пальчиковая гимнастика. Массаж пальцев карандашами.

В дошкольной педагогике хорошо известно и широко применяется такое эффективное средство для развития мелкой моторики, как пальцевые игры и упражнения. С помощью граненых карандашей можно массировать запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны.

Карандаши можно использовать самые разные: короткие, тонкие, толстые и длинные. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

«Утюжок» Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.

Карандаш я покачу. Вправо-влево – как хочу!

«Добывание огня». Положи карандаш на одну ладошку и накрой его другой. Прокатывай его между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. Попробуй это сделать сразу с двумя карандашами.

«Скольжение». Держи пальцами длинный карандаш так, как ты обычно его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы. Продвигай по карандашу вверх вниз. **«По карандашу скольжу – съехать вниз скорей спешу».**

«Волчок». Вращай карандаш двумя пальцами сначала одной руки, потом другой. Попробуй сделать тоже большим и средним пальцами.

«По столу круги катаю. Карандаш не выпускаю».

«Горка». Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш одной рукой. Пусть он скатится вниз по твоей руке, как с горки. **«Подъёмный кран»** Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь выполни это упражнение другими пальчиками.

«Карандашик поднимаю. Крепко пальцем прижимаю».

«Вертолёт». Возьми тонкий карандашик тремя пальцами. Покрути его.

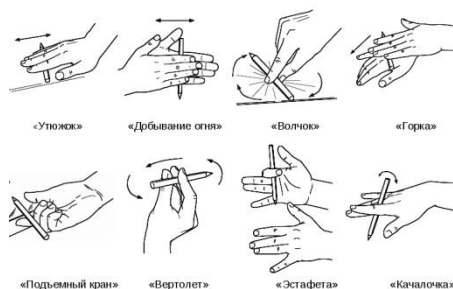
Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёта!

«Отправляется в полет. Наш красавец вертолёт!».

«Эстафета»-передача карандаша поочерёдно каждому пальчику. Сожми карандаш указательным пальцем правой руки, поддержи и передай указательному пальцу левой руки. А теперь удерживай карандаш средним пальцем.

Передавай карандаш другим пальцам.

«Ладонь» Положи на стол ладонь. Широко раздвинь пальцы. Обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша: **«Нарисую я ладошку, отдохну потом немножко».**



«Поиграем с ручками».

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу. Поздороваясь со всеми, Никого не обойду. С ноготками поиграю, Друг о друга их потру. Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики. Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра. Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора. В детском саду детей знакомят с ценностями здорового образа жизни, воспитывают потребность в двигательной активности. Чтобы мы никогда и ничем не болели, Чтобы щёки здоровым румянцем горели, Чтобы было здоровье в отличном порядке, Всем нужно с утра заниматься зарядкой.
---	--

Упражнения для глаз.

Зрительная гимнастика с использованием тренажеров.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. **Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.**

Гимнастика бывает: 1) игровая коррекционная физминутка; 2) с предметами; 3) по зрительно-координаторным тренажам; 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстроту реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Зрительную гимнастику можно начать с **вращательных движений глаз (влево, вправо, вверх, вниз, круговые движения), в конце упражнений обязательно надо выполнять вращательные движения глазами.** На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, на

последующих занятиях дети проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз. Это можно повторить 2 раза.

Для снятия зрительной утомляемости можно использовать **тренажеры, разработанные В. Ф. Базарным:**

1. Плакат – схемы зрительно-двигательных траекторий. На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминутки; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по «**восьмерке**». Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.

Данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными, и про них уже не скажешь, что они не видят дальше своего носа. С целью смягчения неблагоприятных последствий воздействия фактора закрытых помещений и ограниченных пространств используются **зрительно-координаторные тренажи**, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий.

На стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево-золотистый, восьмерка - ярко-голубым цветом.

Есть несколько режимов выполнения данного тренажа, стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. А затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения. **Данный тренаж прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.**

Спираль В.Ф.Базарного с цветком в центре и летящей бабочкой по спирали является прекрасным зрительным тренажером для снятия напряжения.

Су -Джок шар и 2 кольца массажер.

Удобный Су- Джок массажер оказывает лечебно-профилактическое воздействие через кисть (Су) и стопу (Джок) на весь организм человека.

Это инновационное изобретение способствует кровообращению, обмену веществ, поддерживает ваше тело в тонусе, а также оказывает расслабляющее действие. Если вы не уверены, стоит ли вам использовать су джок массажер, вы всегда можете проконсультироваться с врачом. В основном его используют для лечения артритов, но это не единственный путь для использования этого прибора. Су джок массажер отлично подойдет людям, которые восстанавливаются после длительной болезни, а также его находят прекрасным профилактическим средством.

Он очень прост в использовании и сделан в форме "ёжика", возможно, поэтому именно так его и называют в народе. Основными зонами, где применяют су джок массажер, являются стопы ног и руки. Начинайте с неспешных круговых движений вокруг всей руки.

Действие массажера «кольцо»:

- повышает общий тонус организма;

- увеличивает работоспособность, потенцию;
- оказывает профилактическое общеукрепляющее действие.

Во время массажа кольцом одновременно стимулируется большое количество точек и зон, расположенных на пальцах рук и ног, которые соответствуют органам и областям тела.

Как правильно сформировать осанку.

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, приобретаются жизненно важные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Малышам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

Упражнения для малышей чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное - вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекачивается несколько раз в одну, потом в другую сторону; тянется вверх, изображая «великана».

Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки, и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

Волшебная палочка

Исходное положение – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение.

Маленький силач

На любой детской площадке есть турник, но лучше всего выполнять это упражнение на шведской стенке. Крепко держась руками за перекладину, согнуть ноги под прямым углом и пробыть в таком положении несколько секунд. Кто сможет дольше?

Ласточка

Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть.

Повторить упражнение с левой ноги.

Велосипед

Исходное положение – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

Кошка сердится

Исходное положение – стоя на четвереньках. Пусть ребенок представит себя кошкой: «Вот она сердится, фырчит, выгибает спинку. Прогнулась, потянулась. Успокоилась, расслабилась, снова стала доброй!»

Лодочка

Исходное положение – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки.

Закаливающая, оздоровительная технология (по А.А. Уманской)

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2- 3 раза в день.

«Поиграем с носиком».

1. Организационный момент.

а) «Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) **«Носик поет песенку».**

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) **«Погреем носик».**

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем, вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

з) **«Носик возвращается домой».**

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

-Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди, покажи.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

Вот так носик- баловник!

Он шалить у нас привык.

-Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам согреть,

Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных за ушной раковиной и связанных рефлекторно, почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками».

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) **«Найдем и покажем ушки».**

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) **«Похлопаем ушками».**

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) **«Потянем ушки».**

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) **«Покрутим козелком».**

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони, и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину. Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз.

Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди.

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так

Хлопаем ушами.

А сейчас всё тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

-Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

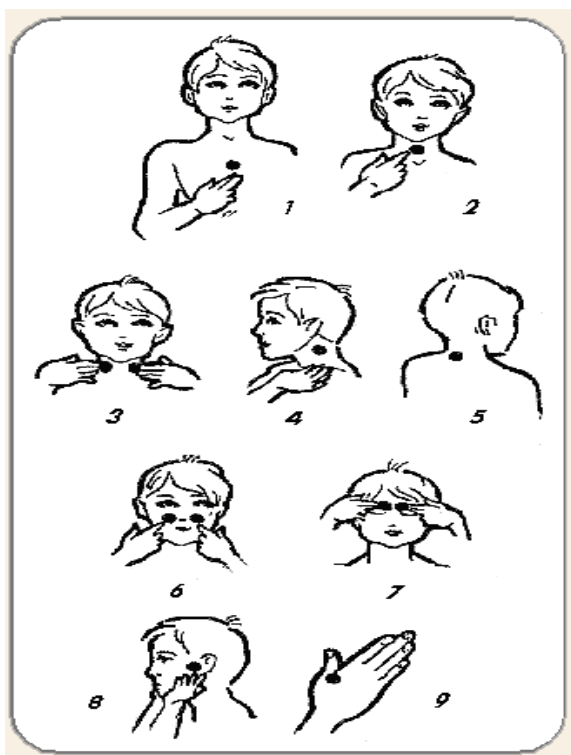
Волшебные точки здоровья.

Обучение детей точечному массажу по методу кандидата медицинских наук

А.А. Уманской

Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует выработку в организме собственного интерферона, который, помимо противовирусного эффекта, обладает еще и радиозащитными свойствами: снижает повреждающее действие на человека рентгеновских и других излучений, сопровождающих радиоактивный распад, увеличивает количество полноценных клеток, снижает число хромосомных повреждений в клетках костного мозга, усиливает и поддерживает адаптационные реакции организма в неблагоприятной экологической обстановке.

Рисунки, на которых показано расположение этих волшебных точек, предложенных доктором Уманской для проведения закаливающего и оздоровительного массажа. Все предназначенные для массажа точки объединены в девять зон: основные (2—4, 6—8) сосредоточены в области лица и шеи, дополнительные (1, 5, 9) — сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках. Выбраны эти зоны вовсе не случайно, и вот почему.



Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость инфекционным болезням.

Точка 3 связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4 связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом.

Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

Массаж **точки 8** положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж **точки 9** нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми точками, о которых было рассказано.

Вот как рекомендует проводить точечный массаж по схеме Уманской педиатр, опытный врач-реабилитолог С.М. Мартынов, который много лет занимался оздоровлением часто болеющих детей.

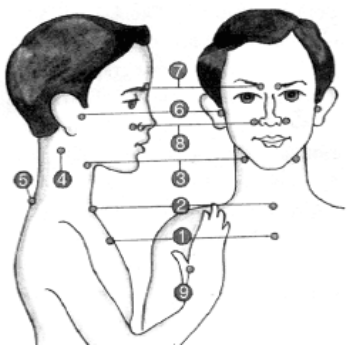
...Утро, вы только что проснулись. Потрите сразу же ладонь о ладонь, чтобы как следует их разогреть. Потеплели руки, побежала по ним кровь – можно приступать к массажу. Начинайте в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее. Массаж выполняется таким образом: кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной болезненности. Затем делайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность воздействия на каждую точку – не менее 18–20 секунд. Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе: делают растирающие движения пальцами сверху вниз, от задней поверхности шеи к передней, одновременно двумя руками. Это, в частности, активизирует работу щитовидной железы, что является важным моментом: сегодня на наш организм – впрочем, как и на детский – из-за катастрофически ухудшающейся экологической обстановки ложится непомерная

тяжесть, нагрузки возрастают, и для того чтобы противостоять им, нужно, чтобы лучше функционировала именно щитовидная железа.

Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков. Детей старшего возраста родители могут научить проводить массаж самостоятельно.

У человека есть девять биоактивных зон, воздействие на которые приводит к нормализации деятельности организма и повышает все его защитные функции. Более того, систематические воздействия в правильной последовательности – я подчеркиваю, в правильной! – улучшают не только физическое состояние, но и интеллектуальные способности.



«Дыхательная гимнастика» (по А.Н. Стрельниковой)

Гимнастика является единственной в своем роде по технике выполнения и дает действительно потрясающие результаты.

Вдох - при всех упражнениях **короткий, резкий, шумный вдох носом** (3 вдоха в течение 2х секунд), который совершается на пике движений (упражнений), сжимающих грудную клетку.

Выдох - выдыхать нужно произвольно, **через рот**. Выдох является пассивным, а точнее, на нем вообще нельзя концентрироваться: считается, что организм сам выбросит лишний воздух.

Во время занятий в работу включаются все части тела, что вызывает общую, выраженную физиологическую реакцию организма и, соответственно, повышенную потребность в кислороде.

Параллельно кислородом насыщается и кора головного мозга, что приводит к улучшению работы всех центров, регулирующих функции организма.

Реализуется процесс саморегуляции обменных процессов.

Как научиться дышать по Стрельниковой?

Главное условие для упражнений – доступ свежего воздуха, то есть лучше всего проводить тренировки на свежем воздухе или на балконе, в крайнем случае с открытыми форточками или окнами.

Техника дыхания: энергичный вдох – пассивный выдох.

Воздух вдыхается через нос шумно и быстро как шмыганье носом, выдох происходит через полуоткрытый рот без усилий.

Все движения выполняются синхронно с вдохами.

Как часто выполнять дыхательные упражнения

Как метод лечения, тренировки проводятся дважды в день, по 1500 вдохов, утром и вечером, до еды или через час после того, как покушали.

Как метод профилактики, «дышат» по утрам, заменяя общепринятую утреннюю гимнастику, либо в вечернее время, чтобы устранить усталость, которая накопилась за день. Простые и доступные занятия отлично тренируют все тело, с головы до ног, обеспечивая прилив крови к внутренним органам.

Расписание занятий:

Начинать лучше с первых 3 упражнений и выполнять их 2 раза в день.

Каждый день нужно прибавлять по одному упражнению из комплекса, пока не подключатся все 11 приемов.

Отдых между движениями сначала должен быть 10-15 секунд, к завершению освоения комплекса этот перерыв должен быть 3-5 секунды.

Тренировки проводят в течение всей жизни: они заменяют традиционную утреннюю гимнастику, фитнес и другой спорт.

Комплекс упражнений по Стрельниковой. Помним: вдыхать нужно сильно, резко, через нос, а выдыхать ртом, произвольно. Частота движений составляет 100-120 в минуту, продолжительность занятия – полчаса. Движения (упражнения) со 2 по 10 делают в 12 подходов по 8 вдохов (итого 96).

1. Ладони

Стать прямо, руки согнуть в локтях и поставить их ладонями вверх. Сделать 4 ритмичных вдоха, сжимая ладони в кулак. Опустить руки, отдохнуть 4 секунды. Свободно выдохнуть ртом. Сделать 24 подхода.

2. Погончики

Стать прямо, руки сжать в кулаки и прижать к животу. На вдохе толкать кулаки вниз, напрягая плечи. Затем вернуть руки назад и расслабить их на выдохе. 8 вдохов – затем 4 секунды отдыха.

3. Насос

Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Сделать наклон вперед и тянуть руки к полу, но не доставать его. Вдох одновременно с наклоном, а выдохнуть нужно при выпрямлении, но выпрямляться следует не до конца. Наклоняться 100 раз в течение 1 минуты.

4. Кошка

Стать прямо, ноги уже плеч. Немного присесть, повернуться вправо и выполнить резкий вдох. Вернуться в первоначальное положение. Повторить движение влево. Руки при этом выполняют хватящие движения. Спину держать прямо, поворачиваться в талии.

5. Обнимание плеч

В положении стоя согнуть руки в локтях и поднять их на уровень плеч. Выполнить резкий вдох, обнимая себя за плечи, но не скрещивая руки. Если тяжело, делать по 4 движения.

6. Большой маятник

Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклониться вперед, потянуть руки к полу, выполняя при этом вдох. Затем вернуться назад, обнять руками плечи и снова вдыхать.

7. Повороты головой

Стать прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, повернуть голову влево – вдох. Выдохи между вдохами.

8. Ушки

Стать прямо, ноги уже плеч. Наклонить голову вправо, коснуться ухом плеча, вдохнуть, голову влево – вдохнуть. Выдохи между вдохами.

9. Маятник головой

Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклонить голову вперед и посмотреть в пол, вдохнуть. Назад, глядя вверх, снова вдохнуть. Выдохи между вдохами.

10. Перекаты

Стать прямо, левую ногу поставить вперед, а правую отвести назад. Перенести вес тела на левую ногу, а правую согнуть и поставить на носок. Присесть на левой ноге одновременно с сильным вдохом. Выпрямить ногу и перенести вес на правую ногу. Присесть на правой ноге, вдохнув.

11. Шаги

Передний. Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, до живота (при этом носок тянется вниз). Присесть на правой ноге одновременно с шумным вдохом. Вернуться в исходное положение. Повторить с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов.

Задний. Согнуть левую ногу в колене, доставая при этом пяткой ягодицы. Присесть на правой ноге, сделать вдох. Повторить другой ногой. 4 раза по 8 вдохов.

Такой простой комплекс – это настоящая кладезь здоровья для терпеливых и настойчивых!

«Парная гимнастика на физкультурном занятии»

Здоровьесберегающая технология - Дутравекс. Авторство принадлежит французскому педагогу Жане Дэнару. В переводе на русский du – вдвоем, travex – работа. Выполняя упражнения в паре, повторяя друг с другом, ребята меньше отвлекаются, прикладывают должные усилия и стремятся к более качественному выполнению. Выполнение парных упражнений и заданий – хороший способ сблизить и подружить детей. Заниматься в парах, можно уже в младшей и средней группе, но очень в небольшом объеме. Это может быть ходьба парами, прокатывание мяча друг другу (сидя в парах), подвижные игры, например, «Найди свою пару» и многое другое. Более интересна и разнопланова работа парами в старшей и особенно в подготовительной группе, т.к. дети 6 – 7 лет более активны. Дети умело пользуются своими навыками, проявляют постоянство самоконтроля и самооценки. Дети понимают, что сила зависит от роста, что сильный и высокий должен быть внимателен и аккуратен с низким или более слабым ребёнком. Расширяется представление детей о разных способах коммуникации со сверстниками. Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении трудного задания.

Упражнения в парах всегда очень эмоциональны, они сопровождаются обычно смехом и шумом. Положительные эмоции, безусловно, важны на занятии, но упражнения не должны стать баловством. Поэтому при проведении упражнений, заданий и игр в парах следует строго придерживаться следующих правил:

- должна быть четкая организация и дисциплина, основанная на точном соблюдении всех команд и указаний педагога;
- строго соблюдаться принцип доступности, т.е. необходимо давать детям такие упражнения, к которым они уже подготовлены;
- составлять пары по физическим данным (чтобы рост, вес и силы партнеров были примерно равными)
- пары должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу.

Практическая часть.

Упражнение №1 «Высокое дерево».

И.П. Взрослые стоят лицом друг к другу и взявшись за руки, руки вдоль туловища.

1 – медленно поднимают руки вверх, при этом приподнимаются на носки;

2 – возвращаются в и.п.

Упражнение №2 «Птицы».

И.П. Взрослые стоят спиной друг к другу, ладони соприкасаются, руки в стороны.

1 – наклоняются вправо, руки в стороны, ноги в полуприседе, посмотреть на левую руку; 2 – возвращаются в и.п.

3 – наклоняются влево, руки в стороны, ноги в полуприседе, посмотреть на правую руку; 4 – возвращаются в и.п.

Упражнение №3 «Качели».

И.П. Взрослые стоят спиной друг к другу, плотно прижавшись, взявшись за руки.

1 – медленно наклоняются вперед для одного из партнеров (можно дать ориентир, например, к окну), так как для другого партнера это будет наклоном назад;

2 – возвращаются в и.п. 3 – медленно наклоняются вперед для другого партнера.

4 – возвращаются в и.п.

Упражнение №4 «Волны».

И.П. Взрослые стоят спиной друг к другу, плотно прижавшись спина к спине. Ноги расставлены широко.

1 – плавно приседают, удерживая равновесие;

2 – возвращаются в и.п.

Интеллектуальный массаж Фритца Ауглина.

Профессор предложил методику, позитивные результаты которого говорят о безусловном влиянии внешних раздражений на кору головного мозга

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем веки.

- Противоположные руку и ногу соединяйте за спиной.

-Для детей, которым нужна подсказка для выполнения этого упражнения, используйте цветные наклейки на противоположных руках и ногах.

-Делать перекрестные шаги под разную музыку.

- Улучшение координации движения левой и правой половины тела;

- Укрепление дыхания и осознание пространства;

- Улучшение слуха и зрения (бинокулярного зрения).

Антистрессовый массаж

Этот массаж отличный способ, чтобы избавиться от стресса. Это целая наука и искусство, массаж постоянно адаптируется и изменяется. Методы массажа развивались от простых, которые обеспечивали расслабление и улучшали сон, к сложным методам, которые облегчали и устраняли болезнь. Массаж полезен для кожи головы, он отлично обеспечивает расслабление и помогает расширять кровеносные сосуды. Этот массаж рекомендуется для снятия стресса, для избавления от головных болей, чтобы насладиться спокойствием, для максимального расслабления. К тому же он уменьшает мышечное и умственное напряжение.

Приемы антистрессового массажа основаны на принципах воздействия на рефлексогенные зоны организма.

Стрессозависимые зоны - это: голова, задняя поверхность шеи;

- плечи и воротниковая зона; ягодицы; пятки.

Массаж головы.

- "Догонялки". Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

- Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

-Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

-Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.

- Захватывают в кулаки прядки волос и тяните их по очереди вверх. При этом волосы должны довольно сильно натягиваться в тугую струну. После каждого очередного натягивания разжимайте кулаки, опускайте руки вниз и всякий раз энергично встряхивайте их.

С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой.

Мышки бегают по кругу:

Друг за другом, друг за другом!

Утащили мышки сыр,

Затевают мышки пир!

Водят мышки хоровод,

Делит сыр усатый кот:

Вот тебе, держи, кусочек,

Заворачивай в платочек!

Вот тебе кусочек сыра,

Запивай его кефиром!

Вот тебе, не прозевай,

Поскорее уплетай.

И тебе кусок достался,

Ты голодным не остался.

И последний, наконец!

Вот так котик, молодец!

1. Массаж пальцев рук:

а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лица.

Поставьте кончики пальцев обеих рук в центр лба и сделайте серию поглаживающих движений от центра по направлению к краям. При этом всякий раз после очередного поглаживания энергично встряхивайте руки.

Сделайте несколько раз пощипывание бровей по направлению от переносицы к вискам.

Закройте глаза и кончиками пальцев проведите несколько раз легкие постукивания по поверхности закрытых век по направлению от переносицы к вискам. При этом не забудьте обработать и область самих висков.

Отыщите на лице самые верхние точки на скулах под глазами и так же несколько раз постучите по ним кончиками пальцев. То же самое через несколько секунд сделайте и с точками, расположенными непосредственно перед ушами.

5. Массаж плеч (пощипывание плеч от шеи вниз).

Как на этой на неделе

Прилетали две тетери:

Походили – пощипали,

Походили – поклевали.

Посидели-посидели

И обратно улетели.

6. **Массаж затылка.** Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. **Массаж ушей «наушники».**

8. **Массаж шеи.** Следующий элемент заключается в поглаживании ладонями области затылка и шеи. Прodelайте это несколько раз сверху вниз по направлению к позвоночнику, плечам до ощущения приятного.

Кинезиологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми дошкольного возраста.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения, которые помогают улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Для проведения кинезиологических упражнений необходимы определенные условия: Занятия проводятся ежедневно по 10—15 мин.

Желательно утром или днем.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Комплекс упражнений включает в себя:

1). **Растяжки, которые нормализуют чрезмерное мышечное напряжение и мышечную вялость.**

- Для этого мы проделаем с вами упражнение, которое называется *«Дерево»*. Исходное положение, сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватывая руками. Представьте, что вы – семечка, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимаясь на ноги, затем распрямив туловище, вытянуть руки вверх. Затем напрягите тело и выпрямитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Аналогичные упражнения: *«Солдат и тряпичная кукла»*, *«Самолет-птица»*, *«Снеговик и солнце»*.

- *«Качание головой»* - «Покачаем головой - неприятности долой». Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.
- *«Кивки»*: «Покиваем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед, медленно раскачивать.

- *«Шея – подбородок»* - «Опусти и головой покрути».

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

- *«Поворот»* - «Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри».

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади

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

- *Например: упражнение «Ныр्याльщик».* 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.

- *«Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим».*

Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.

- *«Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, ушки – непослушки».*

Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А – а – а». (У – у – у).

- *«Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим».*

Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем медленно выдыхая, опустить руки ладонями вниз.

- *«Очищение»:* «Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать». Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Цикл повторить три раза.

- *«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.

- *«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.

3). **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

- *«Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить».* Вращать глазами по кругу по 2-3- секунды.

- *«Глазки».* Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

- *«Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг».* Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

- *«Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать».* Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

- *«Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала».* Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

- *«Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай».* Быстро моргать в течение 1-2 минут.

- *«Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать».* Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

- «*Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд*». Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

4). Телесные упражнения.

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

Развивают внимание, координацию движений.

- «*Велосипед*». Лежа на полу или сидя. Сымитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом левым локтем правого колена, затем правым локтем левого колена.

Я свой велосипед люблю, на нём по улицам пылию.

Без устали кручу педали, качу в заоблачные дали.

Мой конь-огонь, от спиц и до руля,

Кручу педали - вертится земля! (С. Иванов)

- «*Велосипед -2*». Упражнение в парах: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные велосипеду.

Очень доволен мишка-сосед,

Мишке купили велосипед.

Теперь он гордый и вредный,

Парень «велосипедный». (И. Гурина)

- «*Солдатики*». 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.

Я в солдатиков играю. Их давно я собираю.

Дома выстрою их в ряд. И отправлю на парад.

- «*Петушок*». Правая рука вверх + прыжок на левой ноге; левая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Вариант:

правая рука вверх + прыжок на правой ноге; левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Петушок-красавец в дворике живёт.

Раньше всех встаёт он, весело поёт.

Гордая осанка, красный гребешок,

Мягкая борода, на бровях - пушок. (Б. Соловьёв).

- «*Овечки*». На месте, одновременно двигая руками и ногами. Повторить несколько раз: ноги вместе - руки врозь; ноги врозь - руки вместе; ноги вместе - руки вместе; ноги врозь - руки врозь.

Две веселые овечки разрезвились возле речки.

Прыг-скок, прыг-скок!

Скачут белые овечки рано утром возле речки.

Прыг-скок, прыг-скок!

- «*На солнышке*». И. п. лёжа на спине. Ноги вправо - руки влево; ноги влево - руки вправо; ноги вправо - руки вправо; ноги влево - руки влево.

Солнышко, солнышко, выгляни в окошко;

Любят тебя детки, детки-малолетки. (Русская народная песенка)

- «*Жеребёнок*». Правая рука делает движения сверху вниз, левая от себя и к себе: согнуть локоть и поставить руку перед грудью.

Варианты:

- Делать эти движения поочередно правой и левой рукой.
- Менять движения рук одно на другое.
- Делать их одновременно.

Жеребенок, жеребенок, что ты скачешь на лугу?

За тобою, жеребенок, я угнаться не могу.

Подожди меня немножко, не беги через лужок.

Жеребенок, быстроножка! Самый лучший мой дружок! (Н. Антонова)

- *«Робот»*. Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего команды человек. Затем дети играют в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот. После того как ребенок начнет, не ошибаясь, в соответствии с условием, быстро выполнять эти задания, усложните программу: «Шаг налево правой ногой; два шага вперед, начиная с левой ноги» и т. д.

Здравствуй, Робот, приятель железный!

Не устал ли ты, друг мой любезный?

Не пора ли тебе, на часок

Прогуляться на речку, в лесок? (Ю. Мориц).

- *«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.

Игры на развитие двигательной памяти.

- *«Тень»*. Составить пары, стать лицом друг к другу. Один из играющих, «оригинал», выполняет движения замедленно, другой в точности, как тень, копирует его. В начале проработки задания педагог на действия «оригинала» вводит некоторые ограничения: не делать сложных или нескольких движений.

С тенью в прятки мы играли, тень свою мы догоняли.

Мы бежим, она бежит. Мы стоим, она стоит.

Мы за дом, она за нами. С тенью долго мы играли.

От игры совсем устали. Вот немного отдохнем и опять играть пойдем. (Мартемьянов).

- *«Обезьянка у зеркала»*. Составить пары, стать друг за другом. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Вот перед зеркалом смешная, вся игривая такая, обезьянка заводная.

То лапку вверх она поднимет, то попрыгает, себя обнимет.

То шалит, то всех ругает, никогда не отдыхает.

5). Очень эффективное упражнение - **зеркальное рисование**.

прекрасно расслабляет руки и глаза. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. Вместе с тем, повышается настроение.

«Зеркальное рисование». Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу. Рисовать одновременно двумя руками зеркально – симметрические рисунки.

6). **Упражнения для развития мелкой моторики.**

Упражнения, состоящие из трех положений рук даются на усложнение.

- *«Колечко»*: «Ожерелье мы составим, маме мы его подарим».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного

пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

- *«Кулак – ребро – ладонь»*. Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движение вместе с взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.

Аналогичные упражнения: «Кольцо-цепь-щепоть», «Дом-ёжик-замок», «Флажок-рыбка-лодочка» и др.

- *«Лезгинка»*. Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении, прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (6-8 раз). Необходимо добивать высокой скорости смены положения рук.

- *«Лягушка»*. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и однонаправленно менять положение рук.

- *«Ухо – нос»*. Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с «точностью до наоборот».

7). **Массаж.**

Массаж поддерживает энергетический баланс организма, повышает тонус мышц.

Массаж ушных раковин повышает умственную работоспособность.

«Энергетическая зевота» обладает замечательным пробуждающим действием.

- *«Позевай»*: «Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем».

Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий расслабляющий звук зевоты.

- *Руки*: «Рукам чтоб силу дать – нужно крепче их сжимать».

Согнуть руки в локтях. Сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

- *Запястье*: «Чтоб сильна была рука – разотрем ее слегка».

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.

- *Ладонь*: «На ладонь сильней нажми силу ты в нее вотри». Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

- *«Поглаживание лица»*. Приложить ладони ко лбу. Сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.

- *«Кисточки»*. Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4-6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

8). **Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения. Дети учатся чувствовать свое тело.

- *«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 ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

- **«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, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

- **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.

- **«Успокойся»:** «Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами».

Сжать пальцы в кулак с загнутым большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделать выдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.

- **«Отдохни»** - для снятия эмоционального напряжения. «Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой».

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

Все кинезиологические упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постоянно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз. Все указания даются четко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

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; подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

С помощью кинезиологических упражнений укрепляется здоровье, оптимизируются основные психические процессы (память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие), повышается умственная работоспособность, улучшается психоэмоциональное состояние ребенка.