**Практический материал: кинезиологические игры и упражнения для детей старшего дошкольного возраста**

*Скачкова М.Ф.*

*ГБДОУ 67 Кировского района СПб, воспитатель*

Профилактическая и корригирующая работа с **органами зрения** выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности. Одной из форм по профилактике и коррекции нарушения зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьезберегающим технологиям.

**Комплекс упражнений для глаз:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Вверх-вниз, влево – вправо.* | Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти. |
| *Круг.* | Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. |
| *Квадрат.* | Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата. |
| *«Покорчим» рожицы*. | Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ёжика: губкивытянуты вперёд - влево - вправо - вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. |
| *Рисование носом.* | Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д. |
| *Расширение поля зрения*. | Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места. |
| *Буратино.* | Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Педагог медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинаетрасти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от8 до 1, ребята следят за уменьшением. |
| *«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 тотили иной предмет названный воспитателем. |
| *«Глазки»*  Чтобы зоркость не терять,  Нужно глазками вращать.  Зорче глазки чтоб глядели,  разотрем их поскорее.  Нарисуем большой круг  И осмотрим все вокруг. | Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)  Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)  Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу(из стороны в сторону). |
| *«Горизонтальные восьмерки»* | Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставивсредний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальнуювосьмерку, как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами закончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно сглазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком. |

**Дыхательные упражнения**

Дыхательные упражнения улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, уничтожают многие соматические нарушения, успокаивает, снимают стрессы и т.д. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для тех детей, кто страдает синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

«**Роза и одуванчик»**

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

**«Курочка»**

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

**«Хомячок»**

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

**«Ворона»**

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

**«Обними плечи».**

Ребенок может стоять или сидеть. Руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч. Сделать резкий вдох и одновременно сдвинуть руки, словно пытаясь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка развести. Всего выполняется 16 вдохов.

**«Восьмерки».**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одновременно делая вдох, и задержать дыхание. Считать вслух до 8, продолжая задерживать дыхание. Достаточно выполнить это упражнение несколько раз.

**«Ушки».**

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Поочередно наклонить голову к левому и правому плечу, делая вдох при каждом покачивании головы. Плечи должны оставаться неподвижными.

**«Повороты».**

Исходное положение то же. Повернуть голову вправо, одновременно совершая короткий вдох, затем влево.

**«Маятник».**

Исходное положение то же. На вдохе опустить голову вниз, затем поднять вверх и также сделать сильный вдох. Последние три упражнения рекомендуется делать в несколько заходов, каждый из которых включает по 4 вдоха, постепенно увеличивая общее количество вдохов до 96 (24 захода по 4 вдоха).

**Упражнения на релаксацию**

– способствуют расслаблению, снятию напряжения.

***«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.

***«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.

***«Ковер-самолет»***

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет 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.

***«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.

***«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».

**Массаж**

– воздействует на биологически активные точки.

***«Массаж ушных раковин»***

Уши сильно разотрем,

Их погладим и помнем.

Расправить и растянуть внешний край каждого уха,одновременно рукой в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха (5раз). Помассировать ушную раковину.

***«Точечный массаж»***

На полянке стоит дом.

В этом доме умный гном. (массажируем точку между бровей)

Он в окошечки глядит,

Что увидит — говорит. (массажируем точки на висках)

|  |  |
| --- | --- |
| Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)  Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)  Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим)  И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)  Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)  Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)  И немножко покатаем … (ручкой катаем мячик)  Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик) | Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)  И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)  Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)  Помассируем бока. (катаем между ладошек)  Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)  Поиграть я с ним хочу.  Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)  Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе) |
| Ежик колет нам ладошки,  Поиграем с ним немножко.  Если, будем с ним играть —  Ручки будем развивать.  Ловкими станут пальчики,  Умными — девочки, мальчики.  Ежик нам ладошки колет,  Руки нам готовит к школе. | Я мячом круги катаю, (движения выполняются по тексту)  Взад - вперед его гоняю.  Им поглажу я ладошки,  А потом сожму немножко.  Каждым пальцем мяч прижму,  И другой рукой начну.  А теперь последний трюк!  Мяч катаю между рук! |
| Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями)  Нет ни головы, ни ножек.  По ладошкам он бежит  И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)  И пыхтит, пыхтит, пыхтит  Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам)  Да, да, да! Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)  В темный лес, где ты живешь! | Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)  Весь колючий, вот такой.  Меж ладошками кладем  Им ладошки разотрем.  Вверх и вниз его катаем  Свои ручки развиваем!  Можно шар катать по кругу  Перекидывать друг другу.  1, 2, 3, 4, 5 –  Всем пора нам отдыхать! |

***«Массаж ладоней»***(с мячиком су-джок)

***Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком***

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте

массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как

будто закручиваете крышку).

4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (какбудто открываете крышку).

**Телесные движения**

– развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;

1. ***«Разминка»:*** соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.
2. ***«Перекрёстный шаг сидя»***

Можно выполнять сидя или стоя.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота.

Вытянуть ноги вперед и руки вперед перед собой. Одновременно скрестить ноги и руки так, чтобы сверху была правая нога и левая рука, затем наоборот.

1. ***«Колено – локоть»***

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться доколена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10

1. ***"Перекрестные шаги и прыжки"***

Прыгать так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука, затем левая нога и правая рука. Прыгать вперед, в стороны, назад. При ходьбе коснуться левой рукой правого колена и правой рукой левого колена.

1. ***«Цыганочка»***

Упражнение выполнять стоя, ритмично, по команде инструктора, в 1-4 ноги поднимать подпрямым углом, в 5,6 ноги отводить в стороны, в7,8заводитьвнутрь. Когда выполнение упражнения достигнет качества, его следует усложнить, например: сочетать с чтением стихотворения вслух, где каждое слово равно отдельному движению:  
Раз – левой ладонью хлопнуть по левой коленке;  
Два – правой ладонью хлопнуть по правой коленке;  
Три – левой ладонью хлопнуть по правой коленке;  
Четыре – правой ладонью хлопнуть по левой коленке;  
Пять – левой ладонью хлопнуть об левую стопу;  
Шесть – правой ладонью хлопнуть об правую стопу;  
Семь – левой ладонью хлопнуть об правую стопу;  
Восемь – правой ладонью хлопнуть об правую стопу.  
Девять – левый локоть соединить с правым коленом.  
Десять – правый локоть соединить с левым коленом.

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 противоположной ноги.

1. ***«Мельница»***

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**8. *«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.

**9. *«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.

**10. *Упражнение «Ухо – нос – хлопок»***

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

**11. *«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).*

**Растяжка**

Одна из разновидностей упражнений в гимнастике мозга **– *растяжка*.** Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Растяжка – это гибкость, гибкость – это здоровье, активность, хорошее настроение и уверенность в себе. Растяжки для детей полезны тем, что они помогают нормализовать и оптимизировать тонус практически всех групп мышц, укрепляют спину и выравнивают осанку

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Солнышко»***  Дети присаживаются на ковер. Кладут одну ладонь ко лубу, другую на затылок, глаза детей закрыты. Педагог проговаривает слова «В нашей группе светло 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». | ***«Снеговик»***  Представьте, что каждый из вас только снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу. |

***«Дерево»***

И.п. – сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, обхватить их руками. Ребёнок изображает семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Ребёнок медленно поднимается на ноги. Затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь тело и вытянуться. Подул ветер – ребёнок раскачивает тело, изображая дерево.

***«Тянемся к солнышку»***

Ребёнку предлагают встать у стены, касаясь её пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Представить, что он кончиками пальцев рук пытается дотронуться до солнышка. При этом необходимо тянуться вверх телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола.

На начальном этапе освоения упражнения взрослый должен дать почувствовать ребёнку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

***«Кошка»***

Встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать вдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

***«Медуза»***

Лёжа на спине совершать плавательные движения руками, подражая медузе,

плавающей в воде.

**Мелкая моторика**

Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

1. ***«Лезгинка»***

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

1. ***«Лягушка»***

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

1. ***Упражнение «Капитанское»***

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс».

Меняем руки местами. Через несколько занятий это упражнение можно усложнить,

добавив хлопок между сменой рук.

**4.** ***Упражнение «Колечки»***

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. Тоже движение делает другая рука, но начинает с мизинца.

Задача – делать упражнение одновременно двумя руками.

**5. *Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»***

Используем эту игру для развития фонематического восприятия либо для дифференциации звуков (если услышишь звук Ш — ставь кулак, звук С — ставь ребро; звук Р — кулак, звук Л — ладонь и т.д.).

1. ***Упражнение «Ладушки»***

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней незнаком — научите его играть сначала в классическом варианте и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами.

**Литература:**

1.Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.

2. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей. – СПб.: Речь, 2001.

3. Сиротюк А.Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. – М., Аркти, 2003.

3. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2001

4. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М., 1977

5. Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.

5. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.

6. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. Учебное пособие – М., 1996.