Перспективное планирование по кинезиологии (старший возраст)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Название упражнения | Описание |
| Сентябрь | 1 неделя | Диагностика | По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий: 1) улыбнуться; 2) надуть щеки; 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»); 4) сделать губы как при звуке «о»; 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка); 6) высунуть язык лопаткой (широко); 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу; 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу; 9) поместить кончик языка в правый угол рта; 10) то же — в левый угол рта; 11) высунуть язык и сделать кончик узким. |
| 2 неделя | Речевой вариант пробы Хеда | 1. Простая ориентировка. Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают. 2. Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз» |
| 3 неделя | Степень сохранности премоторной зоны | 3. Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными.(упр. «Колечки») Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний). |
| 4 неделя | Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак— ребро—ладонь» | Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе |
| Октябрь | 1 неделя | Повтори упражнения: кольцо, заяц. | Кольцо: соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10. Заяц: вытянуть вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 1 |
| 2 неделя | Повтори упражнения: кольцо, коза, заяц | Кольцо: соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10. Коза: вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 2-3 раза под счет до 10. |
| 3 неделя | Повтори упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц | Три богатыря: поднять вверх указательный, средний, безымянный пальцы, соединенные вместе. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 8. |
| 4 неделя | Повтори упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка. | Солдатики (упражнение для пяти пальцев): удерживать вытянутые напряженные пальцы руки под счет до 10.Упражнение выполняется 1 раз. Вилка: вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 1 раз под счет до 10. |
| Ноябрь | 1 неделя | “Перекрестное марширование” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге |
| 2 неделя | “Мельница” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное. |
| 3 неделя | “Паровозик” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение. |
| 4 неделя | “Маршировка” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки |
| Декабрь | 1 неделя | “Снеговик” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу |
| 2 неделя | “Дерево” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка. | Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево |
| 3 неделя | “Тряпичная кукла и солдат.” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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 негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились |
| 4 неделя | “Сорви яблоки” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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 удается. 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 |
| Январь | 2 неделя | “Свеча” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Исходное положение – сидя за партой. 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 неделя | «Дышим носом» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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, 36 остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое |
| 4 неделя | “Ныряльщик” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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. |
| Февраль | 1 неделя | “Дирижер” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком.… Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом, и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и 37 устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт. |
| 2 неделя | “Путешествие на облаке” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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 овевает 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 покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными. |
| 3 неделя | “Взгляд влево вверх” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх подуглов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть 38 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 |
| 4 неделя | “Горизонтальная восьмерка” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка. | 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. |
| Март | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | Зеркальное рисование.  Зеркальное рисование  Зеркальное рисование  Зеркальное рисование | Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга |
| Апрель | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | Массаж. Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.  Массаж. Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.  Массаж. Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.  Массаж. Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка. | а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, продолжить с закрытыми. 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. Повторить все упражнения массажа за 1,2,3 неделю. |
| Май | 1 неделя  2 неделя | Развитие мелкой моторики.  Упражнения в парах | Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).  \*Встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду. \*Встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить |

Перспективное планирование по кинезиологии (подготовительный возраст)

Источник: картотека упражнений. (Приложение № 1 )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Название | Вид работы |
| Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель  Май | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  1 неделя  2 неделя | Комплекс 1  Комплекс 2  Комплекс 3  Комплекс 4  Комплекс 5  Комплекс 6  Комплекс 7  Комплекс 1  Комплекс 2  Комплекс 3  Комплекс 4  Комплекс 5  Комплекс 6  Комплекс 7  Комплекс 1  Комплекс 2 | «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Добываем огонь».  «Массаж ушных раковин», «Перекрестные движения», «Качание головой» и др.  «Домик», «Пальчиковые игры», «Удерживаем палочку», «Раздавим орех».  «Снеговик», «Поглаживание лица», «Бегущие пальцы», «Тигр кусает шар».  «Задержка дыхания», «Самомассаж», «Упражнения в парах», «Ползущий карандаш».  «Полет», «Самомассаж», « Шаги», «Когти дракона».  «Яйцо», «Упражнения в парах», «Вращаем палочку», 2 неделя «Перекаты».  «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование»,  «Ухо – нос», «Добываем огонь»  «Массаж ушных раковин», «Перекрестные движения», «Качание головой» и др.  «Домик», «Пальчиковые игры», «Удерживаем палочку», «Раздавим орех».  «Снеговик», «Поглаживание лица», «Бегущие пальцы», «Тигр кусает шар».  «Задержка дыхания», «Самомассаж», «Упражнения в 2 неделя парах», «Ползущий карандаш»  «Полет», «Самомассаж», « Шаги», «Когти дракона». «Яйцо», «Упражнения в парах», «Вращаем палочку», «Перекаты».  «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Добываем огонь».  «Массаж ушных раковин», «Перекрестные движения», «Качание головой» и др |

Приложение 1

**КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ**

**Упражнение "Ухо - нос"**Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое  
ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять  
положение рук "с точностью наоборот".  
Упражнение "Змейка"  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок,  
вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет  
палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко  
двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные  
пальцы в движении не участвовали.  
**«Колечко»**Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в  
кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.  
Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному  
пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно,  
затем сразу двумя руками.  
**«Кулак-ребро-ладонь»**Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют  
друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на  
плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется  
сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз.  
Можно давать себе команды(кулак -ребро-ладонь)

**I. Растяжки  
1. “Снеговик”**Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело  
твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик  
начал таять. Сначала ―тает‖ и повисает голова, затем опускаются плечи,  
расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол  
и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко,  
вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер  
и гонит облачко по небу.  
**2. “Дерево”**  
Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени,  
обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно  
прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем  
распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и  
вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.  
**3. “Тряпичная кукла и солдат”**Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в  
струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не  
двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они  
болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как  
тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости  
становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите  
солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как  
будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то  
куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне  
расслабились.  
**4. “Сорви яблоки”**Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из  
вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над  
головой, но без труда достать их не удается. 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 подними как можно выше левую руку  
и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед,  
положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь  
вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы  
собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и  
складывайте их в корзину.

**II. Дыхательные упражнения  
1. “Свеча”**  
Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами  
стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом  
задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек.  
Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.  
**2. “Дышим носом”**  
Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.  
Исходное положение – о. с.  
1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой  
делать тихий, продолжительный вдох;  
2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий  
продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких  
и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.  
**3. “Ныряльщик”**Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать  
дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду.  
Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.  
**4. “Надуй шарик”**Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы  
живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например,  
красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох  
- втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы  
вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.  
**5. “Дыхание”**Тихо-тихо мы подышим,  
Сердце мы свое услышим.  
И. п. - о. с.  
1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться  
— прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;  
2 — плавный выдох через нос.  
**6. “Губы трубкой”**Чтобы правильно дышать,  
Нужно воздух нам глотать.  
И. п. - о. с.  
1 — полный вдох через нос, втягивая живот;  
2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все  
легкие до отказа;  
3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;  
4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть  
воздух через нос плавно и медленно.

**III. Телесные упражнения  
1. “Перекрестное марширование”**Любим мы маршировать,  
Руки, ноги поднимать.  
Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и  
левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений.  
Затем,шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений.  
Закончить касаниями по противоположной ноге.  
**2. “Мельница”**Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями  
сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево,  
вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.  
**3.“Паровозик”**Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10  
кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем  
столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.  
**4. “Робот”**Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на  
уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными  
шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться,  
используя противоположные руки и ноги.  
**5. «Колено – локоть».**Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки  
дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.  
Повторить упражнение 8–10 раз.  
**6.“Яйцо”**Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет.  
Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову  
спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь  
расслабиться.  
**7.“Дерево”**  
Мы растем, растем, растем  
И до неба достаем.  
Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить  
руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в  
дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть  
руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)  
**8.«Крюки».**  
Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как  
удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив  
пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти  
были направлены вниз.

**VI. Упражнения на релаксацию  
1. “Дирижер”**Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я  
сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас  
представит себя дирижером, который руководит большим оркестром  
(включается музыка)  
Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда  
он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если  
хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как  
вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и  
начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром.  
Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как  
вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим  
телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы  
можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка  
кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные  
аплодисменты за столь превосходный концерт.  
**2. “Путешествие на облаке”**Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и  
выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на  
белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.  
Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой  
большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако  
медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает 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 покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно  
растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми,  
свежими и внимательными.  
**3.Релаксация “Ковер-самолет”**Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет  
спокойная музыка.  
Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно  
поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно  
обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома,  
поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и  
приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох  
и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

**V. Глазодвигательные упражнения  
1. “Взгляд влево вверх”**  
Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку  
карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх подуглов в 45 градусов  
так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой  
руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят  
на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на ―прямо перед собой‖. (7  
сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и  
упражнение повторяется.  
**2. “Горизонтальная восьмерка”**Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в  
кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в  
воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать  
начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая  
головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за  
движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.  
**3.«Слон».**Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты.  
Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперѐд, как хобот.  
Рука рисует «Ленивую восьмѐрку», начиная от центра зрительного поля  
вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением  
кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трѐх до пяти раз  
левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой,  
прижатой к правому уху.  
**4. “Глаз – путешественник”**Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки  
игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая  
головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.  
**5. “Глазки”**Чтобы зоркость не терять,  
Нужно глазками вращать.  
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).  
**6. “Глазки”**Нарисуем большой круг  
И осмотрим все вокруг.  
Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая  
их по кругу (из стороны в сторону).  
**7. “Глазки”**  
Чтобы зоркими нам стать,  
Нужно на глаза нажать.  
Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко  
соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

Массаж ушных раковин.  
Сделайте массаж мочки ух, потом всю ушную раковину. В конце  
упражнения разотрите уши руками.  
Перекрестные движения.  
Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно  
правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже  
самое левой рукой и правой ногой.  
Кивание головой.  
Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову  
вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.  
Горизонтальная (ленивая) восьмерка.  
Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза  
сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.  
Симметричные рисунки.  
Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально  
симметричные рисунки.  
Медвежье покачивание.  
Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать  
сюжет.  
Поза скручивания.  
Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой  
рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно  
на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь  
оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте  
тоже самое в другую сторону.  
Дыхательная гимнастика.  
Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче чем выдох