

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Капелька»**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №11 «Капелька»
_____ Т.П.Чусова
« ____ » _____ 2017 г.

ПРОГРАММА

«Развивающая кинезиологическая программа»

**Для детей дошкольного возраста
(от 2 до 7 лет)**

Срок реализации – 5 лет

Принята:
Советом педагогов
МАДОУ «Детский сад №11 «Капелька»
Протокол № _____
от « ____ » _____ 201_г.

Разработана:
педагогом - психологом высшей
квалификационной категории
Стрюковой О.Н.

г. Протвино Московской области

1. Пояснительная записка

1.1 . Нормативно-правовая база

Программа по образовательной кинезиологии разработана в соответствии с:

- Федеральным законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012

г.

- Санитарно-гигиеническими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПин 2.4.1.3049-13 (Постановление от 15.05.2013 г. №26)

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 г.

1.2. Актуальность, новизна, цели, задачи, методическое обеспечение программы

Актуальность программы

Детство для человека - это уникальная пора развития всех психических функций, и самый благоприятный период для интеллектуального развития, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. При этом введение систематических кинезиологических упражнений увеличивает генетические возможности развития интеллектуальных и мыслительных процессов каждого ребенка на 30 %.

К семилетнему возрасту у ребенка должны быть полноценно развиты, прежде всего, функции правого полушария (восприятие изображений и образов, музыкальное восприятие и слух, ритм, цвет, целостное восприятие окружающего мира, оценка пространственных отношений и др.) и межполушарное взаимодействие.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Интегрированное межполушарное взаимодействие является основой развития интеллекта и служит для передачи информации из одного полушария в другое.

Под влияние кинестетических импульсов от рук раздражаются соответствующие речевые центры. Влияние это значительно только в детском возрасте, пока идет формирование речевой моторной области.

Программа несет в себе не только развивающую, но и коррекционную функцию, так как систематические упражнения по тренировке движений пальцев - мощное средство повышения работоспособности всего головного мозга. В частности, применение данных упражнений позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, снижает фон негативных эмоциональных проявлений, что подтверждается многочисленными исследованиями в этой области и многолетним опытом специалистов, работающих с этой технологией [Семенович А.В., Сиротюк А.Л., Карла Ханнафорд].

Новизна

В настоящее время происходит становление новой системы образования. Этот процесс сопровождается существенными изменениями, как в педагогической теории, так и в образовательной практике. Требования ФГОС ДО предполагают изучение и внедрение в образовательную среду дошкольного учреждения новых технологий работы с маленькими детьми. Современные тенденции модернизации образования диктуют настоятельную необходимость в дальнейшем развитии природосообразных технологий и психологического сопровождения процесса воспитания, развития и обучения. Таковой является технология

кинезиологических упражнений, которые основаны на нейропсихологических подходах к развитию высших психических функций.

Основой разработки данной программы послужили публикации Семенович А.В., работы Сиротюк А.Л., книга Карла Ханнафорд «Мудрое движение». Эти авторы отмечают, что применение кинезиологических упражнений создает благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными способностями и склонностями, имеет накопительный характер и дает возможность формирования потенциала психофизического здоровья и достаточный уровень готовности к обучению в школе.

Цель программы — формирование познавательных интересов и познавательных действий, достижение высокого уровня психологической готовности детей к школе.

Задачи программы:

- 1) развитие способностей, памяти, внимания, мышления;
- 2) развитие речи;
- 3) развитие мелкой моторики;
- 4) формирование предпосылок учебной деятельности.

Методическое обеспечение

Программа рассчитана на 5 учебных лет и состоит из 3 комплексов по 5 - 7 упражнений для каждой возрастной группы: с первой младшей до подготовительной к школе группе:

1 комплекс - упражнения выполняются в течение 2 месяцев (октябрь-ноябрь), затем 1 месяц перерыв – декабрь,

2 комплекс - упражнения выполняются в течение 2 месяцев (январь-февраль), затем 1 месяц перерыв – март,

3 комплекс - упражнения выполняются в течение 2 месяцев (апрель - май), затем перерыв до начала нового учебного года.

Упражнения очень просты и практичны. В комплексы упражнений включены дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики и упражнения на релаксацию и массаж.

Комплекс упражнений проводят воспитатели, которые прошли теоретическую и практическую подготовку с психологом учреждения. Занятия должны проводиться в доброжелательной обстановке, так как наиболее эффективной является эмоционально приятная деятельность ребенка. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днем упражнения могут усложняться, объем занятий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Кинезиологические упражнения дают как немедленный эффект, так и кумулятивный, т. е. накапливающий эффект.

Важно отметить, что направленность работы педагогов, прежде всего, определяется возрастом ребенка, его физиологическими и психологическими возможностями.

Структура и содержание упражнений направлены не только на формирование познавательных интересов и познавательных действий, но и на развитие таких учебно - важных качеств, как планирование, самоконтроль, оценка собственной деятельности.

Для достижения программных задач все комплексы проводятся в интересной, привлекательной для дошкольников форме. Так как ведущим видом деятельности детей в этом возрасте является игра, элементы игры присутствуют во всех упражнениях, которые в условной форме отражают окружающий мир ребенка и учитывают его предшествующий опыт. Создаваемый воспитателем доброжелательный эмоциональный фон способствует более быстрому освоению комплекса упражнений, что является необходимым условием эффективности учебной и игровой деятельности детей дошкольного возраста.

В основе разработанной системы данной программы лежат следующие **принципы**:

- совмещение в деятельности ребенка элементов игры и учения
- 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.

Целевая аудитория: воспитанники дошкольного образовательного учреждения в возрасте от 2 до 7 лет.

Объем: проведение одного комплекса по 10 минут ежедневно в течение всего учебного периода.

Технология проведения каждого комплекса упражнений

Кинезиологические упражнения выполняются всеми детьми ежедневно, в первой половине дня, в течение 10 минут перед проведением общих занятий, для повышения эффективности учебной и игровой деятельности детей дошкольного возраста.

Занятия проводят воспитатели в доброжелательной, спокойной обстановке. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днем упражнения могут усложняться, объем занятий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- упражнения проводятся утром, время проведения 5-10 минут;
- упражнения проводятся ежедневно, без пропусков;
- упражнения проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность проведения упражнений по одному комплексу составляет два календарных месяца, затем один месяц перерыв.

Ожидаемые результаты:

У детей

- хорошо развитые мелкая моторика и тонкоорганизованные движения,
- высокий уровень психологической готовности к школе,
- адекватная самооценка,
- достаточный уровень самоконтроля и произвольного поведения.

Данные результаты фиксируются по итогам психолого-педагогической оценки готовности детей к началу школьного обучения.

2. Структура программы

Месяц	Комплекс	Содержание комплекса
Октябрь-ноябрь	1 комплекс	Упражнения: Перекрестные шаги, горизонтальные восьмерки, ладошки, стул, шарик, бабочка, мячик, часики, перемены, зеркальное рисование, считалки-бормоталки.
декабрь	Перерыв	
Январь-февраль	2 комплекс	Упражнения: Перекрестные шаги, горизонтальные восьмерки, рожицы, покачивания, поглаживания, упражнения на дыхание, цепочка, кулак-кольцо, зайчик-барабан, перемены, кулак-ладонь, слон, лезгинка, качалка.
март	Перерыв	
Апрель-май	3 комплекс	Упражнения: Перекрестные шаги, горизонтальные восьмерки, гимнастика для языка, дерево, скворечник, упражнения на дыхание, колечки, мельница, паровозик, глаз-путешественник.

3. Содержание программы

КОМПЛЕКС №1 октябрь-ноябрь

Первая младшая группа (дети 2-3 лет).

Упражнения с малышами необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение – двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

- 1. Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
- 2. Ладочки.** Обыкновенное лопание в ладоши, только тыльная сторона ладони находится сверху – на счет раз сверху правая рука, на счет два – левая рука.
Я пеку, пеку, пеку,
Деткам всем по пирогу,
А для милой мамочки
Испеку два пряничка.
Кушай, кушай мамочка
Вкусные два пряничка.
- 3. Стул.** Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок большим пальцем к себе. По счету менять положение рук.
Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам всем на удивленье.
- 4. Стол.** Левая рука складывается в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка правой руки. Локоть правой руки находится параллельно полу. По счету менять положение рук.
У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.

5. **Шарик.** Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.
Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел –
Стал он тонкий и худой.
6. **Пальчики здороваются.** Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Проделать то же самое левой рукой.
Я здороваюсь везде –
Дома и на улице.
Даже «здравствуй!» говорю
Я соседской курице.
Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.
Повстречал ежонка еж:
«Здравствуй братец! Как живешь?»
7. **Рожицы.** Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.
8. **Медвежья покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Вторая младшая группа (дети 3-4 лет)

1. **Здравствуй.** Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.
Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю –
Всех я вас приветствую!
2. **Расслабление.** Сядьте на стул, руки положите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Глаза закрыты, делайте медленный глубокий вдох, а затем медленный выдох. Во время вдоха дыхание должно проходить по центральной линии тела.
3. **Зайчик – кольцо.** Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:
а) пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;
б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.
Прыгнул зайчика с крылечка
И в траве нашел колечко.
А колечко не простое –
Блестит, словно золотое.
4. **Бабочка.** Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать.

Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

Бабочка – коробочка,
Улетай под облачко.
Там твои детки
На березовой ветке.

5. Мячик. Округленные ладони складываются одна на другую под любой стих про мяч.

Средняя группа (дети 4-5 лет)

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ

Зафиксируйте взгляд на пересечении линий, выполняя при этом следующее упражнение:

Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Упражнение выполняется как можно медленнее. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

1. Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону. Сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами.

2. Гимнастика для языка и челюсти.

а) «Часики» - движения языком в разные стороны, «Киска сердится» – выгибание языка (удерживать кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой, стараясь вытолкнуть его наружу).

б) Слегка приоткрыть рот и нижней челюстью делать резкие движения из стороны в сторону.

3. Перемены.

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

а) КРЮЧКИ. Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом

б) ЦЕПОЧКА. Сцепляются колечки, образованные сомкнутыми большими пальцами и мизинцами правой и левой рук.

в) СЛОНИК. Правая рука встает на выпрямленную левую ладонь; указательный и безымянный пальцы – передние ноги слона, большой и мизинец – задние ноги, вытянутый средний палец – хобот.

г) МЯЧИК. Округленные ладони складываются одна на другую.

д) ДОМИК. Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются образуя «крышу». Мизинец правой руки встает вертикально – «труба».

е) ЦВЕТОК. Руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу. Пальцы разведены в стороны и даже прогнуты – «лепестки».

Сначала ребенок вслед за взрослым разучивает эти позиции пальцев. Затем следует игра-условие:

Вместо цепочки делаем крючки.

Вместо крючков – цепочки

Игра начинается медленно, затем ее темп увеличивается. Если дети хорошо запомнили все позиции, следует замена условия на новое, более сложное.

Вместо слоника – домик,

Вместо домика - мячик,
Вместо мячика – слоник,
А на цветок – запрет.

Т.е. одну из позиций повторять не нужно. Допустимо предлагать новые пальцевые фигурки и новые забавные задания, например: Вместо домика – замри!

6. Ладони обеих рук лежат на столе или коленях. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т. д.». Прodelать данное упражнение левой рукой, затем двумя руками одновременно.

7. Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Старшая группа (дети 5-6 лет)

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ

Зафиксируйте взгляд на пересечении линий, выполняя при этом следующее упражнение:

Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Упражнение выполняется как можно медленнее. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

1. Горизонтальная восьмерка. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Начинаем движение руки из центра этого знака, затем двигаемся против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центральной точке. Сначала одной рукой 5-7 раз, затем другой 5-7 раз и заканчиваем упражнение двумя руками одновременно.

2. Думающий колпак. Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти. Для того чтобы сделать это упражнение, надо оттягивать ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз, несколько раз.

3. Энергетическая зевота. Для выполнения энергетической зевоты нужно массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы 5-ти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно.

4. Следующее упражнение – это систематизированное целенаправленное развитие психики ребенка, осуществляемое посредством специальных упражнений по трем находящимся в неразрывном единстве путям.

Первый путь – изменение степени сложности упражнений от занятия к занятию, второй – поочередный перенос воздействия с одного психического процесса на другой, третий – поэтапное выполнение действий на громкоречевом уровне.

Считалка – бормоталка.

Попросите ребенка выучить фразу: «Идет бычок качается». Он должен несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз он произносит все три слова, во второй раз он произносит только слова «идет бычок», а слово «качается» произносит про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз он произносит вслух только слово «идет», а слова «бычок качается» произносит про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз ребенок произносит все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Это выглядит следующим образом:

1. Идет – бычок – качается.
2. Идет – бычок – (хлопок).
3. Идет – (хлопок) – (хлопок).
4. (Хлопок) – (хлопок) – (хлопок).

Если ребенок не понял задания, покажите ему сами, как это нужно делать. Можно использовать другие варианты считалочки – бормоталочки.

Уронили – мишку – на – пол.

Ехал - грека – через – реку.

Наша – Таня – громко – плачет.

Ехал - грека – через – реку.

Подарил – утенку – ежик – пару – кожаных – сапожек.

Вышел – месяц – из – тумана – вынул – ножик - из - кармана.

На – золотом – крыльце – сидели – царь – царевич – король – королевич.

Подготовительная группа (дети 6-7 лет)

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ

Зафиксируйте взгляд на пересечении линий, выполняя при этом следующее упражнение:

Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Упражнение выполняется как можно медленнее. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

1.Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2.Расслабление. Сядьте на стул, руки положите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Глаза закрыты, делайте медленный глубокий вдох, а затем медленный выдох. Во время вдоха дыхание должно проходить по центральной линии тела.

3.Кулак - кольцо.

Левая рука	Правя рука
кулак	кольцо «большой – указательный»
кольцо «большой – указательный»	кулак
кулак	кольцо «большой – средний»
кольцо «большой –средний»	кулак
кулак	кольцо «большой – безымянный»
кольцо «большой –безымянный»	кулак

кулак	кольцо «большой – мизинец»
кольцо «большой – мизинец»	кулак

4.Зеркальное рисование. Рисовать обеими руками зеркально – симметричную фигуру (квадрат, круг, овал, треугольник и т. д.). Затем закрыть глаза, закрасить фигуру точками также обеими руками.

5. Пропеллер. Первый этап.

Правую руку вытянуть вперед. Ладонь вверх, пальцы немного согнуты. Вращение в локтевом суставе через верх (наматываем клубок).

Левая рука вытянута вперед, ладонь вниз, пальцы немного согнуты. Вращение в локтевом суставе через низ (зачерпываем суп).

Разучить движение каждой руки отдельно, движения довести до автоматизма.

Заключительный этап – разнонаправленное движение рук.

Обращать внимание на вращательное движение по кругу, фиксировать внимание на точке начала движения.

КОМПЛЕКС №2 - январь-февраль

Первая младшая группа (дети 2-3 лет)

1.Пальчики здороваются. Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.

Я здороваюсь везде –

Дома и на улице.

Даже «здравствуй!» говорю

Я соседской курице.

Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.

Повстречал ежонка еж:

«Здравствуй братец! Как живешь?»

2.Рожцы. Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.

3. Зайчик - кольцо. Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

а) пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;

б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

Прыгнул зайчика с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко не простое –

Блестит, словно золотое.

4.Медвежья покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

5. Мячик. Округленные ладони складываются одна на другую под любой стих про мяч.

Вторая младшая группа (дети 3-4 лет)

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками

2. Ладонки. Сядьте на стул, руки положите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Глаза закрыты, делайте медленный глубокий вдох, а затем медленный выдох. Во время вдоха дыхание должно проходить по центральной линии тела.

3. Цепочка Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

4. Зайчик и барабан. Пальчики согнуты в кулачок Указательный и средний пальцы подняты вверх и прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальцу.

Зайка взял свой барабан
И ударил трам-трам-трам
И ударил трам-трам-трам.

5. Коза. Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальцы в кулачок б) затем выдвинуть указательный и мизинец, и развести их в стороны. Сначала правой рукой, затем левой и вместе.

6. Катание Раскатывание ребристого карандаша по очереди ладонью и пальцами правой руки, затем левой.

7. Рожицы. Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.

Средняя группа (дети 4-5 лет)

1. Расслабление. Сядьте на стул, руки положите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Глаза закрыты, делайте медленный глубокий вдох, а затем медленный выдох. Во время вдоха дыхание должно проходить по центральной линии тела.

2. Прямое и обратное колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, одной рукой соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. А другой рукой соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно мизинец, безымянный и т. д.

3. Считалка - бормоталка.

Попросите ребенка выучить фразу: «Идет бычок качается». Он должен несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз он произносит все три слова, во второй раз он произносит только слова «идет бычок», а слово «качается» произносит про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз он произносит вслух только слово «идет», а слова «бычок качается» произносит про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз ребенок произносит все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Это выглядит следующим образом:

5. Идет - бычок - качается.

6. Идет - бычок - (хлопок).
7. Идет - (хлопок) - (хлопок).
8. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

Если ребенок не понял задания, покажите ему сами, как это нужно делать. Можно использовать другие варианты считалочки - бормоталочки.

Уронили - мишку - на - пол. Ехал - грека - через - реку. Наша - Таня - громко - плачет.

4. Заяц - коза - жук.

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

А) зайчик - пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны.

Б) коза - пальцы в кулачок, выдвигаются указательный и мизинец, развести их в стороны.

В) жук - пальцы в кулачок, выдвигаются большой и мизинец, развести их в стороны.

6. Ухо - нос.

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

Старшая группа (дети 5-6 лет)

1. Перекрестные движения.

Зафиксируйте взгляд на пересечении линий, выполняя при этом следующее упражнение:

Стоя. Поднимите левую ногу, согнув ее в колене, и локтем правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Упражнение выполняется как можно медленнее. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

2. Упражнение на развитие координации движений «Кулак - ладонь».

а) Левую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак пальцами к себе, правую руку выпрямить на уровне плеча, ладонь раскрыть, пальцы развести с силой.

Затем левую руку выпрямить, ладонь раскрыть, пальцы с силой развести, правую согнуть в локте и сжать кулак (6-8 раз).

б) Левую руку согнуть в локте, ладонь раскрыть, пальцы развести с силой, правую выпрямить на уровне плеча, кулак сжать и т. д. (6-8 раз).

Для усложнения упражнения при смене рук на выдохе произносить любой звук (хе, ха, хва).

3. Слон.

При выполнении этого упражнения левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно было держать лист бумаги, затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля и идя вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Для большего эффекта упражнение надо выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой прижатой к правому уху.

4. 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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Для усложнения выполнения упражнения добавляется движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, а язык - в сторону ладошки).

5. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями до и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

6. Качалка

Для расслабления мышц шеи и плеч служит упражнение «качалка». Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте ей медленно качаться из стороны в сторону, пока уйдет напряжение. По мере расслабления шеи подбородок вычерчивает на груди слегка изогнутую линию. После этого упражнения голос звучит уверенней, дыхание становится ровным.

Подготовительная группа (дети 6-7 лет)

1. Перекрестные движения с локтем.

Зафиксируйте взгляд на пересечении линий, выполняя при этом следующее упражнение:

Стоя. Поднимите левую ногу, согнув ее в колене, и локтем правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Упражнение выполняется как можно медленнее. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

2. Горизонтальная восьмерка.

Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Начинаем движение руки из центра этого знака. Сначала одной рукой, затем другой и заканчиваем упражнение двумя руками одновременно.

3. Элементы массажа.

Перед массажем руки хорошо потереть ладошку об ладошку до ощущения теплоты. Каждое упражнение повторяем 2-3 раза.

а) «Сухое умывание» - сложили руки так, как будто набрали в них воды. Затем сделали движение руками, имитируя настоящее умывание.

б) Легкими движениями обеих рук поглаживаем лоб от середины к виску.

в) Указательным пальцем правой руки проводим от межбровья до кончика носа и слегка покачиваем его.

г) Массируем щеки круговыми движениями пальцев.

д) Слегка приоткройте рот и нижней челюстью делайте резкие движения из стороны в сторону (5 раз в каждую сторону).

4. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями до и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено),

сводите и разводите пальцы рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

5. Точки мозга

Прежде чем начать читать, заниматься, можно сделать упражнение «точки мозга». Одну руку положите на пупок, а другой массируйте точки, расположенные сразу же под ключицей, с правой и левой стороны груди. Выполняя это упражнение, представьте, что у вас на носу кисточка, и вы рисуете ею бабочку - цифру «8» на потолке. Можно водить взглядом по стене в том месте, где она пересекается с потолком.

После этих упражнений глаза легко скользят по тексту и не устают при чтении.

КОМПЛЕКС №3 – апрель-май

Первая младшая группа (дети 2-3 лет)

1. Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону. Сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами.

2. Гимнастика для языка. «Часики» - движения языком в разные стороны, «Киска сердится», выгибание языка (удерживать кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой) и «Лошадка» - цоканье.

Вторая младшая группа (дети 3-4 лет)

1. Рожицы. Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.

2. Катание. Раскатывание ребристого карандаша между ладонями, сначала в медленном темпе, затем темп увеличивается.

3. Дерево.

Сначала буду маленький
К коленочкам прижмусь,
Затем я вырасту большой
До солнца дотянусь.

Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул сильный ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

4. Глаз-путешественник. Развесить или положить в разных углах и по стенам групповой комнаты разные игрушки, рисунки и т.д. Исходное положение - стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот предмет или рисунок, который назвал воспитатель.

5. Из 1 и 2 комплекса, взять то упражнение, которое дается детям с трудом.

Средняя группа (дети 4-5 лет)

1. Перекрестные шаги. Нужно шагать высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположного колена - 6 пар движений. Затем шагать, касаясь руками одноименного колена - 6 пар движений. Закончить разнонаправленными движениями.

2. Скворечник. Ладони вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.

3. Дети берут в руки игрушку или небольшой мяч. По команде воспитателя поднимают его вверх, вправо, влево, вниз.

4. Глаз-путешественник. Развесить или положить в разных углах и по стенам групповой комнаты разные игрушки, рисунки и т.д. Исходное положение - стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот предмет или рисунок, который назвал воспитатель.

5. Из 1 и 2 комплекса, взять то упражнение, которое дается детям с трудом.

Старшая группа (дети 5-6 лет)

1. Перекрестные шаги. Нужно шагать высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположного колена - 6 пар движений. Затем шагать, касаясь локтем противоположного колена - 6 пар движений. Затем шагать, касаясь руками одноименного колена - 6 пар движений. Закончить разнонаправленными движениями.

2.Свеча. Исходное положение - сидя на стуле. 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 свечки маленькими выдохами.

3.Мельница. Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

4.Глаз-путешественник. Развесить или положить в разных углах и по стенам групповой комнаты разные игрушки, рисунки и т.д. Исходное положение - стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот предмет или рисунок, который назвал воспитатель.

5.Из 1 и 2 комплекса, взять то упражнение, которое дается детям с трудом.

Подготовительная группа (дети 6-7 лет)

1.Перекрестные шаги. Нужно шагать, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположного колена - 6 пар движений. Затем шагать, касаясь локтем противоположного колена - 6 пар движений. Затем шагать, касаясь руками одноименного колена - 6 пар движений. Закончить разнонаправленными движениями.

2. Колечки. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения. Затем следует движение в противоположном направлении.

3. Мельница. Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

4. 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.

5. Из 1 и 2 комплекса, взять то упражнение, которое дается детям с трудом.

4.Список литературы, использованной при составлении программы

1. Карла Ханнафорд. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ.М., 1999г. «Восхождение».
2. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.- М: Просвещение, 2008.
3. Нестерюк Т., Школа А. Гимнастика маленьких волшебников. - М.: «ДТД» 1991г.
4. Переломова Н. Ключевые компетенции в образовании: современный подход //Наука и практика воспитания и дополнительного образования.- 2007.-№1.- с.3;
5. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. Учебное пособие. - М.: Генезис, 2005г.
6. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. - М.: Генезис, 2007г.
7. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М.:ТЦ Сфера, 2002
8. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. - М.:ТЦ Сфера, 2003
9. Сиротюк А.Л. Психофизиологические основы обучения школьников. - М., 2007.