

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №14 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

УТВЕРЖДЕНА

педагогическим советом

Протокол № ____ от « ____ » ____ 2020г.

Заведующий МОУ Д/С №14

И.А.Тимохина

ЭВРИСТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ «ЛОГОУМКА»

**Программа дополнительного образования детей
старшего дошкольного возраста**

Срок реализации – 1 год

Разработчик (автор/составитель):
БУТУСОВА Э.Ю.,
учитель-логопед МОУ Д/С №14
Советского района Волгограда

ВОЛГОГРАД
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Перспективный план эвристической лаборатории «Логоумка»	8
3. Методическое обеспечение программы «Логоумка»	
3.1. Комплексы кинезиологических упражнений.....	13
3.2. Комплекс дыхательных упражнений.....	36
3.3. Дыхательная гимнастика для детей старшего дошкольного возраста по методике А.Н. Стрельниковой.....	40
4. Список литературы.....	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста «Эвристическая лаборатория «Логоумка» направлена на формирование интеллектуальных способностей, сохранение психологического здоровья детей дошкольного возраста, имеющих нарушения речи, через применение метода кинезиологии.

На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках внедрения Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155). Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых красной нитью выделена задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей.

Современная система образования претерпела целый ряд изменений, выражающихся в пересмотре требований к содержанию образовательного процесса, применении новых педагогических инноваций и технологий, в том числе и здоровьесберегающих.

С введением ФГОС ДО образования должно стать более безопасным, здоровьесформирующим, здоровьесберегающим.

Не секрет, что в настоящее время растет число детей с затруднения, в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качества психики. Важнейшей проблемой дошкольного детства на современном этапе является увеличение количества детей с речевой патологией. Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

Речь – это результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Органы артикуляции лишь выполняют приказы, поступающие из мозга. Резкое несоответствие особенностей произношения его возрастным нормам и стойкость неправильных форм произношения характерны для различных случаев патологии. Они могут быть обусловлены как нарушениями фонематического слуха, артикуляционного аппарата, так и расстройствами нейродинамики (недостаточной дифференцировкой

процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, несформированностью межанализаторных связей. Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. На сегодняшний день одним из перспективных средств такого развития выступают кинезиологические упражнения. Что такое кинезиология?

Кинезиология – эта наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика мозга») – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма.

Уже доказана тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности (работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина и др.)

Проекция кисти руки в головном мозге расположена очень близко с речевой моторной зоной. Взаимосвязь моторной и речевой зон проявляется в том, что человек, который затрудняется с выбором подходящего слова, помогает себе жестами, и наоборот: сосредоточенно рисующий или пишущий ребенок непроизвольно высовывает язык.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук.

Особенности развития детей, имеющих проблемы в речевом развитии.

Внешний вид, специфика поведения детей-логопатов, как правило, соответствуют возрастным показателям. Часто ребенок моторно неловок, скован, присутствуют те или иные знаки левшества (не устоявшаяся или смешанная латерализация).

У этих детей быстро наступают признаки утомления, темп неравномерен, чаще снижен, особенно при работе с вербальными заданиями. На фоне утомления может проявляться как импульсивность, так и выраженная вялость, потеря интереса. Незначительная несформированность регуляторных функций, особенно на фоне утомления. В этом случае контроль за собственными действиями снижается более заметно.

Речевая активность у детей-логопатов невысокая, наблюдается сужение объема активного внимания, слухоречевого запоминания, выраженная несформированность пространственных представлений. За счет несформированности пространственных представлений на всех уровнях у детей затруднено понимание и продуцирование причинно-следственных отношений, понимание сложных речевых конструкций, всех форм словообразования. В то же время, задания наглядно-действенного и наглядно-образного невербального типа выполняются в соответствии с условно нормативными показателями.

В целом игра детей-логопатов мало отличается от возрастной. Спецификой игры являются некоторые трудности саморегуляции. Часто негатив вызывается тем, что ребенок не может выразить свою точку зрения на игру. Это вызывает конфликты с другими детьми. Дети этой группы более успешны в играх невербального плана. Могут быть малоактивны в совместных играх. Особенности эмоционально-личностного развития детей-логопатов могут быть неуверенность в себе, тревожность. Как правило, контакты со сверстниками у них не нарушены. Но в игре чаще всего берут на себя пассивную роль, притязания на успех невысокие. На фоне утомления у детей-логопатов может проявляться эмоциональная неустойчивость.

Каждое из упражнений Гимнастики Мозга, направлено непосредственно на возбуждение определенного участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему новое учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым.

Цели программы:

- ✓ развитие межполушарной специализации;
- ✓ развитие межполушарного взаимодействия;
- ✓ синхронизация работы полушарий;
- ✓ развитие мелкой моторики;
- ✓ развитие памяти, внимания, речи;
- ✓ развитие мышления;
- ✓ повышение работоспособности воспитанников и способности к произвольному контролю.

Задачи программы:

Способствовать положительной динамике формирования интеллектуальных способностей у дошкольников.

Развивать межполушарное взаимодействие, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни.

Развивать моторную сферу ребёнка.

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста со сроком реализации 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Каждый комплекс упражнений отрабатывается в течение двух недель.

В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются растяжки. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц.

Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему предлагают, выполняются дыхательные упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма.

Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением глазодвигательных упражнений. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

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

После активного развития следует расслабиться, для этого применяются упражнения, приводящие к релаксации. Они способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения выполняются

- ☐ в спокойной обстановке под мелодичную музыку;
- ☐ упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- ☐ движения усложняются, и частота их выполнения растёт;
- ☐ от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- ☐ упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- ☐ длительность занятий по одному комплексу составляет один месяц.

Методы и приемы:

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения,

улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
- Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Весь материал, предлагается детям в стихотворной форме. Так как ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы).

Ожидаемые результаты

В ходе систематических занятий по данной программе у ребёнка легко корригируются речевые нарушения, 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 также управлению своими эмоциями. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий, тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данная программа позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Перспективный план эвристической лаборатории «ЛОГОУМКА»

Месяц	№ комплекса	Количество часов	Содержание
Октябрь	1	2	1.Растяжка «Солнышко» 2.Дыхательные упражнения «Подуем на солнышко» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Перекрестное марширование», «Марионетка». 4. Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка». 5. Релаксация: «Полет высоко в небе»
	2	2	1. Растяжка «Пузырь» 2. Дыхательные упражнения: «Ветерок» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Мельница», «Крюки» 4. Глазодвигательные упражнения: «Веселая картинка» 5. Релаксация: «Птица»
Ноябрь	3	2	1. Растяжка «Четыре стихии» 2. Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела

			головного мозга «Ухо- нос» 4. Глазодвигательные упражнения: «Игрушки» 5. Релаксация: «Мои фантазии»
	4	2	1.Растяжка «Снежная баба» 2.Дыхательные упражнения: «Дом маленький, дом большой» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Оладушки», «Лягушка» 4.Глазодвигательные упражнения: «Нарисуй геометрические фигуры» 5. Релаксация: «Прогулка по берегу моря»
Декабрь	5	2	1. Растяжка «Оловянный солдатик» 2. Дыхательные упражнения: «Свеча» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Я - робот» 4. Глазодвигательные упражнения: «Навигатор» 5. Релаксация: «Теплые капельки»
	6	2	1. Растяжка «Ива и тополь» 2. Дыхательные упражнения: «Ветерок» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития

			мозолистого тела головного мозга. «Кулак, ребро, ладошка», «Лезгинка» 4. Глазодвигательные упражнения: «Бабочка, цветок» 5. Релаксация: «Птица»
Январь	7	2	1. Растяжка «Бельчата» 2. Дыхательные упражнения: «Ветерок» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Колечко», «Зеркальное рисование» 4. Глазодвигательные упражнения: «Заинька» 5. Релаксация: «Путешествие на облаке»
Февраль	8	2	1. Растяжка «Медвежата» 2. Дыхательные упражнения: «Поездка» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Слон» 4. Глазодвигательные упражнения: «Солнышко и тучка» 5. Релаксация: «Цветные краски»
	9	2	1. Растяжка «Котята» 2. Дыхательные упражнения: «Цветочки» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга

			«Гостеприимная кошка» 4. Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка» 5. Релаксация: «Колыбельная для котят»
Март	10	2	1. Растяжка «Чудо- дерево» 2. Дыхательные упражнения: «Чудо- дерево» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга: «Велосипедная прогулка», «Маршировка» 4. Глазодвигательные упражнения: «Самолет» 5. Релаксация: «Ласковое солнышко»
	11	2	1. Растяжка «Карусель» 2. Дыхательные упражнения: «Непослушный носик» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Астры» 4. Глазодвигательные упражнения: «Ласки» 5. Релаксация: «Сказка»
Апрель	12	2	1. Растяжка «Рыбалка» 2. Дыхательные упражнения: «Железный дровосек» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Кошечка»

			4. Глазодвигательные упражнения: «Жук» 5. Релаксация: «Нарисуем радугу»
	13	2	1. Растяжка «Четыре стихии» 2. Дыхательные упражнения: «Ветерок» 3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Кошечка» 4. Глазодвигательные упражнения: «Жук» 5. Релаксация: «Путешествие на облаке»
Май	14	1	Итоговое презентационное занятие

Методическое обеспечение программы дополнительного образования «Эвристическая лаборатория «Логоумка»

КОМПЛЕКСЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс 1

Ввод: Дети присаживаются на ковер. Кладут одну ладонь ко лбу, другую на затылок, глаза детей закрыты. Педагог проговаривает слова «В нашей комнате и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу. Потянитесь к солнышку, представьте, что вы маленькие росточки, ловите лучики солнышка, набираетесь сил».

Дыхательные упражнения: «Подуем на солнышко» Дети стоят в кругу, ноги слегка расставлены, руки опущены, делают- вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо — вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох.

Приговариваем в это время:

«Мы подуем на плечо,
Подуем на другое,
На солнышке нам горячо
Мы ветерок приманим».

Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга
“Перекрестное марширование”

Мы идем походкой бравой
Ножкой левой, ножкой правой
Далеко, далеко,
Дружно, весело легко!

(Дети выполняют 6-8 пар перекрестных движений высоко поднимая колени попеременно касаясь правым и левым локтем по противоположному колену).

«Марионетка»

На утренник детский
Артисты спешат.
У них в чемоданах
Артисты лежат.

(Дети поочередно поднимают левую прямую ногу и правую руку изображая, что управляют своею ногой с помощью невидимой нити).

Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка». Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключают высунутый изо рта язычок, и руками, повторяют движения в том же направлении.

Релаксация: «Полет высоко в небе» проводится под мелодичную музыку.

Дети ложатся на ковер. Педагог спокойным голосом проговаривает текст.

«Ребята, лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день».

Комплекс 2

Растяжка: развитие воображения, выразительности движений, снятие

напряжения. Педагог обращается к детям «Ребята вы любите праздники? А что кроме подарков, гостей и угощений украшает праздничное настроение. Конечно это мыльные пузыри. Давайте вместе с вами превратимся в красивые мыльные пузыри». Дети «летают» по группе изображая выдувание мыльных пузырей, руками показывая «растущий» пузырь. Дети свободно двигаются. После команды педагога «Лопнули!» дети ложатся на пол.

Дыхательные упражнения: «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох

через нос)

Хочу налево посвищу, (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо, (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю! (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Телесные упражнения: развитие мозолистого тела. “Мельница”

Дуйте, дуйте, ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи,

Чтобы завтра из муки,

Испекли мы пирожки!

Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию».

Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Крюки». Педагог предлагает детям выполнить упражнение, обязательно сохранять равновесие. Дети могут выполнять упражнения, стоя, сидя, лежа. Скрещивают лодыжки ног, как удобно. Затем вытягивают руки вперед, скрестив ладони, друг к другу, сцепив пальцы в замок, выворачивают руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Глазодвигательные упражнения: Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз.

Релаксационное упражнение: “Птички”.

Педагог предлагает детям, (под музыкальное сопровождение), представить себя маленькими птичками. Летать по душистому летнему лесу, вдыхать его ароматы и любоваться его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и

птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Комплекс 3

Растяжка: “Снежная баба”.

Педагог предлагает детям представить, что каждый из них снежная баба.

Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Руки и ноги напряжены, широко расставлены. Ну вот наступило прекрасное утро, светит солнце. Оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Дети

полностью расслабляются и опускаются на ковер. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»

Педагог проговаривает слова:

«Легкий шарик мой воздушный

Дернул нитку непослушно,

Оборвал, сказал: Пока!

И умчался в облака»

Упражнение можно выполнять как сидя, так и лежа. Дети кладут руки на живот. Делают медленный глубокий вдох, надувают живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 3 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 2 секунд. Выполняется 3-4 раз подряд.

Телесные упражнения: «Ухо-нос».

Эй, мороз, мороз,

Не показывай нам нос.

Уходи скорей домой,

Стужу уводи с собой!

Педагог предлагает согреть свои ушки и носик, но необычным способом. Для этого детям необходимо левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять

местами руки при этом не запутаться, чтобы мороз не обморозил детям их ушки и носы. Упражнение выполняется 8-10 раз.

Глазодвигательные упражнения: в разных углах группы подвешивают яркие игрушки, детям, необходимо не поворачивая головы найти глазами названную педагогом игрушку. Далее педагог вместе с детьми выполняет упражнение проговаривая слова:

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
(Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды)
Зорче глазки чтоб глядели,
Чтоб они не заболели,
Нарисуем большой круг
И осмотрим все вокруг.

Релаксация: “Мои фантазии”. Педагог предлагает детям присесть на ковер, по желанию дети могут лечь на подушечки. Закрывают глаза и отдыхают под звучание мелодичной музыки со звуками природы. — Пробуждение происходит под звучание бубенчика. После того, как дети откроют глаза, педагог расспрашивает детей, что они себе представляли в своем воображении.

Комплекс 4

Растяжка:

Педагог предлагает детям игру «Четыре стихии». Если дети услышат слово «земля», все должны опустить руки вниз изображая, что играют в земле, если слово «вода», то вытягивают руки вперед изображая плывущего человека, если слова «воздух» - поднять руки вверх, а при слове «огонь» - поднять руки и кистями изобразить «попыхание» огня. По желанию дети могут сесть на ковер.

Дыхательные упражнения: «Дом маленький, дом большой».

Педагог читает четверостишие:

У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Мишка наш пошел домой
Следом за ним – зайка.

Дети поднимают руки и потягиваются, глубоко вдыхают (изображая, какой большой дом у медведя), затем приседают, обхватывают руками колени, опускают голову и выдыхают с произнесением звука «ш-ш». Затем, идут спокойным шагом по группе. Упражнение повторить 3-4 раза.

Телесные упражнения: «Оладушки»

Педагог проговаривает четверостишие:

Я решил для бабушки

Сам испечь оладушки.

Тесто вроде получилось,

Только в миску не вместилося.

Затем просит детей присесть за столы, правую руку положить на стол ладонью вверх, а левую положить себе на колено. Позицию рук необходимо поменять при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика), педагог постепенно увеличивает темп. Дети ориентируются по звуку сигнала, и меняют руки, только при звуковом сигнале. Педагог может остановиться в любой момент, дети должны отреагировать и перестать печь «оладушки».

«Лягушка». Педагог вместе с детьми проговаривает стихотворение.

Удивляется лягушка:

«Почему же я толстушка,

Тело в форме шарика?

В день ем три комарика!

Дети кладут руки на стол. Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По звуковому сигналу дети меняют положение рук.

Глазодвигательные упражнения: «Нарисуй геометрические фигуры».

Педагог предлагает детям встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник).

Педагог проговаривает стихотворение:

Словно стол стоит квадрат.

Он гостям обычно рад.

Он квадратное печенье

Положил для угощения.

Круглый круг похож на мячик,

Он по небу солнцем скачет.

Круглый словно диск луны,

Как бабулины блины.

Треугольный треугольник

Угловатый своевольник.

Он похож на крышу дома

И на шапочку у гнома.

Релаксация: Музыкальное сопровождение со звуками моря. Дети изображают прогулку по берегу моря. Собирают «камешки», зачерпывают «воду», брызгаются. Садятся на ковер «песок», закрывают глаза и прислушиваются к звукам моря.

Комплекс 5

Растяжка: «Оловянный солдатик» Педагог рассказывает детям о оловянном солдатике:

Мой солдатик стойкий-стойкий,
Оловянный часовой,
У моей дежурит койки,
Штык держа над головой.

Солдатик, когда-то, был мягким оловом. Олово залили в заготовленную форму, и когда оно застыло получился настоящий, с красивой выправкой, оловянный солдатик. Педагог предлагает детям изобразить оловянного солдата. Сначала он мягкий, бесформенный, но потом он становится твердым и вытянутым в струнку.

Дыхательные упражнения: «Свеча». Педагог предлагает детям сесть за столы. Представить, что перед ними стоит большая свечка, но, чтобы задуть ее необходимо медленно сделать глубокий вдох и одним выдохом задуть свечу. Но тут перед вами загорелись еще три маленькие свечки, задуйте их. Сделайте глубокий вдох и задуйте их маленькими порциями выдоха.

Телесные упражнения: «Я - робот».

Педагог расспрашивает детей, что они знают о роботах.

Это чей там слышен топот?

На работу вышел робот.

Мышцы металлические,

Мысли электрические.

Дети стоят лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога должны двигаться одновременно параллельно друг другу. По звуковому сигналу останавливаются и меняют направление движения.

Глазодвигательные упражнения: «Навигатор».

Педагог объясняет правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе с вами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно, ковер, книга и т.д.)

Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы. А для начала мы потренируемся:

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать!

(Упражнение выполняется 3-4 раза в одну сторону по кругу, затем в другую).

Релаксация: «Теплые капельки»

Звучит шум дождя, приятная мелодия. Дети сидят на ковре с закрытыми глазами. Педагог говорит спокойным голосом: «Идет теплый дождик, на лужах пляшут пузырьки, теплые капельки дождя падают вам на лицо. Капельки катятся по шее, по рукам, ногам, впитываются в землю. Как приятен теплый дождик!» Дети открывают глаза, рассказывают об ощущениях.

Комплекс 6

Растяжка: «Ива и тополь».

Подружился тополь,

С ивушкай плакучей.

Он высок и строен.

Кроной сам могучий.

Дети идут по кругу, прислушиваясь к звуковым сигналам. Педагог звенит в колокольчик (высокий звук) и бубен (низкий звуки). При звуке колокольчика дети принимают позу «плачущей ивы», руки разведены и висят, голова наклонена вниз. При звуке бубна дети становятся «тополем», пятки вместе, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокидывается назад.

Дыхательные упражнения: «Ветерок»

Дети усаживаются на ковер, педагог рассказывает о ветерке, который качает наши деревца.

Ветер сверху набежал, (дети поднимают руки, глубоко вдыхают)

Ветку дерева сломал. (выдох со звуком «в-в-в»)

Дул он долго, зло ворчал (глубокий вдох)

И деревья все качал. (выдох со звуком «ф-ф-ф»).

Упражнение повторяется 3-4 раза.

Телесные упражнения: Упражнение «Кулак - ребро-ладошка»

Дети усаживаются за столы. Кладут кисти рук на стол и по команде педагога последовательно меняют положение рук: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь вниз на столе.

У нашего, у Грушенки (сжатые в кулак ладони)

Под окном две вишенки (ставят ладони на ребро)

У Алены дуб зеленый. (кладут ладонь на стол)

У Семена в саду клены, (сжатые в кулак ладони)

У Марины куст малины, (ставят ладони на ребро)

А у Вани две рябины. (кладут ладонь на стол).

Упражнение можно также выполнять под звуковые сигналы, постепенно увеличивая темп выполнения.

Упражнение «Лезгинка».

Педагог предлагает детям сидя за столом потанцевать руками:

Веселимся мы сегодня,

Прямо с самого утра,

Ведь день танца на пороге,

Значит, танцевать пора!

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук. Так же педагог может включить музыкальное сопровождение, и хлопками увеличивать темп выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения: «Бабочка-цветок» Упражнение выполняется как за столом, так и сидя на ковре.

Спал цветок и вдруг проснулся,

(закрыть глаза, расслабиться,

слегка

надавливая на веки по часовой

стрелки и обратно)

Больше спать не захотел.

(открыть глаза и быстро

поморгать)

Встрепенулся, потянулся

(поднять руки вверх, потянуться,

посмотреть на кончики пальцев,
затем на потолок)

Взвился вверх и полетел.

(помахать руками).

Релаксация: «Птички»

Педагог предлагает детям представить себя маленькими птичками, усаживает детей на ковер, включает запись звуков леса с музыкальным сопровождением. Проговаривает текст спокойным голосом: «Представьте себе, что вы маленькие птички. Летаете по душистому лесу, вдыхаете его ароматы и любуетесь его красотой. Вот вы пролетаете над цветочной полянкой, видите прекрасные цветы, почувствуйте их ароматы. Потом летите высоко-высоко в небо, видите свой дороги, лес, поляны и свой дом, где очень уютно и тепло, где вас ждут и любят».

Комплекс 7

Растяжка: «Бельчата»

Педагог подзывает к себе детей, показывает маску белок и предлагает перевоплотиться в непослушных бельчат:

В лесной глуши, на елке

Жили - были две бельчонка.

Вставая роно поутру- изображали кенгуру.

За ушки лапками хватались

И вправо-влево наклонялись.

Дружно хлопали в ладошки

И тянулись словно кошки.

Дети выполняют движения согласно тексту. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Дыхательные упражнения: «Ветерок»

Педагог проговаривает текст и показывает технику выполнения дыхательных упражнений, приглашает детей стать в круг.

Я ветер сильный, я лечу,

Лучу куда хочу

(руки опущены, ноги слегка

расставлены, глубокий вдох через

нос)

Хочу налево посвищу

(дети поворачивают голову

налево, губы трубочкой и
изображают свист)
Могу подуть направо
(голова прямо, губы трубочкой,
подуть)
Могу и вверх
(голова запрокинута вверх,
глубокий вдох)
И в облака
(опустить голову, подбородком
коснуться груди, свернуть губы
трубочкой и медленно выдыхать)
Ну а пока, я тучи разгоняю!
(покружиться, размахивая руками)

Телесные упражнения: «Колечко». Дети поочередно Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем одновременно двумя руками.

«Зеркальное рисование».

Педагог предлагает детям одновременно обеими руками нарисовать на доске зеркально-симметричные рисунки, геометрические фигуры и т.д. Необходимо обратить внимание детей, что по мере выполнения упражнений расслабляются глаза и руки, движения становятся более четкими и правильными. После выполнения задания, дети закрывают глаза, и представляют, что рисуют на запотевшем окне, видят пейзаж на улице, свет солнца, и одновременно рисуют на стекле узоры. Также используются кинезиологические тренажеры для эффективной деятельности обоих полушарий головного мозга.

Глазодвигательные упражнения: «Зайка». Дети выполняют движения согласно тексту.

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.
Вниз морковку опусти,
Только глазками смотри

Вверх-вниз, вправо-влево,
Ай да зайныка умелый глазками моргает,
Глазки закрывает.

Релаксационные упражнения: «Путешествие на облаке».

Педагог включает спокойную музыку, приглашает детей присесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: «Сядьте удобнее и закройте глаза. Два –три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Белое пушистое облако, похоже 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 может произойти самые удивительные чудеса... Почувствуйте, как облако медленно тает в воздухе.

Потянитесь к солнышку, пусть его лучики проникнут во все клеточки и наполнят вас энергией.

Комплекс 8

Растяжка: «Медвежата»

Подрались в малиннике

Ближнем два мишки,

Набили друг другу

Огромные шишки.

В два голоса оба

Ревели с досады.

И ягодам спелым

Уж были не рады.

И мамам своим

Огорчённые мишки

Пошли рассказать

Про набитые шишки.

Но мамы лишь только

Плечами пожали

И двум медвежатам

Сурово сказали:

- Не будете драться,
Не будет и шишек.
Мириться друг с другом
Отправили мишек.

Педагог предлагает поиграть в игру «медвежата», где педагог превратится в медведицу, а дети в маленьких медвежат. Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках, чувствуют, как шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела, расслабляются. Медведица снова бросает шишки, медвежата ловя. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Дыхательные упражнения: «Поездка»

Дети имитируют движения согласно тексту.

Завели машину, (глубокий вдох)

Накачали шину. (выдох со звуком ш-ш-ш)

Улыбнулись веселей, (глубокий вдох)

И поехали быстрее. (выдох со звуком ж-ж-ж)

Чтобы мама улыбалась, (глубокий вдох)

И от папы не досталось... (выдох со звуком с-с-с)

Упражнение выполняется 1-2 раза.

Телесные упражнения: 3. «Слон».

Длинный хобот у слона,

Воду им он пьет с реки,

Достает все с высока,

Он ему вместо руки.

Педагог вместе с детьми встает в расслабленную позу, слегка согнув колени. Наклоняют голову к плечу и от плеча вытягивают руку вперед, как хобот. Рисуют рукой лежащую восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения: «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.

(Повернуть головой в разные стороны).

Солнышко тучки -летучки считало.

(Посмотреть глазами вправо-влево)

Серые тучки, черные тучки,

(Глазами посмотреть вверх-вниз)

Легких- две штучки, тяжелых-три штучки,

Тучки попрятались, тучек не стало.

(Закрыть глаза ладонями)

Солнце на небе во всю засияло.

(Быстро мигать глазами)

Релаксация: «Цветные краски»

Педагог включает мелодичную музыку. Дети усаживаются на ковер, по просьбе взрослого закрывают глаза:

Вот сейчас закроем глазки,

И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные краски. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать все х вокруг. Так здорово дарить подарки, улыбки, тепло. Даже маленькие краски знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым и щедрым. Наши дети помнят об этом и обязательно расскажут другим. А теперь нарисуйте в своем воображении сказочную картину, поселите в ней всех, кого вы любите.

Комплекс 9

Растяжка: «Котята»

У меня живут в квартире

Восемь глаз, хвостов четыре.

Шустрых четверо котят

Целый день играть хотят.

Рвут газеты с громким треском,

Лезут вверх по занавескам...

Нет запретных уголков

Для кошачьих коготков.

Педагог просит детей стать в круг, и предлагает поиграть в игру «жарко-холодно». Но для этого необходимо превратится в котят, показать, как ходят котята, мяукают, выгибают спинку. Но вдруг подул холодный северный ветер и пробрался во все уголки

нашей уютной группы. Котята замерзли, сжались в маленькие клубочки, напрягли свои тела, дрожат и жмутся друг к другу. Вскоре из-за туч выглянуло солнышко, и согрело наших котят. Они потянулись, замурлыкали и стали нежиться в лучах ласкового солнца. Но вдруг, от куда ни возьмись, налетел ледяной ветер и чуть не заморозил котят.

Упражнение выполняется 3-4 раза.

Дыхательные упражнения: «Цветочки»

Дети выполняют упражнения, стоя в кругу. Педагог вместе с детьми проговаривает слова:

Наши алые цветочки

(Ладони соединить лодочкой перед собой, спина прямая)

Распускают лепестки

(По очереди, начиная с больших пальцев разводят ладони в стороны.

Короткими выдохами, дуют на каждый палец)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

(Подвигать пальцами взад-вперед. Долгим выдохом подуть на пальчики)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

(Глубокий вдох, соединить ладони лодочкой)

Головой качают,

Тихо засыпают.

(Медленный выдох, покачать ладонями в разные стороны)

Телесные упражнения: «Гостеприимная кошка»

Педагог приглашает детей сесть на ковер, проговаривает текст, дети повторяют за педагогом:

Позвала нас в гости кошка

(Ладони на щеках, качают головой)

И пошли мы по дорожке

(Пальчиками «шагают по коленям»)

Топ-топ,

(хлопают ладонями по коленям)

Прыг-прыг,

(стучат кулачками по коленям)

Чики-брики,

(хлопают поочередно ладонями по коленям)

Чики-брик.

(стучат поочередно кулачками по коленям)

Видим дерево высокое,

(наставляют кулачки друг на друга)

Видим озеро глубокое.

(волнообразные движения кистями)

Топ-топ,

(хлопают ладонями по коленям)

Чики-брики,

(хлопают поочередно ладонями по коленям)

Чики-брики.

(стучат поочередно кулачками по коленям)

Нас встречают кот и кошка,

(наставляют кулачки друг на друга)

Мы немножко погостим,

(хлопают поочередно ладонями по коленям)

И обратно побежим.

(стучат поочередно кулачками по коленям)

Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка».

Педагог встают в вместе с детьми одну линию, вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключают язык, одновременно с глазами следят за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком. Педагог следит за правильностью выполнения упражнений. Желательно во время выполнения упражнения включить, спокойную, мелодичную музыку.

Релаксация: «Колыбельная для котят»

Педагог раскладывает на ковре подушечки, включает запись звуков природы под музыкальное сопровождение, приглашает детей. Дети ложатся на подушки в позу эмбриона, закрывают глаза. Педагог проговаривает текст спокойным. Тихим голосом:

Мурка нежится на солнце.

Шёрстка пёстрая блестит.

Лапки сложены колечком,
Ровно дышит, глаз закрыт.
Мурка нежится на солнце.
Тихо, мирно всё вокруг:
Мышка в норку не скребётся,
Не кричит певец-петух.
Сладко спится на оконце.
Мурке очень лень вставать.
Но куда же делось солнце?
Надо встать и поискать.

Комплекс 10

Растяжка: «Чудо-дерево»

Педагог приглашает детей встать в круг: представьте себе, что мы с вами находимся в незнакомой, фантастической стране. Здесь все так необычно. И деревья здесь тоже необычные. Послушайте, что я вам расскажу вот про это чудо-дерево.

Чудо-дерево стоит
Очень странное на вид.
Фрукты все на нем растут:
Груш и яблок много тут,
Апельсины и лимоны,
Виноград и абрикосы,
Вишни сливы и гранаты
Нас сорвать их с веток просят.

Представьте себе, что перед каждым из вас растет чудо-дерево с чудесными большими плодами. Они висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на дерево, 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 граната. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите один гранат. Затем поднимите как можно выше левую руку, и сорвите другой гранат, который там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба граната в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам необходимо, чтобы достать волшебные плоды. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие

слева и справа от вас прекрасные большие яблоки, сливы, абрикосы и складывайте их в корзину.

Дыхательные упражнения: «Чудо-дерево»

Педагог вместе с детьми выполняет упражнение:

Чудо-дерево,

Спасибо тебе!

(высоко поднимают руки, глубокий вдох)

Мы фруктов наелись

И взяли себе.

(Опустить руки, расслабить плечи и медленно выдохнуть)

Мы веточки нежно

Твои наклоняли,

(наклоны вправо-влево)

Тянули тихонько

(поднять руки вверх и медленно глубоко вдохнуть)

И не ломали.

(опустить руки вниз и медленно выдохнуть)

Телесные упражнения: «Велосипедная прогулка»

Педагог приглашает детей стать парами и отгадать загадку:

Мне смеются вслед машины:

Где же дым и где же бак?

Я катаюсь без бензина,

Я катаюсь просто так.

Руль, педали есть, и шины –

Я ведь тоже легковой,

Но сказать, что я машина,

Может только постовой!

Я вам тоже предлагаю прокатится на нашем импровизированном велосипеде.

Детям необходимо коснуться ладоней друг друга, упереться на уровне груди и выполнять синхронные движения как при езде на велосипеде. Упражнение выполняется с напряжением, выпрямленной осанкой, ноги вместе и напряжены. Сначала 8-10 раз в одну затем в противоположную. В дальнейшем можно увеличивать темп выполнения упражнений.

Упражнение: «Маршировка».

Педагог приглашает детей стать друг за другом, так как на велосипеде уже прокатились, теперь идут пешком, маршируя под ритмичную музыку.

Мы идем походкой бравой
Ножкой левой, ножкой правой
Далеко, далеко,
Дружно, весело легко!
День пригожий! Красота!
Впереди ждут чудеса!

Но шагать необходимо на месте, и поднимая левую дети взмахивают левой рукой, поднимая правую- правой. Главное не ошибиться, когда начнет получаться, начинают шагать по кругу под хлопки педагога. Педагог постепенно увеличивает темп выполнения упражнения

Глазодвигательные упражнения: «Самолет»

Педагог предлагает детям перебраться на самолет:

Пролетел самолет

С ним собрался я в полет

(дети смотрят вверх, ведя взглядом за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел-посмотрел

(поднимает правую руку вверх, отводят ее в право, следят глазам не поворачивая головы)

Левое крыло отвел-посмотрел

(поднимает левую руку вверх, отводят ее в влево, следят глазам не поворачивая головы)

Я мотор завожу и внимательно гляжу

(вращательные движения глазами, по часовой и против часовой, стрелки)

Поднимаюсь в высь лечу, возвращаться не хочу.

(поднимаются на носочки смотрят вверх и по сторонам)

Релаксация: «Ласковое солнышко»

Педагог включает запись журчания воду с музыкальным сопровождением. Приглашает детей сесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: вотмы и закончили свое путешествие, мы с вами находимся на берегу горной речки. Слышим серебряное звучание воды, пение птиц и шелест листьев. Вдруг набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Мы чувствуем озноб во всем теле, так хочется укутаться в теплое одеяло. Но вот

из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потептели плечи, грудь, живот. Нам очень спокойно, дышим глубоко, медленно. Солнышко щекочет наш нос, мы потянемся к нему, улыбнемся и откроем глаза.

Комплекс 11

Растяжка: «Карусели».

Дети садятся на ковер, педагог читает стихотворение, и предлагает покружиться в разном темпе в зависимости от содержания стихотворения.

Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два!
Вот и кончилась игра!

Педагог меняет тембр голоса, начиная от тихого голоса, заканчивая громким согласно тексту.

Дыхательные упражнения: «Непослушный носик».

Педагог с детьми становятся в круг.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй!

(дети глубоко дышат носом)

Вот так носик баловник!

(кладут пальцы на крылья носа, несколько раз прижимают их при вдохе)

Он шалить у нас привык,

Тише, тише не спеши,

Ароматом подыши!

(глубокий вдох, медленный выдох)

Телесные упражнения: «Астры»

Педагог следит за правильностью выполнения упражнения.

Дети кладут правую руку на живот и гладят его по часовой стрелке, левую кладут на голову и слегка похлопывают по макушке ладонью. Упражнение выполняется одновременно левой и правой рукой. Затем меняют положение рук.

Мы астры, астры, астры

На клумбе мы растем,

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветем!

Глазодвигательные упражнения: «Глазки»

Педагог, вместе с детьми, выполняют глазодвигательные упражнения согласно тексту.

Открываем глазки-раз,

А, замуриваем-два,

Раз, два, три, четыре,

Раскрываем глазки шире.

А теперь опять сомкнули,

Наши глазки отдохнули!

Релаксация: «Сказка»

Педагог приглашает детей присесть на ковер, включает мелодичную, спокойную музыку, проговаривает текст тихим, загадочным голосом.

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.

Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...

Шар приснится голубой...

И Мишутка маленький...

Светлый месяц за горой...

И цветочек аленький...

Лепестки ласкает ветер,

Чуть цветок качается...

Это сказка детям снится...

Дети расслабляются...

Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!

Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

(По желанию дети могут лечь на ковер, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку)

Комплекс 12

Растяжка: «Рыбалка»

Педагог с детьми строит импровизированный мост, каждому из детей в руки гимнастическая палка (удочку).

Рыбки плавают в пруду,
Прутик маленький найду,
Прицеплю к нему крючок
И возьму ещё сачок.
Буду я, как рыболов,
Принесу большой улов,
Бабушка меня похвалит
И уху на ужин сварит.
Но не знаю, как же быть,
Жалко рыбок мне ловить,
Резво плавают в пруду,
Лучше я домой пойду.

Все дети изображают рыбаков, сосредоточенно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально реагируют на улов. Громко кричат, прыгают, размахивают руками. Затем забрасывают удочку, приседают и сидят, не шелохнувшись и не произнося ни звука.

Дыхательные упражнения: «Железный дровосек»

Я-железный дровосек,
Я боюсь дождя и рек,
Но не брошу друга в горе
Ни на суши, ни на море.

Педагог играет с детьми. Дети превращаются в «железного дровосека». Встают прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе складывают руки топориком и поднимают их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытягивают руки на выдохе и опускают вниз, наклоняют корпус, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Громко кричат "бах". Повторяет с детьми шесть-восемь раз.

Телесные упражнения: «Кошечка» (перекрестные движения)

Птички спят на проводах,
Ну а Мурка вся в трудах.
Первым делом, поутру,
В шторке сделала дыру.

А потом, испачкав лапки,
Вытирала их о тапки.
Чуть обои поскребла,
И закончила дела!

Педагог вместе с детьми садятся на пол, вытянув ноги. Затем тянутся правой рукой к левой ступне, одновременно медленно поднимая ногу навстречу, прикасаются пяткой к руке и наоборот. Далее, становятся на колени и правой рукой, через спину, дотягиваются к левой пятке. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения, помогает детям удерживать равновесие. Далее дети могут выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Глазодвигательные упражнения: «Жук»

Дети вместе с педагогом становятся в линию. Педагог предлагает детям «поймать жука». Ребята свободно перемещаются по группе, но по сигналу педагога останавливаются. Вытягивают правую руку вперед, указательный палец — это жук. Дети смотрят, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.»
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился,
Зажужжал и закружился- «Ж-ж-ж.»
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Релаксация: «Нарисуем радугу»

Педагог предлагает детям сесть на ковер и закрыть глаза, включает спокойную музыку. Говорит спокойным, тихим голосом: лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и

глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как вода.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Затем дети открывают глаза и делятся друг с другом ощущениями, увиденными образами.

Педагог желает детям хорошего дня: возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

Комплекс дыхательных упражнений.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания.

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания - единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать, самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок (далее - Р.) не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого - психолога, педагога, родителей - далее П.) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступить к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению статокинетического уровня психической активности, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох - задержка - выдох - задержка». Вначале

каждый из них может составлять 2-3 сек с постепенным увеличением до семи секунд. Как уже отмечалось, вначале необходимой бывает фиксация П. рук Р., что - значительно облегчает обучение; педагог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание – это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

1. Вдох.

- распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

- наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц,

- приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких

2. Пауза.

3. Выдох

- приподнять диафрагму вверх и втянуть живот,

- опустить ребра, используя группу межреберных мышц,

- опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4. Пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом, нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя - не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3-5 раз

Упр.1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-5 секунд задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать - плавно, избегая «толчков».

Упр.2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения

вдох носом. Затем - пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

Упр.3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

Упр.4. «Шарик». Выполняя дыхательные упражнения, более эффективно дополнительно использовать образное представление, подключать воображение, так хорошо развитое у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Р. также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки («А», «О», «У», «Ш», «Х») и их сочетания («З» переходит в «С», «О» в «У», «Ш» в «Щ», «ХИ» и т.п.).

Упр.5. «Ветер», на медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Упр.6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованный губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед Р. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание Р. на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения Р. этих навыков, можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением - они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз происходит удержание позы.

Упр.7. Исходное положение (и.п.) - лежа на спине. По инструкции Р. медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу, затем 2-е конечности одновременно на вдохе, удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого - то же на животе.

Упр.8. И.п. - сесть на пол, скрестив ноги, с прямой спиной (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного

сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет Р. дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

Упр.9. И.п. то же, либо сесть на колени и пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз. Вариант: руки вытянуты вперед и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

Упр.10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднимите левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

Упр.11. И.п. то же. Выполняется дыхание: 1) только через левую, а потом 2) только через правую ноздрю; при этом для закрывания правой ноздри используют большой палец правой руки, а для закрывания левой ноздри - мизинец правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

Упр.12. Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

Упр.13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди) - «притягивающее движение». На выдохе - «отталкивающее движение» - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

Упр.14. И.п. то же, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе - постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и.п.

Упр.15. И.п. то же, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак. большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе - поднять кулаки

над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе - вернуться в и.п., не спеша выполняя движения в обратном порядке.

Упр.16. Р. кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее Р. должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

Дыхательная гимнастика для старшего дошкольного возраста по методике А.Н. Стрельниковой.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорнодвигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей. Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Литература:

1. Веприцкая Ю.Е. Развития внимания и эмоционально - волевой сферы для детей 4-6 лет: разработки занятий, диагностические и дидактические материалы/ Волгоград: Учитель, 2011.
2. Воронина Л.П. «Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа», Издательство «Детство –Пресс», 2000г
3. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно- методическое пособие. - М.: Линка-Пресс, 2000. - 296с.: илл
4. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб: Речь,

2017

5. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера»,
Москва 2001г