

**Методическая разработка
по использованию кинезиологических комплексов
в работе с детьми старшего дошкольного возраста
комбинированной группы «Почемучки».**



Составитель:
Шелухина Анна Сергеевна, воспитатель МБДОУ № 204

Красноярск, 2022

Пояснительная записка

Актуальность

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире.

Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Методологическая основа

Методологическую основу данного пособия составляют научно - практические исследования ученых:

□ Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) о связи интеллектуального развития и пальцевой моторики;

□ Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова о влиянии манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Пособие «Комплекс кинезиологических игр и упражнений для детей дошкольного возраста» было разработано на основе следующего программно-методического обеспечения:

□ Развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика мозга» Пола Деннисона;

□ Учебно-методическое пособие «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В.Ф. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов;

□ Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» А.Л. Сиротюк. Применение пособия в работе с детьми способствует достижению следующей цели и задач:

Цель: Развитие умственных способностей и физического здоровья ребенка, через определённую систему двигательных упражнений.

Задачи:

- Развивать межполушарное взаимодействие мозга;
- Синхронизировать работу полушарий мозга;
- Развивать мелкую моторику;
- Развивать компоненты речи;
- Развивать все психические процессы.

Система работы

Данную методическую разработку могут использовать воспитатели, учителя-логопеды, педагоги-психологи, а также родители в работе с детьми.

Оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания усложняются, объём заданий увеличивается, наращивается темп выполнения заданий. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день.

Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней. Упражнения проводятся согласно перспективного плана. Все движения комплексов гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом.

Программа рассчитана на 1 учебный год и состоит из комплексов упражнений на каждый месяц. В начале каждого месяца педагог постепенно разучивает с детьми новые упражнения. Упражнения добавляются по мере усвоения предыдущего. Для достижения программных задач все комплексы проводятся в интересной, привлекательной для дошкольников форме. Создаваемый педагогом доброжелательный эмоциональный фон способствует более быстрому освоению комплекса упражнений, что является необходимым условием эффективности учебной и игровой деятельности детей дошкольного возраста. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 15 до 20 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно, длительность занятий по одному комплексу упражнений составляет один месяц. Воспитатели в формате коррекционного часа закрепляют с детьми выполнение упражнений. На выходные упражнения даются родителям для ознакомления и закрепления.

Срок реализации программы: сентябрь - май

Целевая аудитория: дошкольники 5 - 7 лет группы комбинированной направленности

Форма и режим занятий.

Форма организации деятельности воспитанников: подгрупповая и индивидуальная.

Режим проведения: подгрупповое занятие - среда 10.40-11.00, индивидуальное – 4 раза в неделю: понедельник, вторник, четверг, пятница, согласно сетке занятий каждого ребенка.

Цели и задачи

Цель: Развитие и коррекция ВПФ у дошкольников, с помощью кинезиологических упражнений и балансировочной доски Бильгоу.

Задачи:

Развивать у дошкольников межполушарные связи с помощью специальных игр и упражнений;

Повысить способность к произвольному контролю;

Снизить утомляемость у детей.

Принципы и подходы к формированию

В Основе лежат следующие **принципы:**

-Совмещение в деятельности ребенка элементов игры и обучения
-Постепенное усложнение обучающей задачи, увеличение объема и наращивание темпа выполнения заданий;

-Повышение умственной активности ребенка в решении предлагаемых задач;

-Органическая связь и взаимозависимость между внешней и внутренней (умственной) активностью ребенка

-Единство обучающих и воспитательных воздействий.

В результате реализации данной программы создаются условия, способствующие интеграции связей полушарий, что помогает установлению дружеских контактов и взаимодействию со сверстниками и взрослыми, способствует формированию познавательных интересов и познавательных действий.

Комплексы упражнений делятся на три блока:

Первый блок включает упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

Второй блок включает упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации движения конечностями перекрёстно-латерального характера. Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

Третий блок содержит упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера). Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга,

установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

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.

Кинезиологические упражнения использую как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

При создании комплексов совмещены *два обучающих принципа*:

- воздействие на сохранные звенья регуляции психофизиологических функций;
- воздействие на нарушенные звенья регуляции психофизиологических функций;

Ожидаемый результат

Данная методическая разработка позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей деятельности его мозга, развить мелкую моторику и психические процессы. Оценка психомоторного развития проводится по шкале Н.И. Озерецкого для детей 4-6 лет. (Приложение №1)

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Планирование комплексов кинезиологических упражнений

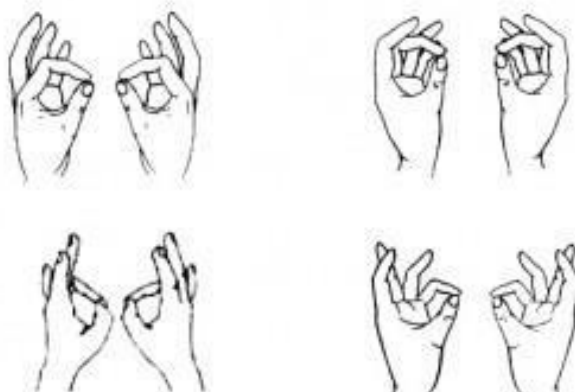
месяц	упражнения	
сентябрь	- Фонарик, -Зайчик;	- Дом – ежик – замок; - Колечко; - Локоть к колену

октябрь	- Солнышко – заборчик – камешки	- Кулак – ребро – ладонь; - Зайчик – коза – вилка;
ноябрь	-Фонарики; - Колечко; - Солнышко – заборчик – камешки	- Ухо-нос; - Упражнения в подбрасывании предмета одной рукой; - Зайчик – колечко - цепочка
декабрь	- Упражнения в переключении предмета; - Зайчик – коза – вилки;	- Солнышко – заборчик – камешки;
январь	- Дом – ежик – замок; - Ладонь; - Фонарики;	- Лезгинка; - Зеркальное рисование; -Колечко
февраль	-Зайчик – колечко-цепочка; - Упражнения в подбрасывании предметов двумя руками; - Ладонь	- Гусь – курица – петух; - Локоть к колену; - Велосипед; - Ухо-нос; - Дом – ежик –замок;
март	- Ладонь; -Солнышко-заборчик – камешки; -Колечко	-Сарай-дом с трубой – пароход; - Флажок – рыбка – лодочка; - Зайчик – коза – вилки;
апрель	Локоть к колену; - Зайчик – коза - вилка;	Ножницы – собака –лошадка; - Зайчик – колечко- цепочка; - ладонь;
май	- Фонарики; - Дом – ежик - замок; -Зайчик – колечко-цепочка	- Кулак – ребро – ладонь; - Ухо –нос; - Лезгинка

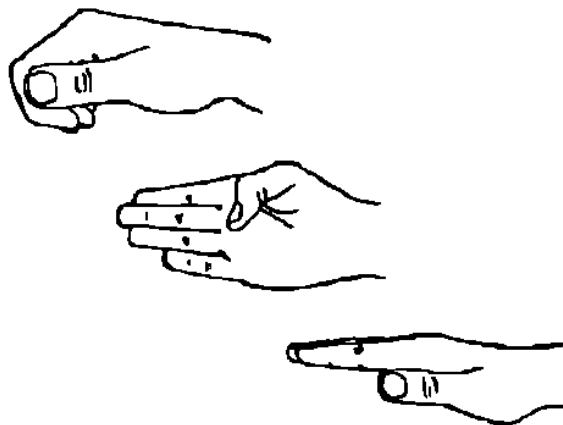
Картотека кинезиологических упражнений

Составлена по методическим разработкам А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (но возможно использование отдельных упражнений и в младшем возрасте, а также всей картотеки для детей младшего школьного возраста). Картотека представляет собой карточки с комплексами.

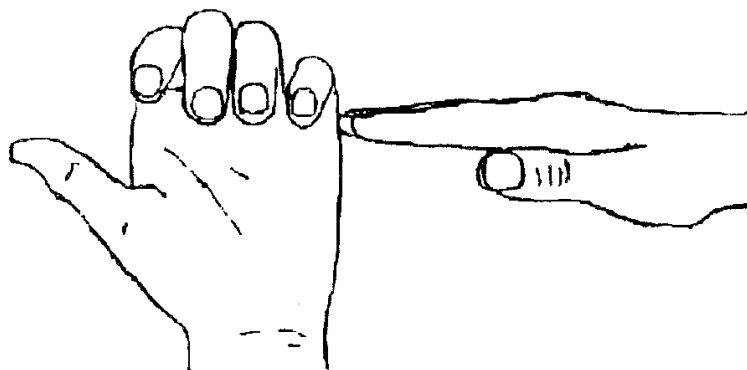
1.Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками



2. 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).



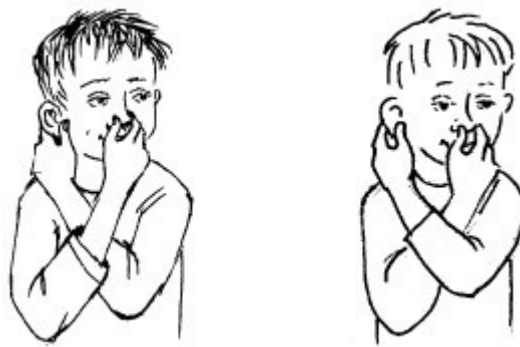
3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



4. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



5. Ухо - нос. 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 наоборот».



6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз.
При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте тоже самое для правой руки.

1. 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 удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем 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.

2. 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. «Нырятьщик»

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 трубочкой»

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.

3. 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. «Маршировка»

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

6. «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.

7. «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.

8. «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)

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. «Повороты шеи».

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

4. 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 овеивает ваши

лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. 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. 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.

5. Упражнения для развития мелкой моторики

1. «Домик»

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

2. «Ладонка»

С силой на ладонку давим,
Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

3. «Лезгинка»

Любим ручками играть
И лезгинку танцевать.

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

4. «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

5. «Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

6. «Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

7. «Кулак - ребро-ладонь»

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

8. «Ожерелье»

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

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

6. 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 под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

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 вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую 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.

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»

Зорче глазки чтоб глядели,

разотрем их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

7. «Глазки»

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

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

8. «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.

Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии

Задания подбираются в зависимости от цели и темы НОД

1. «Ласковое солнышко»

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко.

Сразу стало холодно.

Замерзают пальчики, руки, ноги.

Мы стали как льдинки.

Но вот из- за тучки показался солнечный луч.

Он погладил нас по носику, по щечкам.

И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце.

Оно было большое, желтое и очень-очень теплое.

Солнышко растопило все льдинки.

Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым.

Согрелись и стали теплыми руки.

Согрелись и стали теплыми ноги.

Потеплели плечи, грудка, живот.

Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко.

Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох.

Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются.

Мы можем управлять собой.

Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись.

Повернулись на бок. Встали.

2. «Осень»

Осень, осень, (*трем ладошки друг о друга*)

Приходи! (*зажимаем кулаки по очереди*)

Осень, осень, (*трем ладошки друг о друга*)

Погляди! (*ладони на щеки*)

Листья желтые кружатся, (*плавное движение ладонями*)

Тихо на землю ложатся. (*ладони гладят по коленям*)

Солнце нас уже не греет, (*сжимаем и разжимаем кулаки по очереди*)

Ветер дует все сильнее, (*синхронно наклоняем руки в разные стороны*)

К югу полетели птицы, (*«птица» из двух скрещенных рук*)

Дождик к нам в окно стучится. (*барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони*)

Шапки, куртки надеваем (*имитируем*)

И ботинки обуваем (*топаем ногами*)

Знаем месяцы: (*ладони стучат по коленям*)

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. (*кулак, ребро, ладонь*)

3. «Грибы да ягоды»

Я в лесу нашел грибок.

Я сорвать его не смог: (*ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем)*)

Дождь грибочек поливал, (*пальцы ласково глядят по щекам*)

И грибочек подрастал, (*руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг называем грибы*)

Ягодка росла в лесу.

Я домой ее нес. (*кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)*)

Солнце ягодку согрело, (*пальцы ласково гладят по щекам*)

Наша ягодка поспела. (*делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках*) - называем ягоды

4. «Урожай»

Овощи растут на грядке. (*скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы*)

Картофель, помидор, морковь, (*кулак, ребро, ладонь*)

Мы себя похвалим вновь. (*гладим себя по груди*)

5. «Зима»

Пришла зима, (*трем ладошки друг о друга*)

Принесла мороз. (*пальцами массируем плечи, предплечья*)

Пришла зима, (*трем ладошки друг о друга*)

Замерзает нос. (*ладошкой массируем кончик носа*)

Снег, (*плавные движения ладонями*)

сугробы, (*кулаки стучат по коленям попеременно*)

Гололед. (*ладони шоркают по коленям разнонаправлено*)

Все на улицу — вперед! (*одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)*)

Теплые штаны наденем, (*ладонями проводим по ногам*)

Шапку, шубу, валенки. (*ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами*)

Руки в варежках согреем (*круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони*)

И завяжем шарфики. (*ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи*)

Зимний месяц называй! (*ладони стучат по коленям*)

Декабрь, Январь, Февраль. (*кулак, ребро, ладонь*)

6. Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! (*хлопаем в ладоши*)

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

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

Светятся фонарики. (*фонарики*)

Вот сверкают льдинки, (*сжимать и резко разжимать кулаки по очереди*)

Кружатся снежинки. (*легко и плавно двигать кистями*)

В гости дед Мороз идет, *(пальцы шагают по коленям или по полу)*
Всем подарки он несет. *(трет друг об друга ладони)*
Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: *(хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)*
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. *(по очереди массируем каждый палец)*

7. «Найди животных»

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

8. Пальчиковая гимнастика «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.
Наши ушки слышат стук. *(возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)*
Вот ладошечки шуршат, *(потирание ладоней друг о друга)*
Наши пальчики трещат. *(потирание кулачков друг о друга)*
Теперь в ладоши громко бей, *(хлопки)*
А теперь ты их согрей. *(ладони на щеки)*
К путешествию готовы? *(кулаки на коленях)*
Да! *(руки вверх, ладони раскрыть)*
В путь отправимся мы снова: *(вращательные движения кистями)*
Сядем мы на самолет
И отправимся в полет. *(руки в стороны, ладони напряжены)*
Мы теперь на корабле,
Нас качает на волне. *(ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)*
Едет поезд, *(ребром ладони двигаем по коленям или по столу)*
Колеса стучат. *(кулачки стучат по коленям или по столу)*
С поезда много веселых ребят *(зверят)*. *(подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол)*

Перечислить имена детей (зверей). (*Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу*).

9. «Где вы, рыбки?»

Рыбки, рыбки, где вы, где?

Рыбки плавают в воде.

Вы плывете, рыбки, сами?

Машете вы плавниками.

Что блестит, как жар горя?

На вашем теле чешуя.

Рыбки, рыбки, вы не спите.

Вы плывите! Вы плывите!

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

Рыбка — присесть.

Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед.

Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

10. «Букет цветов»

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

Выглянуло солнышко.

Солнышко, свети — свети! (*кисти сжимаем и разжимаем по очереди*)

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

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

Распускаются цветочки. (*кисти сжимаем и разжимаем по очереди*)

11. «Массаж ладоней»

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.

12. «Гусеница»

Шла гусеница по дорожке.

У нее в ботинках ножки.

Ротик, нос, а глаза — два,

И большая голова.

Желтый, зеленый, красный, синий,

С улыбкой ты всегда красивый! (*по ходу текста пальцем обводит контур гусеницы*)

13. «Чики-чи, чики-чи»

Кто же это так стучит? (*левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот*)

Крепко глазки закрываем, (*дети закрывают глаза ладонями*)

Кто это стучит — узнаем. (*ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)*)

Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет.

14. «Магазин одежд»

Открываем магазин, (*соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны*)

Протираем пыль с витрин. (*ладонь 1 руки массирует тыльную сторону другой и наоборот*)

В магазин заходят люди, (*подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой*)

Продавать одежду будем (*косячки сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз по ладони другой руки*) - дети называют различную одежду

Магазин теперь закроем, (*фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони*)

Каждый пальчик мы помоем (*массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки*)

Потрудились мы на «пять» — (*протираем ладони*)

Пальцы могут отдыхать (*поглаживаем каждый палец*)

15. «Наши пальчики»

Понемножку по ладошке

Наши пальчики идут, (*пальцы одной руки легко стучат по ладони другой*)

Серединку на ладошке

Наши пальчики найдут (*то же другой рукой*)

Чтоб внимательнее стать,

Нужно точку нажимать (*нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)*)

Помассировать по кругу, (*круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)*)

А теперь расслабить руку (*легко пошевелить пальцами*)

Давим, (*крепко сжать кулаки*)

Тянем, (*напряженно вытянуть пальцы*)

Отдыхаем (*расслабить кисть*)

Мы внимательными станем (*скрестить руки на груди*)

16. «Внимательный мишка»

По полянке мишка шел (*пальцы одной руки шагают по ладони другой*)

И в бочонке мед нашел (*царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой*)

Лапкой мед он доставал, (*надавливание на центр ладони указательным пальцем другой*)

Язычком его лизал (*круговые движения указательным пальцем по центру ладони др.*)

Нету меда! (*крепко зажать кулаки*)

Где же мед? (*выпрямить напряженные пальцы*)

Ищет мишка — не найдет (*ладони на щеках, качаем головой*)

Нужно обязательно Мишке быть внимательным (*указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы*)

17. «Пальчики»

Если пальчики грустят —

Доброты они хотят. (*пальцы плотно прижимаем к ладони*)

Если пальчики заплачут —

Их обидел кто-то значит. (*трясем кистями*)

Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем. (*«моем» руки, дышим на них*)
К себе ладошки мы прижмем, (*поочередно, 1 вверху, 1 внизу.*)
Гладить ласково начнем. (*гладим ладонь другой ладонью*)
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко. (*скрестить пальцы, ладони прижать*)
пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать. (*каждый палец зажимаем в кулачке*)

18. Упражнение для развития памяти

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

19. Точечный массаж

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

Упражнение перед психомышечным расслаблением

1. «Транспорт»

Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук.
Упражнение начинаем,
Руки выше поднимаем.
Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5.
Ручки могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем.
Крепко руль держали. Ехали — устали.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
На корабль мы попали, Волны сильно нас качали.
Чтоб случайно не упасть, Ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5.
Ноги могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Вот мы на велосипеде Едем, едем, едем, едем.
Все проехали дороги,
Отдыхают наши ноги. Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Набежала черная туча — Мы глаза зажмурим лучше.
Все лицо мы напрягаем, Теперь спокойно отдыхаем.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Дождь пошел и сильный ветер — Задрожали наши дети.
Все наше тело в напряженье,
Очень трудно без движенья. 1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.
Все, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.

2. «Цветные краски»

Вот сейчас закроем глазки И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

Приложение № 1.

Шкала оценки психомоторного развития Н. И. Озерецкого [3, С.140]

Тест для детей в возрасте 4 года

Задание №1. Стояние в течение 15 секунд с закрытыми глазами; руки вытянуты по швам, ноги поставлены таким образом, чтобы носок левой ноги тесно примыкал к пятке правой ноги; стопы должны быть расположены по прямой линии.

Задание №2. Касание с закрытыми глазами кончика носа указательным пальцем правой и левой рукой (по очереди).

Задание №3. Подпрыгивание. Одновременно отделяются от земли обе ноги, слегка согнутые в коленных суставах. Высота, на которую подпрыгивает ребенок, не учитывается. Тест считается невыполненным, если ребенок не умеет сразу отделить от земли обе ноги, становятся при подпрыгивании на пятки, а не на носки и в течение 5 секунд делает меньше 7 подпрыгиваний. При неудаче допускается повторение теста.

Задание №4. укладывание монет в коробку. Небольшую картонную коробку ставят перед ребенком на таком расстоянии, чтобы он, сидя, свободно мог дотянуться до нее полусогнутой в локте правой рукой. Параллельно ближайшей к ребенку стенке коробки (передняя стенка), отступая от нее на 5 см, раскладывают в ряд 20 монет (диаметр монеты 2 см). По звуковому сигналу ребенок максимально быстро должен укладывать в коробку по одной монете. Выбор, с какого конца начать укладывание монет, предоставляется испытуемому. В коробке монеты могут быть сложены в беспорядке, одна на другой; следят лишь за тем, чтобы ребенок, подняв монету, клал, а не бросал ее в коробку. Тест ограничивается временем в 25 секунд и считается невыполненным, если по истечении указанного времени осталась не уложенной хотя бы одна монета. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз. Левши выполняют этот тест левой рукой.

Задание №5. ребенку предлагается в течение 10 секунд указательными пальцами горизонтально вытянутых рук описывать в воздухе круги, размер которых предоставляется на его усмотрение, но должен быть одинаковым для обеих рук. Правой рукой круги описываются по направлению часовой

стрелки, левой рукой - в обратном направлении. Тест считается невыполненным, если ребенок вращал руки только в одном направлении, описывал круги неправильной формы или один круг меньше другого. При неудаче тест повторяется, но не больше трех раз.

Задание №6. Экспериментатор подает ребенку руку и просит крепко пожать ее сначала правой, потом левой рукой, а затем обеими руками. Во время рукопожатия следит за тем, чтобы ребенок не привлек к участию другие группы мышц (сжал в кулак другую руку, перекосил лицо, наморщил лоб, раскрыл рот, плотно сжал губы и т. д.). При наличии излишних движений тест считается невыполненным.

Тест для детей в возрасте 5 лет

Задание №1. Стояние в течение 10 секунд на пальцах ног («на цыпочках») с открытыми глазами. Ребенок приподнимается на пальцах ног (становятся на цыпочки), руки вытянуты по швам. Ноги плотно сжаты, пятки и носки сомкнуты. Тест считается невыполненным, если ребенок сошел с первоначальной позиции, прикоснулся пятками к полу. Шатание. Балансирование, приподнимание и опускание на пальцах ног не считаются неудачей, но обязательно должны быть отмечены в протоколе знаком минус. При неудаче допускается повторение теста, но не более трех раз.

Задание №2. Ребенку дают квадратный листок (размером 5x5 см) папиросной бумаги и предлагают максимально быстро при помощи пальцев правой руки скатать его в шарик; помогать во время работы другой рукой не разрешается. Задание продлевается при положении руки на весу. После 15-секундного перерыва предлагают скатать шарик другой рукой. Тест ограничен по времени: не более 15 секунд для правой руки, не более 20 секунд – для левой. (Для левшей цифры обратные.) Тест считается невыполненным, если будет потрачено больше указанного времени и если шарики будут недостаточно компактно свернуты. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставиться . балла; в протоколе не указывается, какой рукой выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой руки.

Задание №3. Пыжки с открытыми глазами попеременно на правой и левой ногах. Общее расстояние – 5 м. Ребенок сгибает под прямым углом ногу в коленном суставе, руки на бедрах. По звуковому сигналу он начинает прыгать. Допрыгав до заранее указанного места, опускает подогнутую ногу; после перерыва, равного 30 секундам, прыгает на другой ноге. Скорость не учитывается. Тест считается невыполненным, если испытуемый более чем на 50 см отклонился от прямой линии, коснулся пола подогнутой ногой или размахивал руками. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих ног; при выполнении задания для одной ноги ставиться . балла; в протоколе указывается, какой ногой было выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №4. Наматывание нитки на катушку. Ребенок левой рукой держит за один конец катушку, с которой отмотана нитка длиной 2 м; указательным и большим пальцами правой руки он берет нитку и по звуковому сигналу,

делая правой рукой круговые движения, начинает с максимальной скоростью наматывать нитку на катушку. Для испытания левой руки конец катушки удерживается правой рукой. Во время испытания следят за тем, чтобы рука, в которой зажата катушка, оставалась неподвижной и не делала вращательных движений. При наличии таких движений прерывают испытание, чтобы повторить снова, но не более трех раз для каждой руки. Тест ограничивается по времени и считается невыполненным, если ребенок потратил на выполнение задания более 15 секунд для правой руки и более 20 секунд для левой. (Для левшей цифры обратные.) Тест оценивается балом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится . балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание.

Задание №5. Ребенка сажают за стол. Напротив него кладется раскрытая спичечная коробка (на расстоянии, удобном для того, чтобы ее можно было легко достать полусогнутой в локте рукой). Справа и слева, по бокам коробки (на расстоянии, равном длине спички) расположено тесно в ряд (вертикально) по 10 спичек с каждой стороны. Ребенку предлагают по звуковому сигналу начать укладывание спичек в коробку, для чего он должен большим и указательными пальцами обеих рук одновременно брать с каждой стороны по спичке и одновременно же класть их в коробку. Первыми берутся спички, ближайšie к стенке коробки. В течение 20 секунд с каждой стороны должно быть уложено не менее чем 5 спичек; если уложено меньшее, хотя и одинаковое с обеих сторон, количество спичек, рекомендуется повторить тест; вторичное аналогичное выполнение задания расценивается минусом. Тест считается невыполненным, если ребенок производил движения Несинхронно (хотя бы и было уложено равное количество спичек с обеих сторон). В протоколе отмечается числителем количество спичек, оставшихся справа, знаменателем – количество спичек слева; при правильном выполнении теста дробь равна единице. При неудаче допускается повторение теста не более двух раз.

Задание №6. предлагают ребенку оскалить зубы. Следят за тем, чтобы не было лишних движений (наморщивания крыльев носа, наморщивания лба, поднимания бровей кверху), при наличии которых тест считается невыполненным.

Тест для детей в возрасте 6 лет

Задание №1. Стояние с открытыми глазами в течение 10 секунд (попеременно на правой и левой ногах). Поднятая нога должна быть согнута под прямым углом в коленном суставе; поднятое бедро –параллельно другому. Слегка отведено, руки вытянуты по швам. При опускании поднятой ноги необходимо предложить ребенку немедленно выровнять ногу до прямого угла. После 30 секунд перерыва то же самое испытание продельвается для другой ноги. Тест считается невыполненным, если ребенок после троекратного напоминания все же опустил поднятую ногу; если ребенок хотя бы один раз коснулся пола поднятой ногой, сошел с места, подпрыгивал, поднимался на пальцах ноги, балансировал. Полный балл ставится за выполнение задания для обеих ног; при неустойчивости на одной ноге ставится . балла; в протоколе отмечается, какая нога была более

устойчивой. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №2. Попадание мячом в цель на расстоянии 1,5 м. На уровне груди ребенка подвешивают квадратную доску (25x25 см). Ребенку дают в правую руку мяч (диаметром 8 см) и предлагают, кинув его «с развернутого плеча» (а не броском снизу), попасть в цель. При бросании правой рукой испытуемый должен выставить вперед левую ногу и наоборот; стойка «пятки вместе, носки врозь» при выполнении этого теста не допускается. Тест считается выполненным, если при метании правой рукой ребенок попадает в цель два раза, и при метании левой рукой – 1 раз (мальчики из трех бросков, девочки – из 4-х), причем безразлично, будет это центр или край доски. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится 0,5 балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание. Тест при неудаче повторяется.

Задание №3. Прыгание с места через веревку, натянутую на высоте 20 см от пола. При прыжке необходимо сгибать обе ноги в коленных суставах и одновременно отделять их от пола (перепрыгивание, а не перешагивание). Из трех попыток ребенок должен два раза перепрыгнуть, не задев веревки. Если он перепрыгнул, не задев веревки, но при этом упал или коснулся руками пола. Тест считается невыполненным. В протоколе отмечается, встал испытуемый на носки или на пятки. Во избежание ушибов фиксируется только один конец веревки, другой конец прижимается нетяжелым предметом, чтобы при задевании веревка свободно падала.

Задание №4. Начертание вертикальных линий. Ребенка сажают за стол и кладут перед ним лист белой линованной по одной линейке бумаги. В правую руку, лежащую совершенно свободно (опирается на локоть), ребенок берет карандаш. По звуковому сигналу он должен начать с наибольшей быстротой чертить карандашом между двумя линейками вертикальные линии. Промежутки между двумя вертикальными линиями могут быть неодинаковыми, но они не должны выходить за пределы двух смежных горизонтальных линий. По истечении 10 секунд дается звуковой сигнал о прекращении работы. После 30-секундного перерыва то же самое ребенок делает левой рукой. Тест считается невыполненным, если испытуемый в течение 15 секунд начертил меньше 20 линий правой рукой и меньше 12 – левой. (Для левшей – цифры обратные). Линии, выходящие за горизонтальные линейки или не достигающие до них больше чем на 3 мм, не подсчитываются. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих конечностей; при выполнении задания для одной руки ставится 0,5 балла. В протоколе указывается, для какой руки выполнено задание, а также отмечаются изменения скорости начертания. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз для каждой руки.

Задание №5. Ребенок в удобном ему темпе ходит по комнате. Одновременно с ходьбой он должен взяв катушку в левую руку, сматывать с нее нитку и наматывать ее на указательный палец правой руки. По истечении 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. После чего через 10-15 секунд ребенку предлагают снова начать маршировать, взяв катушку в правую руку и

наматывая нитку на левый указательный палец. Через 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. Тест считается невыполненным, если испытуемый во время маршировки более трех раз менял темп или проделывал движения разновременно; останавливался и тогда сматывал нитку или маршировал, а нитку не сматывал. Если задание выполнено частично (для одной руки), то тест считается невыполненным и оценивается минусом; в протоколе должно быть указано для, какой руки сматывание нитки, и маршировка были одновременными. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Задание №6. Ребенку предлагают, взяв в руки резиновый молоток, несколько раз сильно ударить им по столу. Задание выполняется сначала для правой руки, потом для левой. Следят за тем, чтобы не было излишних движений (оскаливания зубов, наморщивания лба, сжимания губ и т. п.) при наличии которых тест считается невыполненным. При частичном выполнении (для одной руки) тест оценивается минусом. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Оценка результатов

Уточнив дату рождения ребенка, испытание начинают с тестов его возраста, причем первые месяцы до шести, превышающие целое количество лет, в счет при определении количества лет не идут; начиная с первых шести месяцев, прибавляют к возрасту испытуемого лишний год. Например, 6 лет 4 месяца считаются за 6 лет, 6 лет 6 месяцев – за 7 лет; испытание в первом случае начинают с тестов, предназначенных для детей шестилетнего возраста, во втором – семилетнего.

Испытуемый должен выполнить все задачи своего возраста; результат выполнения теста оценивается баллом (правильное исполнение) или «минусом» (неправильное выполнение), за исключением тех тестов, в которых задание касается верхних или нижних конечностей, где полный балл ставится только в тех случаях, если испытуемый выполнил задание для обеих конечностей. В случаях, когда задание выполнено частично (одна правая или одна левая конечность), ставится . балла.

При невыполнении испытуемым хотя бы одного теста своего возраста переходят к тестам младшего возраста и так постепенно пускаются по шкале до тестов возраста, при решении которых испытуемый выполняет все задания. После этого переходят к тестам старшего возраста, поднимаясь вверх по шкале до тех пор, пока испытуемый на одной из возрастных ступеней шкалы не даст вех минусов. Тест, оцениваемый . балла, считается выполненным, если в одной возрастной ступени оценка . балла встречается два раза, то, несмотря на выполнение всех тестов для данной возрастной ступени, следует переходить к тестам нижеследующей возрастной ступени, предлагая в таких случаях тесты лишь на невыполненные компоненты движения.

При подсчете результатов за основу берется тот год по шкале, на котором испытуемый выполняет все задания. К этому году прибавляется сумма

баллов, полученных при выполнении тестов для других возрастных ступеней. Каждый балл равен двум месяцам, 0,5 балла – одному месяцу.

Регистрация результатов обследования осуществляется по схеме:

Фамилия и имя испытуемого

Возраст

Дата исследования

Диагноз

Ф.И.О. исследователя

Тесты для возраста

Номер теста

Отметки

исследователя

Результат

выполнения теста

Проба на пальцевый гнозис и праксис

Ребенку предлагается, не глядя на свою руку, вслед за экспериментатором, воспроизводить различные позы пальцев:

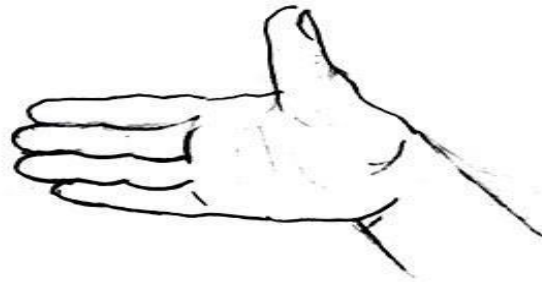
- все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед.
- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак.
- указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак.
- 2-й, 3-й пальцы расположены в виде буквы Х
- 2-й, 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак
- 2-й, 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак.
- 2-й, 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы V, а 1-й, 4-й, 5-й собраны в кулак («зайчик»).
- 1-й, 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.

Оценивается положение каждой позы в штрафных баллах:

- поза не выполнена – 1 балл;
- поза воспроизведена неточно – 0,5 балла
- замедленное воспроизведение позы (поиск нужных движений) – 1 балл;
- поиск нужных движений продолжается от 10 до 30 секунд – 2 балла;
- поиск нужных движений продолжается более 30 секунд – 3 балла.

Выполнение этого теста в значительной степени зависит от кинестетического анализатора и «схемы тела».

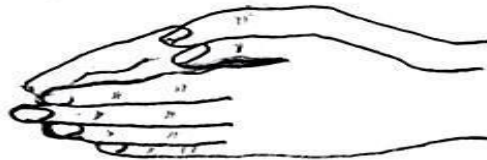
Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



Флажок
Ладонь ребром, большой палец вытянут.



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



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

Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



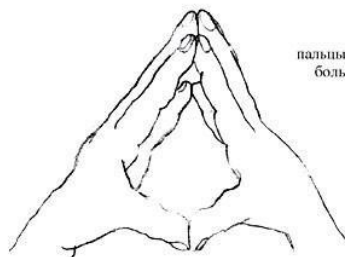
Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

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



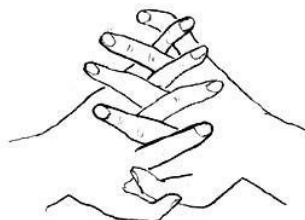
Вилка
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение: "Дом-ежик-замок"



Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



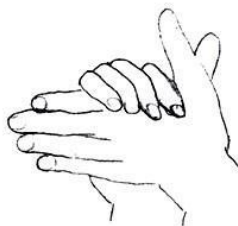
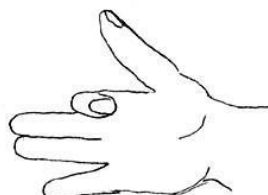
Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Упражнение: "Ножицы-собака-лошадка"



Собака.
Ладонь поставить на ребро, большой
палец выпрямить и поднять вверх.
Остальные пальцы сомкнуть.
Указательный палец согнуть.



Лошадка.
Большой палец правой руки
поднять вверх сверху обхватить
эту ладонь другой ладонью под
углом, образуя пальцами гриву.
Большой палец левой руки
поднять вверх.

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

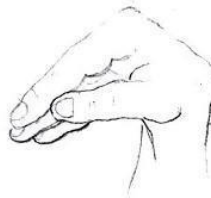


Ладонь ребром



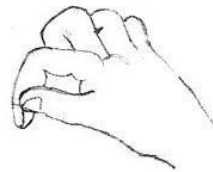
Распрямленная ладонь

Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опираться на большой.

Курица.
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.



Петух.
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".



Методика проведения физминуток у детей

Физминутки – физические кратковременные упражнения, которые проводятся с воспитанниками в группах ДОУ во время развивающих или воспитывающих занятиях предполагающих малую двигательную активность, а также в перерыве между занятиями. Как форма активного отдыха, физкультурная минутка достаточно широко применяется с дошкольниками. Проведение физкультминуток повышает умственную трудоспособность детей на занятиях, обеспечивает кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку чувствуют органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в малоподвижном состоянии; мышцы кисти работающей руки. В написании этой работы «Методика проведения физминуток у детей» мы опирались на исследования А.А.Зайцева и А.В.Кенемана. Они исследовали вопросы о программе физиологического воспитания в детском саду, технологию физического воспитания дошкольников.

Время начала физкультурной минутки определяется самим воспитателем.

- ❖ Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности.
 - ❖ Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-2 мин.
 - ❖ Каждая физминутка включает комплекс из 3-4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз.
 - ❖ Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида.
- ❖ За короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.



Рекомендации по проведению физминуток в ДОУ

Физкультурные минутки проводятся на первоначальном этапе утомления, 8-ая 13-ая 15-ая минута занятия в зависимости от возраста, варианта деятельности. Упражнения должны быть элементарны по структуре, увлекательны и отлично знакомы детям, а еще они должны быть комфортны для выполнения.

Физкультурные упражнения должны включать движения, которые воздействуют на крупные категории мышц, улучшающие многофункциональную активность всех органов.

Программное оглавление занятия должно сочетаться с содержанием физкультминуток.

От вида образовательной деятельности и её содержания выбираются комплексы физкультурной активности.

Комплекс физкультурной минутки состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Выговаривать тексты физкультминуток ведущий должен предельно выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, выделяя слова, а движения делать одновременно с текстом или в паузах.

Проводить физкультурную минутку не следует в том случае, если дети работают сосредоточенно, иначе возможно потерять их внимание и отвлечь от задания. Потом вернуть их к работе будет очень сложно.

Не стоит перед воспитанниками ДОО устанавливать сразу несколько нелегких задач (например, показывать какие-то движения и произносить текст). Объем внимания у дошкольников, в особенности у младших групп, ограничен, и та проблема, которая невыполнима может «отбить» интерес к физкультурной минутке. Ребяшки постепенно выучивают текст на память и начинают выговаривать его целиком, соотнося слова с движениями, если няня показывает упражнения повторно.

Физкультурная минутка (или, как еще ее называют, физкультурная пауза) – это один из обязательных, обдуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна.

Цель выполнения физминуток: внесение эмоционального заряда, продвижение общей моторики, выработка отчетливых координированных движений во взаимосвязи с речью, восстановление и активизация организма.

СанПиН рекомендует использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и занятия физической культурой на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и др.

Условие к методике выполнения физкультурных минуток для детей: упражнения должны быть элементарны по структуре, увлекательны и упражнения должны быть такими, чтобы дошкольники хорошо их знали. Они должны быть комфортны для выполнения.

Программное содержание занятия должно сочетаться с содержанием физкультминуток. В зависимости от вида образовательной деятельности её содержания, подбираются комплексы физкультминуток. Упражнения должны быть такими, чтобы дети могли их выполнять. Упражнения должны включать движения, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем и воздействующие на крупные группы мышц

В методику организации физкультурных пауз на занятиях у дошкольников входят три этапа: подготовительный, основной, заключительный. При помощи этих трех этапов мы подбираем комплексы

нагрузки, определяем цели. Потом проводим сами упражнения, и в конце обязательно анализируем действия воспитанников в ходе выполнения.

Проводить физкультминутку не следует в том случае, если дети действуют на обучающем занятии сосредоточенно, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть их к работе будет сложно. Нет смысла устанавливать перед воспитанниками сразу несколько сложных задач. Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая проблема может «отбить» интерес к выполнению физкультминутки.

Оздоровительные физминутки

Танцевальные

Особо любимы детьми танцевальные физминутки, так как они организуются под веселую детскую музыку.

Ритмические

Движения в ритмических физминутках обязаны быть более четкими, хорошо отработанными. Ритмические физкультминутки чаще всего прodelываются под счет.

Гимнастика для глаз

Зеленый цвет очень полезен для глаз, поэтому рекомендуется смотреть именно на этот цвет. Можно глазами смотреть в разные стороны, или же нарисовать глазами какую-нибудь фигуру, например круг. Например, упражнение “Сладкий сон” – ребята засыпают под счет, и под обратный счет они просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Кроме отдыха глаз, может расслабиться позвоночник. Позвоночник утомляется быстрее всего.

Электронные зрительные физминутки

Такие физкультминутки несут в себе несколько функций. Их главная цель – сохранять зрение, и снимать зрительное напряжение. Система упражнений, изображенная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, развивает функции глаз, увеличивает мотивацию дошкольников к выполнению зрительной гимнастики, активизирует приятные эмоции. Методика выполнения электронной физминутки элементарна в использовании. Дети прослушивают музыку и одновременно следят за движением объектов.

Электронные физминутки можно применять на любом занятии для снятия перенапряжения глаз. Можно предворять их стихами, разъясняющими детям, как следует проводить гимнастику для глаз.

Пальчиковая гимнастика

Это корректировка зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, творческих способностей, развитие и расслабление и тренировка мышц глаз, самосинхронизация полушарий головного мозга и воздействие на мелкую моторику рук. В эту группу можно отнести упражнения:

“Ленивые восьмерки” – рисуем в воздухе то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками.

“Двойные рисунки”– рисуем двумя ручками одинаковые, необычные формы.

“Постукивание пальчиками” – имитируем игру на пианино,

“Пальчики замерзли”– растираем каждый палец в отдельности либо все одновременно.

“Салют”– резким движением расправляем пальчики сцепленные в кулачок,

“Здравствуй, пальчик” – большой палец правой руки здоровается с большим пальцем левой руки, с соседними пальцами, с ладошкой; письмо букв и цифр в воздухе.

 <p>Быстро встали, улыбнулись, Выше-выше потянулись. Ну-ка плечи распрямите, Поднимите, опустите. Вправо, влево повернитесь, Рук коленями коснитесь. Сели, встали, сели, встали, И на месте побежали.</p>  	<p>Поднимите плечики, Попрыгайте, как кузнечики. Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко. Повернитесь вправо, влево, Присядайте: вниз и вверх. Вдох и выдох. Тишина. Поработать нам пора.</p> 
--	---

<p><i>Раз, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать, Отдыхать умеем тоже — Руки за спину положим, Голову поднимем выше. И легко-легко подышим. Потянулись на носочках Столько раз, Ровно столько, сколько пальцев На руке у нас! Раз, два, три, четыре, пять. Раз, два, три, четыре, пять Топаем ногами. Раз, два, три, четыре, пять Хлопаем руками.</i></p> 	<h3>Физкультминутка</h3> <p>Мы писали и устали, Все мы дружно тихо встали, Ножками потопали: раз, два, три. Ручками похлопали: раз, два, три. Сели, встали, встали, сели И друг друга не задели. Мы немножко отдохнем и опять писать начнем. Ручки выше, шире плечи, Раз, два, три, дыши ровней, От зарядки станешь крепче, Станешь крепче и сильней.</p> 
--	--

Методика проведения гимнастики после дневного сна.

Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции. Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Задачи гимнастики:

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.

- Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.
- Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

- 1 Гимнастика в постели
- 2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
- 3 Дыхательная гимнастика
- 4 Индивидуальные задания
- 5 Водные процедуры

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети выполняют **корректирующую гимнастику**: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корректирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д.

Длительность этой части составляет 2-3 мин. Затем выполняется **дыхательная гимнастика**. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая:

Чух –чух -чух... увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек. Затем проводится **индивидуальная работа с детьми**. Педагог организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочерёдно правой и левой ногой. 2-3 мин. Заканчивается гимнастика **водными процедурами** (умывание).

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

«Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении.»

Гимнастика после сна для старшей группы

Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения — ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия. Время: 2–3 минуты.

Ходьба на носочках (как лисички).

Ходьба на пяточках.

На внешней стороне стопы (как медведь).

Высоко поднимая колени (как лось).

Полу приседая (как ёжики).

Упражнения на формирование правильной осанки. Спина должна быть прямой во всех упражнениях.

Исходное положение — встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе.

Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.

Упражнения на тренажерах: можно висеть и подтягиваться на шведской стенке, лазить по канату, заниматься с обручем, мячом и т. д.

Литература

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., 1985.
2. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.
3. Гордеев В.И., Александрович Ю.С. Методы исследования развития ребенка: качество жизни (QOL) – новый инструмент оценки развития детей. – СПб.: Речь, 2001.
4. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности - М., 1989. 5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2002.
6. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
7. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность – М.: Наука, 1984.
8. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2001.
9. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М., 1977.
10. Сухомлинский В.А. Самый отстающий в классе...// Воспитание школьников – М., 1991.
11. Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.
12. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.
13. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

Источник: <https://psypedprofi.ru/metodika-provedenija-fizminutok-u-detej.html>