

## **Проект**

### **«Нейройога. От движения к познанию»**

по программе «Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья». «Полезные сказки и упражнения для родителей»

(Автор Кузнеченкова С.О.)

Разработали:

педагог-психолог Мордарева С.Ю.

Воспитатели: Крыгина Е.В.

Попова А.

Реализовали:

Педагог-психолог: Мордарёва С.Ю.

Крыгина Е.В.

Попова А

2021год.

## **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Сохранение и укрепление здоровья современных детей, особенно, проживающих в мегаполисах, вызывает огромную озабоченность в современном обществе, что подтверждается созданием и разработкой в последнее время государственных программ «Здоровое поколение», «Здоровье нации» и «Здоровьесберегающее образование».

В современной популяции детей наблюдается большое разнообразие нейропсихологических и психосоматических симптомов, говорящих об отклонениях – скрытых и явных, в состоянии здоровья ребенка.

По данным Минздрава, только 10 процентов детей, поступающих в школу, можно считать полностью здоровыми. При этом усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей.

Применение методов оздоровления и здоровьесбережения является важнейшим условием в работе с детьми для их успешного обучения, социализации и гармоничного развития.

Детская йога может помочь ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние, а также быть более сосредоточенным в повседневной жизни (в школе, дома), стать гармонично развитой, творческой личностью. Йога обеспечивает достижение эмоционального равновесия через физическое развитие, дает ощущение самоконтроля и душевного комфорта. Тело становится сильным и гибким, а разум – спокойным и сосредоточенным.

А нейропсихологическая коррекция способствует развитию мозга ребенка, улучшению процессов нервной деятельности, повышению умственных способностей. Нейрокоррекционные упражнения необходимы для развития внимания, моторики, восприятия, памяти и других высших психических функций.

Универсальные, интерактивные, веселые и самые полезные для

поддержания и укрепления нейро- психосоматического здоровья детей комплексы упражнений пользуются все большей популярностью у маленьких жителей нашего города и их родителей.

Сказочные комплексы системы Нейройога способствуют максимальному улучшению состояния детей с трудностями в развитии, а всем другим детям помогут повысить тонус нервной системы, улучшат работу мозга, разовьют способности, речь, память, внимание, решат проблемы с тревожностью и страхами.

**Контингент:** дети 4-5 лет, воспитатели, родители.

**Сроки проведения:** октябрь 2021-май 2022

Занятие проводится 2 раза в неделю, необходима спортивная форма без обуви.

**Цель проекта:** Сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе с трудностями в развитии, которые нуждаются в восстановлении нейро-психосоматического здоровья.

**Задачи: решаются с помощью следующих упражнений:**

1. Растяжки-разминки— оптимизация тонуса мышц, снятие напряжения. Тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела, улучшают настроение, учат более открыто выражать свои чувства.
2. Массаж— стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал, также помогают размять мышцы и подготовить их к выполнению более сложных упражнений.
3. Глазодвигательные упражнения — расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения и повышают энергетизацию организма.
4. Артикуляционные упражнения — необходимы для укрепления и развития речевого аппарата, улучшения произношения.
5. Упражнения на развитие мелкой и общей моторики— обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий (непроизвольных дополнительных движений), обеспечивают развитие высших психических функций и способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей головного мозга, отвечающих, в первую очередь за поведение, умение контролировать свои действия. Мелкая моторика способствует развитию интеллекта, а также является серьезным тонизирующим фактором.

6. Сложные растяжки предназначены для различных целей: успокаивают нервы, улучшают сон, развивают гибкость и подвижность позвоночника и ног, укрепляют мышцы живота, повышают жизненный тонус организма, тренируют чувство равновесия и др.

7. Функциональные упражнения — предназначены, в первую очередь для развития коммуникативных навыков, именно поэтому они рассчитаны на парное или групповое выполнение. Также они развивают внимание, снижают импульсивность, агрессивность и гиперактивность.

8. Скороговорки предназначены для отработки правильного произношения, ведь хорошая речь — важное условие развития гармоничной, уверенной в себе личности.

9. Дыхательные упражнения — улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль над поведением и произвольность, снижают гиперактивность и импульсивность, успокаивают. Также упражнения способствуют улучшению концентрации внимания. Увеличивают объем легких, усиливают газообмен, улучшают кровообращение. Под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что естественно способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

10. Релаксация в конце каждого комплекса предназначена для отдыха, расслабления.

Занятия проходят в увлекательной игровой форме. Вместе с детьми мы отправляемся в путешествия по сказочным странам, где встречаем диких животных.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Улучшение психосоматического здоровья детей: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной структуры, улучшение работы внутренних органов;

Повышение устойчивости нервной системы, и, как следствие: снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;

Улучшение сна и аппетита;

Улучшение поведения, повышение внимательности, усидчивости, умения организовать свою деятельность;

Развитие интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;

Раскрытие творческого потенциала, выявление и целенаправленное развитие всех имеющихся у ребенка способностей;

Активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания и т.д.

### Календарно-тематическое планирование.

Месяц	Занятие	Содержание
Октябрь	1	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	2	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	3	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	4	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	5	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	6	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	7	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
	8	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
Ноябрь	9	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
	10	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
	11	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
	12	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
	13	Комплекс 3 «По полям и лугам»
	14	Комплекс 3 «По полям и лугам»
	15	Комплекс 3 «По полям и лугам»
	16	Комплекс 3 «По полям и лугам»
Декабрь	17	Комплекс 3 «По полям и лугам»
	18	Комплекс 3 «По полям и лугам»
	19	Комплекс 4 «В джунглях»
	20	Комплекс 4 «В джунглях»
	21	Комплекс 4 «В джунглях»
	22	Комплекс 4 «В джунглях»
	23	Комплекс 4 «В джунглях»
	24	Комплекс 4 «В джунглях»
Январь	25	Комплекс 5 «Поход в горы»
	26	Комплекс 5 «Поход в горы»
	27	Комплекс 5 «Поход в горы»
	28	Комплекс 5 «Поход в горы»
	29	Комплекс 5 «Поход в горы»
	30	Комплекс 5 «Поход в горы»
	31	Комплекс 6 «На море – 1»
	32	Комплекс 6 «На море – 1»
Февраль	33	Комплекс 6 «На море – 1»
	34	Комплекс 6 «На море – 1»
	35	Комплекс 6 «На море – 1»
	36	Комплекс 6 «На море – 1»
	37	Комплекс 6 «На море – 1»
	38	Комплекс 7 «На море – 2»
	39	Комплекс 7 «На море – 2»

	40	Комплекс 7 «На море – 2»
Март	41	Комплекс 7 «На море – 2»
	42	Комплекс 7 «На море – 2»
	43	Комплекс 7 «На море – 2»
	44	Комплекс 7 «На море – 2»
	45	Комплекс 8 «На море – 3»
	46	Комплекс 8 «На море – 3»
	47	Комплекс 8 «На море – 3»
	48	Комплекс 8 «На море – 3»
Апрель	49	Комплекс 8 «На море – 3»
	50	Комплекс 8 «На море – 3»
	51	Комплекс 8 «На море – 3»
	52	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	53	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	54	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	55	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	56	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
Май	57	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	58	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
	59	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
	60	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
	61	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
	62	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
	63	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
	64	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
Итого занятий:	<b>64</b>	

### Программное содержание занятий.

Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Часики» «Бом-ку-ку» «До свидания» «Самолет» «Смотрим по сторонам» «Ушки зайчика» «Подъемный кран» «Тянемся к солнышку» «Потянемся – 1»
	Массаж	«Молоток»

	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Глазки»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Кнопки»
	Сложные растяжки	«Чемоданчик» «Заяц» «Кошка»
	Функциональные упражнения	«Четыре стихии»
	Скороговорка	«Трава»
	Дыхательные упражнения	«Буквы» «Продуваем двигатель» «Воздушный шарик – 1»
	Релаксация	«Пора отдохнуть»
<b>Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»</b>	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Будильник» «Петушок» «Яблоко на тарелочке», «Утка» «Птички» «Большая лягушка», «Потянемся – 2»
	Массаж	«Уточка»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Маленький птенчик»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Лягушка»
	Сложные растяжки	«Собака» «Аист» «Ласточка» «Маятник»
	Функциональные упражнения	«Аисты и лягушки» «Кто летает?»
	Скороговорка	«Полкан»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 2»
	Релаксация	«Тикают часики».
<b>Комплекс 3 «По полям и лугам»</b>	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Бабочка» «Стрекоза» «Гусеница» «Чайник»

		«Потянемся – 3»
	Массаж	«Язычок»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Полет жука»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ухо и нос»
	Сложные растяжки	«Кузнечик» «Рубим дрова»
	Функциональные упражнения	«Большая гусеница» «Пчелки»
	Скороговорка	«Жук»
	Дыхательные упражнения	«Горячий чай» «Воздушный шарик – 3»
	Релаксация	«Полежим на лугу»
Комплекс 4 «В джунглях»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Обезьянки на дереве» «Бревнышко» «Сбросим усталость», «Потянемся – 4»
	Массаж	«Обезьяна расчесывается»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Задания слона»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Лезгинка»
	Сложные растяжки	«Пальма» «Лев» «Кобра»
	Функциональные упражнения	«Хлопки» «Слоник»
	Скороговорка	«Шакал»
	Дыхательные упражнения	«Ах!» «Воздушный шарик – 4»
	Релаксация	«Ковер-самолет»
Комплекс 5 «Поход в горы»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Заводим мотор» «Машина-трясучка» «Сидячие шаги» «Горный баран» «Потянемся – 5» «К солнцу»
	Массаж	«Глазки»



	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Следим за орлом»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Репка»
	Сложные растяжки	«Орел» «Корзиночка» «Здравствуй, полянка!»
	Функциональные упражнения	«Ворота»
	Скороговорка	«Виноград»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 5»
	Релаксация	«Плещутся волны в озере»
Комплекс 6 «На море – 1»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Лодочка» «Волны» «Черепашка» «Пингвины» «Потянемся – б»
	Массаж	«Рыбки»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Челюсть»,
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки»
	Сложные растяжки	«Здравствуй, солнце!» «Гора» «Приветствие» «Полумесяц» «Лодка» «Черепашка»
	Функциональные упражнения	«Черепашки» «Кто плавает?»
	Скороговорка	«Водовоз»
	Дыхательные упражнения	«Надувная кукла» «Воздушный шарик – б»
	Релаксация	«Костер»
Комплекс 7 «На море – 2»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Медуза» «Змейки» «Катамаран» «Дельфины» «Цыпочки»

	Массаж	«Зевота»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Глазки»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки – 2» «Клешня краба»
	Сложные растяжки	«Краб» «Парусник»
	Функциональные упражнения	«Вместе быстрее и веселее» «Море волнуется...»
	Скороговорка	«Краб крабу»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 7»
	Релаксация	«Загораем»
<b>Комплекс 8 «На море – 3»</b>	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Стройные ноги» «Локотки» «Морские ежики» «Дракон»
	Массаж	«Ушки»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Акула»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки – 3» «Сильные пальчики»
	Сложные растяжки	«Журавль» «Рыба»
	Функциональные упражнения	«Морская звезда» «Цыганочка»
	Скороговорка	«Тридцать три корабля»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 8» «Кит»
	Релаксация	«На пляже»
<b>Комплекс 9 «Путешествуем по реке»</b>	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Лодочка» «Вертолетик» «Качаем куклу»
	Массаж	«Сильные ручки»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Смотрим во все стороны»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Бычок»

	Сложные растяжки	«Мост» «Всадник» «Дерево» «Корова»
	Функциональные упражнения	«Дерево дружбы»
	Скороговорка	«Простокваша»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 9»
	Релаксация	«Полежим в лодочке»
Комплекс 10 «Прогулка по лесу»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Медведь» «Ладушки – 4» «Нет – 1» «Нет – 2» «Раздвигаем ветки» «Волки» «Паровозик»
	Массаж	«Ножки»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Хомяк»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Волшебная мельница»
	Сложные растяжки	«Ворон» «Березка»
	Функциональные упражнения	«Тачка» «Крик в лесу»
	Скороговорка	«Кукушка»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 10»
	Релаксация	«Под стук колес»

### Оценка результатов (Диагностика).

Диагностика проводится по трем уровням овладения различными видами заданий: простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики; массаж; глазодвигательные упражнения; артикуляционные упражнения; упражнения для развития мелкой и общей моторики; сложные растяжки; функциональные упражнения; скороговорки, дыхательные упражнения;

релаксация.

В –высокий – ребенок полностью справился с заданием  
С –  
средний – ребенок частично справился с заданием  
Н – низкий  
– ребенок не справился с заданием

№	Фамилия, имя ребенка	простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	массаж	глазодвигательные и/или артикуляционные упражнения	упражнения для развития общей мелкой моторики	сложные растяжки	функциональные упражнения	скороговорки	дыхательные упражнения	релаксация	ИТОГО
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											

### Список используемой литературы.

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. Кузнеченкова Светлана Олеговна. «Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья». «Полезные сказки и упражнения для родителей». – М.: 2013.
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2002.
7. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
8. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность – М.: Наука, 1984.

## Приложение 1.

### Комплекс 1. «Путешествие на далекий остров».

Краткое содержание. Мы собираемся отправиться на далекий остров, где нас ждут встречи с различными животными и много-много интересных приключений. Мы полетим на остров на самолете. «Часики» показывают, что осталось мало времени. «Бом-ку-ку» - пора садиться в самолет. Но сначала нам надо проверить, хорошо ли работают ваши пальчики, смогут ли они нажимать на «Кнопки» в самолете. Соберем наш «Чемоданчик». Давайте скажем «До свиданья!». «Продуваем двигатели». Заводим «Самолет». Летим, а наши «Глазки» внимательно за всем следят. Приземляемся на остров. И кто же нас встречает? Это «Заяц». А вот еще одни «Ушки зайчика» торчат из травы. Поздороваемся с зайчиками. А теперь давайте построим дом. Для этого нам нужны «Подъемный кран» и «Молоток». Выглядываем из окошка. Во дворе гуляет «Кошка». Она бывает злая и добрая. Давайте будем с ней дружить. Позовем ее к нам жить. Давайте погуляем вокруг нашего дома. Но сначала проверим внимательность. Знаете ли вы все «Четыре стихии»? Высокая «Трава» растет у нашего дома. Гуляем по травке и «Тянемся к солнышку». А теперь полежим и «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». Мы сегодня очень устали, нам «Пора отдохнуть».

### Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики. «Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы

плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

«Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

«До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья.

«Смотрим по сторонам». Исходное положение - сидя или стоя. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

«Ушки зайчика». Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

«Подъемный кран». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» дом и большие окна.

«Тянемся к солнышку». Исходное положение - стоя у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

«Потянемся-1». Исходное положение - лежа на спине, рукиверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки - вниз. По другой команде - руки и ноги расслабляются.

## 2. Массаж.

«Молоток». Руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулаки; резкие удары выполнять сначала кулаками, обращенными вверх, а затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

## 3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения

«Глазки». Исходное положение – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Эффект. Выполнение этих упражнений вызывает раздражение вестибулярного аппарата, посредством движения эндолимфы полукружных каналов в них возникают нервные импульсы, которые поступают в головной мозг, и, следовательно, осуществляют стимуляцию работы нервов

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Кнопки». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.

5. Сложные растяжки

«Чемоданчик». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. С полным вдохом перевести прямые руки за голову. С полным выдохом сесть (спина и руки составляют одну линию) и, продолжая выдох, наклониться вперед с прямой спиной. Взяться средними пальцами рук за большие пальцы ног, кончики указательных и больших пальцев рук соединить. Ноги прямые, колени не сгибать, подбородок стремится за колени. В идеале грудная клетка должна лечь на бедра. Задержаться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. С вдохом сесть, руки скользят по ногам, с выдохом лечь на пол, руки – возле бедер.

Эффект. Улучшает функции печени, селезенки, почек, поджелудочной железы и других органов брюшной полости. Дает отдых сердцу, успокаивает нервы, благотворно влияет на половые железы. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук.

«Заяц». Исходное положение - сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрывать глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на вдохе медленно выпрямиться.

Эффект. Это упражнение производит сильное успокаивающее действие.

«Кошка». Исходное положение - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание - голова вверх, выгибание - голова вниз. Можно добавить разворот корпуса («кошка смотрит на свой хвост») в одну и другую стороны. Добавьте «мурр» при прогибе и «мяу» при выгибании.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног и позвоночника.

6. Функциональные упражнения.

«Четыре стихии». Участники сидят в кругу. Ведущий договаривается, что если он скажет слово "земля", все должны опустить руки вниз, "вода" - вытянуть руки вперед, "воздух" - поднять руки вверх, "огонь" – потрясти руками.

Эффект. Развитие внимания, снижение импульсивности.

7. Скороговорка.

«Трава». «На дворе трава на траве дрова, не руби дрова на траве двора».

Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

## 8. Дыхательные упражнения.

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. «Буквы». Исходное положение – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му; а-а-а.

«Продуваем двигатели». Исходное положение – сидя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Эффект. Активизация работы правого и левого полушарий.

«Воздушный шарик-1». Исходное положение – сидя на полу. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

## 9. Релаксация.

«Пора отдохнуть». Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

## Комплекс 2. «Кто живет рядом с нами?»

Краткое содержание. Просыпаемся утром, выключаем «Будильник». Вот и «Петушок» закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!». Какое вкусное лежит «Яблочко на тарелочке»! Давайте угостим яблоком «Уточку». Смотрите, как важно «Утка» ходит со своими утятами. С нами вместе живет «Собака». Нашу собаку зовут «Полкан». На крыше нашего дома поселился «Аист». Посмотрите, какой он важный. А под крышей дома свила гнездо «Ласточка». Кажется, «Маленький птенчик» выпал из гнезда. Обязательно поможем ему. Покажем, как летают «Птички». В траве прячется от аиста «Лягушка». Высоко может подпрыгнуть «Большая лягушка». «Аисты и лягушки» не могут дружить. А вы хорошо знаете, «Кто летает?». Пора завести наш «Маятник» и ложиться спать. Надуем в животе «Воздушный шарик». «Потянемся» как следует. Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

## Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Будильник». Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по



часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке.

«Петушок». Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукурекать».

«Яблоко на тарелочке». Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекачивая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп.

Перекачивания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекачиваний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«Утка». Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Руки держать на поясе, ладони направить в стороны.

«Птички». Исходное положение - лечь на спину в виде «звезды» (развести руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» необходимо поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Прилетели!» опустить руки и ноги на пол и расслабить все тело. Команды чередуются. Ребенок должен «Лететь» на счет до пяти и отдыхать такое же время.

«Большая лягушка». Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

«Потянемся-2». Исходное положение - лежа на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а правая нога - вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Необходимо удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.

## 2. Массаж.

«Уточка». Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

## 3. Глазодвигательные и/или артикуляционные упражнения.

«Маленький птенчик». Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

## 4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лягушка» - положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

## 5. Сложные растяжки.

«Собака». Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и опереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и опереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч.

Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваться руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой).

Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Помогает при артрите плечевых суставов. Укрепляет мышцы живота.

«Аист». Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза. Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей. Излечивает хронические запоры, несварение, невралгию седалищного нерва, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела. Устраняет скопления жира на туловище и ногах.

«Ласточка». Исходное положение - ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. Со вдохом сложить руки ладонями перед грудью, повернуться на пятке левой и носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога – угол 90 градусов), правая нога на носке прямая, руки вверх, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться в позе столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной линии. Со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись. Снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в исходное положение. Выполнить позу в другую сторону.

Эффект. Основное действие направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Полезно при остеохондрозе и для тех, у кого слабые почки.

Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия. «Маятник». Исходное положение - сидя на коленях и пятках. Произвести наклон вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.

Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

#### 6. Функциональные упражнения.

«Аисты и лягушки». Все участники идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, необходимо остановиться и принять позу «Аиста». Когда ведущий хлопнет два раза - принять позу «Лягушки». На три хлопка – возобновить ходьбу.

Эффект. Тренировка внимания, контроль двигательной активности.

«Кто летает?». Участники садятся полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает – участники поднимают руки, если не летает – руки опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднять руки.

Эффект. Развитие концентрации внимания.

#### 7. Скороговорка.

«Полкан». «Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал».

Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «л».

#### 8. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-2». Исходное положение - лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Можно представить, что в животе находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Дышать по команде «вдох - выдох» (5 раз).

#### 9. Релаксация.

«Тикают часики». Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день. Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

### Комплекс 3. «По полям и лугам»

Краткое содержание. Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья. Ползет зеленая «Гусеница». Гусеницы любят соревноваться: кто быстрее доползет до зеленого листочка. А иногда встречается очень «Большая гусеница». На лугу можно встретить

«Кузнечика». А вот «Жук» забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и заметался в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука». Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос». Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом. Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Чайник». «Горячий чай» у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок». Сегодня мы больше никуда не пойдем. «Потянемся» как следует, надуем в животе «Воздушный шарик», «Полежим на лугу» и отдохнем.

## Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Бабочка». Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

«Стрекоза». Исходное положение - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

«Гусеница». Исходное положение – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы его тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем таким же образом можно передвигаться назад.

«Чайник». Исходное положение - встать прямо на коврик. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

«Потянемся-3». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога - вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

2. Массаж.

«Язычок». Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же - языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения

«Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Ухо и нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в

ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

#### 5. Сложные растяжки.

«Кузнечик». Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед на полу. С полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе. Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ноги на пол. Выполнять три раза.

Эффект. Очень хорошо влияет на позвоночник, исправляет его искривления и окостенения, применяется при смещении позвонков. Тонизирует органы пищеварения, мочевой пузырь и предстательную железу, помогает при метеоризме и расстройствах кишечника. Расправляются, тонизируются альвеолы легких, ноги приобретают стройность, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.

«Рубим дрова». Стопы должны находиться в устойчивом положении параллельно друг другу. Левую руку легко сжать в кулак и охватить его правой (как будто держите топор). Руки выпрямлены и находятся перед собой. Поднять их вперед и вверх, готовясь рубить полено. При замахе слегка прогнуться назад и сделать глубокий вдох через нос. С резким выдохом через рот со звуком «ха» податься корпусом вниз. Опустившись, расслабить руки, плечи, шею, корпус и поясницу - позвоночник полностью расслаблен. Задержаться на несколько секунд в таком положении. Сохранять расслабленной верхнюю часть туловища, словно отдыхая после тяжелой работы. На очередном вдохе, выпрямляясь, замахнуться, чтобы «разрубить следующее полено». Сделать так 3-5 раз. Прогиб назад, вдох через нос, при наклоне активный выдох со звуком ха». «Нарубив дрова», можно отдохнуть, повиснув, как тряпичная кукла.

Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление. При регулярном выполнении нормализуется кровяное давление.

#### 6. Функциональные упражнения.

«Большая гусеница». Участники встают на четвереньки друг за другом. Первый участник кладет ноги на плечи второму. Второй участник кладет ноги на плечи третьему и т.д. Из этого положения начать движение: гусеница ползет.

«Пчелки». Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

Эффект. Развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

#### 7. Скороговорка.

«Жук». «Жутко жуку жить на суку».

Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

#### 8. Дыхательные упражнения.

«Горячий чай». Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.

«Воздушный шарик-3». Исходное положение – лежа на спине. Делать ряд

глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». Единица счета - одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

#### 9. Релаксация.

«Полежим на лугу». Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелая, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

#### Комплекс 4. «В джунглях»

Краткое содержание. Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как «Обезьяна расчесывается» и весело трет свои «Ушки». Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками «Лезгинку» и выполнять задания под разные «Хлопки». Кого испугались обезьянки? Они вдруг крикнули «Ах». И быстро оказались все «Обезьянки на дереве». Закачалась наша «Пальма». Это «Лев» напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Следом за львом часто ходит «Шакал». Но даже лев уходит с дороги, когда идет «Слон». Он машет своим хоботом и рисует нам задания в воздухе. Давайте выполним «Задания слона». Слон любит катать «Бревнышко». А вот ползет «Кобра». Когда она злится, то высоко поднимает голову и раздувает свой капюшон. С удивительными животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте «Сбросим усталость». Полежим, «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». А теперь ляжем на «Ковер-самолет» и пусть он отнесет нас домой.

#### Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Обезьянки на дереве». Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

«Бревнышко». Исходное положение - лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно.

«Сбросим усталость». Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

«Потянемся-4». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху, над головой, правая рука лежит на левой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левые рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

## 2. Массаж.

«Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы - по средней линии); в такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно.

## 3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения

«Задания слона». 1) Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать.

2) Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ; (центр знака - напротив переносицы). Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

## 4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лезгинка». Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладони). Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

## 5. Сложные растяжки.

«Пальма». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. На вдохе медленно поднять руки в стороны и вверх, повернуть ладонями внутрь и расставить на ширину плеч. На выдохе качнуть руками вправо и на вдохе вернуться обратно. На выдохе качнуть руками влево. Голова зажата руками и качается вместе с ними.

Эффект. Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения. Развивает координацию движений.

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные

движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

«Кобра». Исходное положение - руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч. Представить, как будто вы кобра: медленно поднимать голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживать дыхания.

Эффект. Развивает гибкость позвоночника, способствует предупреждению и исправлению патологического кифоза и сколиоза грудного отдела позвоночника. Выравнивает и укрепляет межпозвоночные диски, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Укрепляет руки, плечи, мышцы грудной клетки и живота. Стимулирует аппетит и устраняет запор. Нормализует работу всех внутренних органов. Растягивает грудной отдел, расширяя грудную клетку. Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно воздействует на сердце. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы.

6. Функциональные упражнения.

«Хлопки». Участники свободно передвигаются по комнате, на один хлопок ведущего каждый участник должен присесть на корточки, на два - сделать «ласточку», на три - встать с поднятыми вверх прямыми руками.

«Слоник». Исходное положение – стоя. Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, рисовать «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Эффект. Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «руки-глаза». Оно активизирует работу базального ганглия лимбической системы, мозжечка, сенсорных и моторных зон коры и, особенно, лобных долей мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует затылочную долю. А если к этому упражнению добавить "слоновьи звуки", то возбуждаются слуховые механизмы височных долей мозга. Если делать упражнение регулярно, оно будет стимулировать весь вестибулярный аппарат. «Слоник» очень рекомендуется людям с нарушением концентрации внимания, так как упражнение способствует полноценной активизации ретикулярной формации и улучшает внимание.

7. Скороговорка.

«Шакал». «Шакал шагал, шакал скакал».



Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звуков «ш» и «л».

#### 8. Дыхательные упражнения.

«Ах!». Исходное положение - встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Эффект. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

«Воздушный шарик-4». Исходное положение – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». Единица счета - одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

#### 9. Релаксация.

«Ковер-самолет». Исходное положение – лежа на спине. Инструктор поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».













