

Пальчиковые кинезиологические упражнения для детей. Умные пальчики.

Рука является вышедшим наружу головным мозгом. /И.Кант/

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

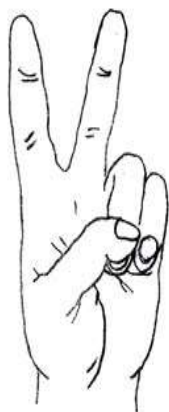
Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Пальчиковые кинезиологические упражнения в данном пособии можно использовать для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка.

Упражнения необходимо проводить ежедневно, учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии.

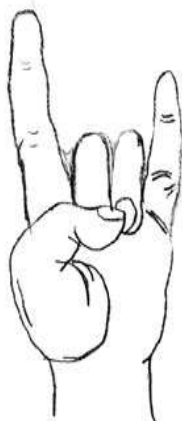
Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

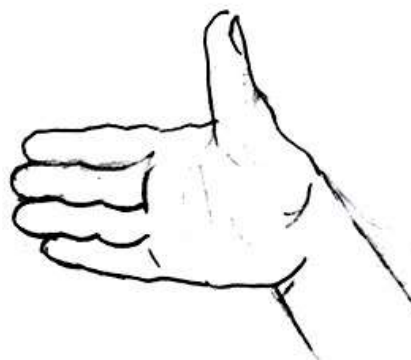
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



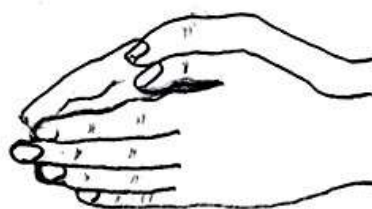
Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу. Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

Пальчиковая гимнастика

Если пальчики грустят – доброты они хотят. (*пальцы плотно прижимаем к ладони*)

Если пальчики заплачут – их обидел кто-то значит. (*трясем кистями*)

Наши пальцы пожалеем – добротой своей согреем. (*«моем» руки, дышим на них*)

К себе ладошки мы прижмем, гладить ласково начнем. (*гладим ладонь другой ладонью*)

Пусть обнимутся ладошки, поиграют пусть немножко. (*скрестить пальцы, ладони прижать; пальцы двух рук быстро легко стучат*)

Каждый пальчик нужно взять и покрепче обнимать. (*каждый палец зажимаем в кулачке*)

«Новый год»

Наступает Новый год! (*хлопаем в ладоши*)

Дети водят хоровод. (*кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу*)

Висят на елке шарики, светятся фонарики. (*поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар фонарики*)

Вот сверкают льдинки, кружатся снежинки (*сжимать и резко разжимать кулаки по очереди легко и плавно двигать кистями*)

В гости дед Мороз идет, всем подарки он несет. (*пальцы шагают по коленям или по полу трем друг об друга ладони*)

Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: (*хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем*)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (*по очереди массируем каждый палец*)

«Рыбки»

Рыбки, рыбки, где вы, где? Рыбки плавают в воде. Вы плывете, рыбки, сами? Машете вы плавниками. Рыбки, рыбки, вы не спите. Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустушия. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.

Рыбка — присесть.

Ночь — *закрывают глаза, две сложенные руки вперед.*

Червячок — *руки, сложенные вместе, вверх.*

Посадили зернышко, *ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»*

Выглянуло солнышко. Солнышко, свети — свети! (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

Зернышко, расти — расти! (ладони вместе, руки двигаются вверх)

Появляются листочки, ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно

Распускаются цветочки. кисти сжимаем и разжимаем по очереди

«В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка, *ладони на щеках, качаем головой*

И пошли мы по дорожке. *пальцы «шагают» по коленям или по столу*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Видим дерево высокое, *наставляем кулачки друг над другом*

Видим озеро глубокое. *волнообразные движения кистями*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Птицы песенки поют *ладони перекрестно — «птица»*

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют, *пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот*

Никому их не дают. *ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Это дом, «крыша», а в нем окошко. *показать «окно»*

Нас встречают кот и кошка. *хлопаем в ладоши*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Мы немножко погостим *руки «здороваются»*

И обратно побежим. *пальцы «бегут» по коленям или по столу*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

«Магазин одежды»

Открываем магазин, соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны
Протираем пыль с витрин. ладонь 1 руки массирует тыльную сторону другой и наоборот
В магазин заходят люди, подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой
Продавать одежду будем. костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони
другой руки дети называют различную одежду
Магазин теперь закроем, фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони
Каждый пальчик мы помоем. массаж каждого пальца между фалангами указательного и
среднего пальцев другой руки
Потрудились мы на «пять» — потираем ладони
Пальцы могут отдыхать. поглаживаем каждый палец

«Найди животных»

Мы тихонько в лес зайдем. пальцы шагают по столу (коленям)
Что же мы увидим в нем? одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Там деревья подрастают, к солнцу ветки направляют. одна рука «растет» через отверстие,
образованное пальцами другой руки (и наоборот)
Тики-ти, тики-ти, два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
Животных мы хотим найти. одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют диких животных
По деревне мы шагаем, пальцы шагают по столу (коленям)
Видим будки и сарай. одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Тики-ти, тики-ти, два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
Животных мы хотим найти. одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют домашних животных
В жарких странах оказались, пальцы шагают по столу (коленям)
Очень долго удивлялись. одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Тики-ти, тики-ти, два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
Животных мы хотим найти. одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют животных жарких стран.

«Урожай»

Овощи растут на грядке. скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Посчитай их по порядку: соединить по очереди пальцы на двух руках
Капуста, перец, огурец, кулак, ребро, ладонь
Я сегодня молодец. гладим себя по груди
На грядке овощи растут, скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Что же мы увидим тут? соединить по очереди пальцы на двух руках
Картофель, помидор, морковь, кулак, ребро, ладонь
Мы себя похвалим вновь. гладим себя по груди

«Осень»

Осень, осень, трем ладошки друг о друга. Приходи! зажимаем кулаки по очереди
Осень, осень, трем ладошки друг о друга. Погляди! ладони на щеки
Листья желтые кружатся, плавное движение ладонями.
Тихо на землю ложатся. ладони гладят по коленям
Солнце нас уже не греет, сжимаем и разжимаем кулаки по очереди
Ветер дует все сильнее, синхронно наклоняем руки в разные стороны
К югу полетели птицы, «птица» из двух скрещенных рук
Дождик к нам в окно стучится. барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони
Шапки, куртки надеваем имитируем
И ботинки обуваем топая ногами
Знаем месяцы: ладони стучат по коленям
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. кулак, ребро, ладонь

«Зима»

Пришла зима, *трем ладошки друг о друга*
Принесла мороз. *пальцами массируем плечи, предплечья*
Пришла зима, *трем ладошки друг о друга*
Замерзает нос. *ладошкой массируем кончик носа*
Снег, *плавные движения ладонями*
Сугробы, *кулаки стучат по коленям попеременно*
Гололед. *ладони шоркают по коленям разнонаправлено*
Все на улицу — вперед! *одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)*
Теплые штаны наденем, *ладонями проводим по ногам*
Шапку, шубу, валенки. *ладонями проводим по голове, по рукам, топая ногами*
Руки в варежках согреем *круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони*
И завяжем шарфики. *ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи*
Зимний месяц называй! *ладони стучат по коленям*
Декабрь, Январь, Февраль. *кулак, ребро, ладонь*

«Грибы да ягоды»

Я в лесу нашел грибок, а сорвать его не смог: *ладонь одной руки лежит на кулаке другой*
Дождь грибочек поливал, *пальцы ласково глядят по щекам*
И грибочек подрастал. *руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг, называем грибы*
Ягодка росла в лесу, я домой ее несу. *кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)*
Солнце ягодку согрело, *пальцы ласково гладят по щекам*
Наша ягодка поспела. *делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках, называем ягоды.*

«Наши пальчики»

Понемножку по ладошке наши пальчики идут, *пальцы одной руки легко стучат по ладони другой*
Серединку на ладошке наши пальчики найдут. *то же другой рукой*
Чтоб внимательнее стать, нужно точку нажимать. *нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)*
Помассировать по кругу, *круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)*
А теперь расслабить руку. *легко пошевелить пальцами.*
Давим, *крепко сжать кулаки.*
Тянем, *напряженно вытянуть пальцы.*
Отдыхаем. *расслабить кисть. Мы внимательными станем! скрестить руки на груди.*

Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз, научи скорее нас (*массажуем точку на переносице*)
Лучше станет наша память. Вы проверьте это сами (*массажуем точки на висках*)
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

Точечный массаж

На полянке стоит дом. В этом доме умный гном (*массажуем точку между бровей*)
Он в окошечки глядит, что увидит — говорит (*массажуем точки на висках*)

Мышечное упражнение

Уже круг, шире круг. Видим руки - нет рук. Упражнение начинаем, руки выше поднимаем.
Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.
Оказались за рулем. Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

На корабль мы попали, волны сильно нас качали.

Чтоб случайно не упасть, ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Вот мы на велосипеде - едем, едем, едем, едем. Все проехали дороги. Отдыхают наши ноги.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Набежала черная туча - мы глаза зажмурим лучше. Все лицо мы напрягаем, теперь спокойно отдыхаем. Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Дождь пошел и сильный ветер - задрожали наши дети. Все наше тело в напряженье, очень трудно без движенья. 1, 2, 3, 4, 5 - Теперь мы можем отдыхать.

Всем, конечно, очень нравится – сесть (лечь), глаза закрыть, расслабиться.

«Путешествие»

Тук-тук-тук. Тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук (*возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза*)

Вот ладошечки шуршат, наши пальчики трещат (*потирание кулачков друг о друга*)

Теперь в ладоши громко бей, (*хлопки*). А теперь ты их согрей (*ладони на щеки*)

К путешествию готовы? (*кулаки на коленях*) Да! (*руки вверх, ладони раскрыть*)

В путь отправимся мы снова: (*вращательные движения кистями*)

Сядем мы на самолет и отправимся в полет (*руки вытянуты в стороны, ладони напряжены*)

Мы теперь на корабле, нас качает на волне (*ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз*)

Едет поезд (*ребром ладони двигаем по коленям или по столу*)

Колеса стучат (*кулачки стучат по коленям или по столу*)

С поезда много веселых ребят (зверят) (*подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол*) Перечислить имена детей (зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ног, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

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

Дыхательные 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 произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Вот примеры некоторых упражнений:

1. Растяжки

«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.

«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.

«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 подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«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 собой 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.

2. Дыхательные упражнения

«Свеча» Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом» Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«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.

«Облако дыхания» Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисуем круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

3. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование» 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.

«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.

«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.

«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.

«Маршировка» Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

4. Упражнения на релаксацию

«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 дирижуете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и 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 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. 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.

5. Упражнения для развития мелкой моторики

«Колечко» Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь» На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Лезгинка» Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

6. Глазодвигательные упражнения

«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.

«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.

«Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

7. Массаж

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. Повторить 7 раз.

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

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

8. «Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (гриб под елью, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Обязательное условие – передача положительных эмоций. При индивидуальной оценке нужно отметить активность, удачу, пусть даже маленькую, или просто хорошее настроение того или иного ребенка. В том случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, специальный кинезиологический комплекс, рекомендуется применять перед подобной работой. Причем следует помнить, что кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние. Когда человек смеется или хотя бы улыбается, его эндокринная система вырабатывает те же гормоны, что и при длительном беге.

Комплекс эмоционально-стимулирующей гимнастики

Образная гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек.

Построение лицом в круг, держась за руки (Ходьба в круг, держась за руки.)

Тра-та-та, тра-та-та, (ходьба назад, расширение круга)

Растворились ворота,
А оттуда, из ворот(сужение круга)
Вышел маленький народ (расширение круга)
Один дядя — вот такой, (имитация различных видов ходьбы)
Другой дядя — вот такой, (прихрамывая.)
Третий дядя вот такой, (подпрыгивая.)
А четвертый вот такой, (вразвалочку.) и др.
Одна тетя — вот такая,
А вторая — вот такая,
Третья тетя — вот такая,
А четвертая — такая.

(Текст можно дополнить « Один мальчик вот такой, одна девочка такая...»)

Тра-та-та, тра-та-та, (оздоровительный бег 3-4 круга)

Бегать нам пришла пора.

Малоподвижная игра « два, три»

Называю цифру «2»,

Быстро стройтесь в два ряда.

А услышите все «3»,

Быстро тройки собери.

(Ходьба враспынную с дыхательными упражнениями чередуется с остановками в колонну по два и по три)

Пальчиковая гимнастика « Смешные человечки»

Дети делятся на пары - мальчик и девочка.

Бежали мимо речки смешные человечки. (*«человечки- пальчики» бегут по «дорожкам»-рукам детей, стоящих напротив друг друга.*)

Прыгали - скакали, (*Пальчиками «попрыгать» по плечам друг друга.*)

Солнышко встречали. (*Ласково положить руки на щеки друг друга.*)

Забрались на мостик (*Сложить мостик из рук.*)

И забили гвоздик. (*Постучать кулачками.*)

Потом – бултых в речку. (*Наклониться и свободно покачивать руками*)

Где же человечки? (*Спрятать пальчики под мышки друг друга.*)

Минутка «гимнастики мозга» (для развития межполушарного взаимодействия)

Упражнение « кулак – ребро - ладонь»

Упражнение « Лезгинка»

Упражнение «Ухо - нос»

Релаксационные техники.

У детей—дошкольников отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение таких упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным. В результате ребенок лучше владеет собой. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Желательно выполнять упражнения 2-3 раза.

1. «Снежная баба». Слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразит снежную бабу). Есть у нее голова, Туловище. Две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ногах...Ночью подул холодный-холодный ветер, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову, шею) потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало

солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети спокойно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускают руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Солнышко греет. Снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле (дети сначала садятся, а потом ложатся на пол).

2. «Апельсин (или лимон)». Закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке лимон. Сдавите его сильно и попытайтесь выжать весь сок из него (рука сжимается в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.). Разожмите кулачок. Откатите лимон, ручка теплая, мягкая..., отдыхает... Теперь возьмите апельсин в правую руку (выполняется та же процедура).

3. «Черепашка». Закройте глаза. Представьте, что вы - маленькие черепашки. Вы лежите на желтом песочке возле прозрачного ручейка (моря и т.д.). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены. Шейка мягкая.... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки, шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая, ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь. -5-10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко. Вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется на 5-10 сек.)

4. «Сдвинь камень». Ложитесь удобно и закройте глаза. Представьте, что возле вашей правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Хорошо упритесь ступней в этот камень и постарайтесь хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого приподнимите ногу и сильно напрягите ее (8-12 сек.). Молодцы. А теперь опустите ногу. Ваша нога теплая ..., мягкая..., отдыхает... (то же самое с другой ногой).