

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 253 Краснооктябрьского района Волгограда»

**Методические рекомендации по использованию  
кинезиологических упражнений в физкультурно-  
оздоровительной работе с детьми 4-7/8 лет**

**Разработала:** инструктор по физической  
культуре высшей категории  
Степанченко О.В.

**г. Волгоград**

«Ум ребенка находится  
на кончиках его пальцев».

*В.А. Сухомлинский*

«Движение может заменить  
лекарство – но ни одно лекарство  
не заменит движения».

*Ж. Тассо.*

«Рука является вышедшим  
наружу головным мозгом»

*И. Кант*

## **Введение**

*Кинезиология* — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Учитывая функциональную специализацию полушарий (правое - гуманитарное, образное; левое — математическое, знаковое), а также роль совместной деятельности в осуществлении высших психических функций, можно полагать, что нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей.

Для стимуляции интеллектуального развития и используются кинезиологических упражнений. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга.

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 ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы. Неподвижный ребенок не обучаем, и его нельзя ругать за излишнюю двигательную активность.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в

организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Целью занятий по развитию мышц рук является развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления).

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

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлению речи, так как рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга.

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук.

Дети, которым удаются изолированные движения пальцев — говорящие дети. Если движения напряженные, пальцы сгибаются и разгибаются только вместе и не могут двигаться изолированно, то это не говорящие дети. До тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, развития речи и, следовательно, мышления добиться не удастся.

В литературе последних лет описаны приемы работы по развитию мелкой моторики у детей с задержкой речевого развития (Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Филичева), с моторной алалией (Н.И. Кузьмина, В.И. Рождественская), с дизартрией (Л.В. Лопатина, Н.В. Серебрякова), с заиканием (Л.И. Белякова, Н.А. Рычкова). Все авторы подтверждают факт, что тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка, особенно для развития речи.

### **Методические рекомендации по проведению кинезиологических упражнений.**

Основным требованием к квалификационному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить упражнения

практической кинезиологии упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системах организма.

Применение специальных кинезиологических упражнений возможно как на предметных, так и на специальных занятиях кинезиологии, упражнения возможно использовать и как организационный момент в начале занятия.

Кинезиологические занятия и упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние. Упражнения развивающей кинезиологии необходимо проводить ежедневно.

Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с 4 лет дается комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами («плечо, пояс, локоток»), произносимыми вслух или про себя. Педагог контролирует точное выполнения упражнений, которые могут проводиться стоя или сидя за столом.

Для детей дошкольного возраста упражнения проводятся в игровой и образной форме. Дети вместе с взрослым повторяют речевое сопровождение всех упражнений.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

Сначала детям младшего возраста предлагается выполнять пальчиковые игры, учитывая принцип от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с пяти лет давали комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами («флажок-рыбка-лодочка»), произносимыми вслух или про себя. При обучении детей данному комплексу упражнений большое внимание уделяется объяснению механизма выполнения упражнений и формированию двигательных навыков, поэтому все упражнения на базовом этапе проводились в игровой форме. Для каждого упражнения были подобраны стихи, и процесс обучения превращался в веселую игру. Постепенно упражнения включались в утреннюю зарядку, как элементы кинезиологических комплексов. Воспитатели групп стали использовать кинезиологические упражнения на физминутках, динамических паузах учитывая что, выполнение стандартных учебных действий может прерываться специальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. 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, оптимизируя психоэмоциональное состояние .

Комплексы кинезиологических упражнений на физкультурных занятиях включаются в основную часть непосредственно образовательной деятельности, заменяя ОРУ, в основные виды движений, игры малой подвижности. Для развития тонкой моторики рук используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые мячи, кольца, палочки, флажки, мешочки и др. Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с малыми мячами и утяжеленными мешочками. Можно использовать мячи, разные по размеру, материалу, фактуре. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать мячи, осуществлять свой конкретно-чувствительный опыт. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с утяжеленным мешочком или другими предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля и др.) темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных в работе предметов, организацию занятий. Продолжительность кинезиологических упражнений на физкультурных занятиях зависит от того, в какую часть занятия входит комплекс. Упражнения делятся на блоки, которые можно разбить на комплексы.

#### Цель :

Развитие интеллектуальных способностей и сохранение психологического здоровья детей дошкольного возраста через применение метода кинезиологии.

#### Задачи:

- Развивать межполушарное взаимодействие и межполушарные связи, синхронизацию работы полушарий головного мозга как основы интеллектуального развития дошкольника;
- Развивать мелкую моторику кистей рук;
- Развивать координацию и общую моторику ребенка;
- Развивать память, внимание, мышление, речь;
- Помогать в становлении нейропсихологических условий организма для дальнейшего успешного обучения;
- Создавать модель сознательного изменения невральных реакций на стресс, переутомление, перенапряжение;
- Профилактика дислексии, дисграфии;
- Формировать навыки произвольности и самоконтроля.

### **1 блок**

*Упражнения для развития межполушарного взаимодействия. Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.*

#### **1. Массаж ушных раковин.**

**Уши сильно разотрём, и погладим, и помнём.**

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть руками уши.

## 2. Качание головой.

### **Покачаем головой – неприятности долой.**

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

## 3. Кивки.

### **Покиваем головой, чтобы был в душе покой.**

Медленные наклоны головы к плечам, и кивающие движения вперёд – назад.

## 4. Шея – подбородок.

### **Опустите голову, поверните в стороны.**

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

## 5. «Домик».

### **Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём.**

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

## 6. «Ладонка».

### **С силой на ладонку давим, сильной стать её заставим.**

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же другой рукой.

## 7. «Колечко»

### **Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.**

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный палец, средний и т.д. упражнение выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале каждой рукой отдельно, затем вместе.

## 8. «Внимание».

### **Чтоб внимательными быть - нужно на ладонь давить.**

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.

## 9. «Поворот».

### **Голову поверните, за спиной что? Посмотрите.**

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

## 10. «Ладонки».

### **Мы ладонки разотрём, силу пальчикам вернём.**

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

## 11. «Потанцуем».

### **Любим все мы танцевать, руки - ноги поднимать.**

Поднять (не высоко) левую ногу, согнуть её в колене, и локтём правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ноги и левой руки.

## 12. «Дерево».

### **Мы растём, растём, растём, и до неба достаём.**

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

**13. «Водолазы».**

**Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.**

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

**14. «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.

## **2 блок**

*Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления  
(правое полушарие).*

**15. «Очищение».**

**Нужно правильно дышать, чтоб внутри всё очищать.**

Вдыхать левой ноздрёй, выдыхая через правую. Цикл повторить 3 раза.

**16. «Позевай».**

**Крепко зубки мы потрём, сладко мы потом зевнём.**

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

**17. «Руки».**

**Рукам чтоб силу дать – нужно крепче их сжимать.**

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

**18. «Запястье».**

**Чтоб сильна была рука – разотрём её слегка.**

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

**19. «Ладонь».**

**На ладонь сильней нажми, силу ты в неё вотри.**

Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

**20. «Полёт».**

**Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим.**

Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны, закрыть глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

**21. «Гибкость».**

**Чтобы очень гибким стать – нужно ножки нам сгибать.**

Лёжа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

**22. «Успокойся».**

**Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами.**

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

### **3 блок**

*Упражнения для развития абстрактно – логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.*

**23. «Язычок».**

**Язычок вы покажите – на него вы посмотрите.**

Движения языком вперед – назад.

**24. «Язычок».**

**Нужно двигать язычком, он отплатит вам добром.**

Движения языка в разные стороны.

**25. «Ротик».**

**Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать.**

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот.

### **4 блок**

*Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.*

**26. «Глазки».**

**Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить.**

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

**27. «Глазки».**

**Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.**

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаза.

**28. «Глазки».**

**Нарисуем большой круг, и осмотрим всё вокруг.**

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

**29. «Глазки».**

**Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.**

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

**30. «Глазки».**

**Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала.**

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

**31. «Глазки».**

**Быстро – быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.**

Быстро моргать в течение 1-2 минуты.

**32. «Глазки».**

**Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.**

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.



### 33. «Глазки».

**Треугольник, круг, квадрат – нарисуем мы подряд.**

Нарисовать глазами фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

## 5 блок

*Упражнения на дыхание.*

### 34. «Сердце».

**Глубоко мы все подышим, сердце мы своё 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.

### 35. «Ушки».

**Глубоко мы все вздохнём, и дыхание прервём. 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»).

### 36. «Дыхание».

**Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим.**

Нарисовать глазами фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

**Комплекс 1.** Упражнения 31, 9, 24, 10, 11, 22, 36.

**Комплекс 2.** Упражнения 25, 3, 4, 8, 18, 12, 35.

**Комплекс 3.** Упражнения 30, 5, 6, 7, 25, 23, 34.

**Комплекс 4.** Упражнения 2, 17, 27, 28, 13, 35, 36.

**Комплекс 5.** Упражнения 29, 24, 17, 20, 19, 21, 14.

## КОМПЛЕКС №1

1. «Уши». Цель - энергетизация мозга. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть

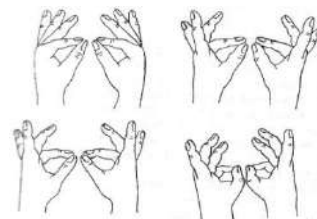
Ушки мы вперед потянем,  
Назад потянем мы потом,  
Так и эдак повернем,  
Лучше слышать мы начнем

3. «Ожерелье». Цель-развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела). Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

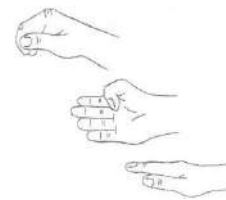
Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

Ожерелье мы составим

Маме мы его подарим



3. «Кулак-ребро-ладонь». Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь.



Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладошка),  
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

4. «Лезгинка». Цель-развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.



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 (шесть-восемь раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Кисть мы в кулачок сжимаем,  
А другую разжимаем,  
А потом их поменяем.  
И лезгинку начинаем.

5. «Оладушки». Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Бабушка для Ладушки - испекла оладушки.  
Кушай, кушай Ладушка - вкусные оладушки

6. «Ухо-нос-хлопок» Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Ухо, носик мы возьмем,  
Хлоп - опять играть начнем

## КОМПЛЕКС № 2

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки – выдох.

2. «Снеговик». Стоя. Представьте что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено 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 мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.
3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.
4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.
5. «Рожицы». Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.
6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.
7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.
8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.
9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.
10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

### **КОМПЛЕКС № 3**

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.
2. «Дерево». Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.
3. «Внутри-снаружи». Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.
4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.
6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
8. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
9. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.
10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

#### **КОМПЛЕКС № 4**

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
2. «Полет». Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.
3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.
4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.
5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.
6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.
7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.
9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.
10. «Клад». В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

#### **КОМПЛЕКС № 5**

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).
2. «Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

3. «Лодочка». Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.
4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.
5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжимание и разжимание языка, свертывание в трубочку.
6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе).
8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.
9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.
10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Л.П.Сиротюк «Развитие интеллекта дошкольника» ТЦ Сфера, Москва 2013 г.
2. Интернет ресурсы









10.