

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 24 «Дружба» муниципального образования городской округ Ялта  
Республики Крым**

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 4 от 17.07.20 23 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБДОУ № 24  
От 17.07.2023 № 101

**Картотека «Нейропсихологических игр», «Кинезиологических упражнений и сказок» «Нейроигры» по познавательному развитию для детей младшего дошкольного возраста как средство активизации межполушарного взаимодействия и стимулирования речевой активности.**

Составил:  
старший воспитатель  
Швец Татьяна Васильевна  
Возраст обучающихся: 3-4 года

г. Ялта, 2022г.

*Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,  
чем мозг, хорошо наполненный.*

Мишель де Монтень

## **Актуальность**

Давно не секрет, что в современном обществе сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего отклонений в психическом и психосоматическом развитии. Почему так? Что произошло? Изменился наш образ жизни. Телевизор, компьютер, автомобиль, всеобщее внедрение техники в быт сделали человека малоподвижным, вытеснили физическую активность, и, как следствие, сократилась двигательная активность детей, а это все то, что помогает детям компенсировать все нарушенные процессы в мозге.

Традиционные общепринятые психолого-педагогические методы коррекции во многих случаях малоэффективны. В настоящее время в образовательной среде достаточное распространение получил **нейропсихологический** подход, базирующийся на современных (по А. Р. Лурии) представлениях о генезе и сложном строении высших психических функций.

Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин недостатков речи, чтения и письма.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга. Одним из вариантов межполушарного взаимодействия является работа двумя руками одновременно, в процессе чего активизируются оба полушария, и формируется сразу несколько навыков: согласованность движений рук и согласованность движений глаз. А если мы параллельно отработываем и правильное произношение звука – то еще и согласованность языка.

Дети развиваются играя, получая удовольствие от взаимодействия друг с другом, стараясь победить, соревнуясь, учитывая на будущее свои ошибки. Поэтому я решила углублённо работать на эту тему.

И так, что же такое нейроигры? **Нейропсихологические игры** – это тот инструмент, который сможет скорректировать психические дисфункции у детей в возрасте 3-12 лет.

Применение нейроигр позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, приводя, к гармонизации баланса жизненной энергии и обладает оздоравливающим и антистрессовым эффектом.

**Цель:** изучение и использование нейропсихологических игр и кинезиологических упражнений в работе с младшими дошкольниками.

### **Задачи:**

- реализовать федеральный государственный стандарт в работе с дошкольниками;
- использовать современные технологии и методы работы в младшей группе;
- познакомить детей с нейроиграми как мотивационной готовности к познанию и исследованию;
- активизировать познавательные и мыслительные процессы младших дошкольников.

### **С помощью нейропсихологических игр у детей сформируется:**

- Развитию памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;
- Развитию межполушарного взаимодействия;
- Повышению умственной работоспособности;
- Оптимизации интеллектуальных процессов;
- Совершенствованию способности к концентрации внимания;
- Стабилизации эмоционального фона;

- Оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;
- Оздоровлению организма, мобилизации ресурсов;
- Ребенок становится более самостоятельным и уверенным;
- Лучше ориентируется в окружающем мире;
- Повышается работоспособность;
- Повышается развитие двигательной и пространственной сферы;
- Повышается самооценка ребенка;
- Повышается развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания.

**Основные вопросы:**

- изучение методической литературы по использованию нейропсихологических игр и кинезиологических упражнений;
- актуальность применения в образовательном процессе с дошкольниками;
- цели и задачи нейропсихологических игр и кинезиологических упражнений в обучении детей дошкольного возраста;
- этапы работы по внедрению нейропсихологических игр и кинезиологических упражнений в образовательный процесс;
- особенности нейропсихологических игр и кинезиологических упражнений для детей дошкольного возраста;
- роль родителей в деятельности детей по нейропсихологическим играм;
- изучение педагогического опыта других воспитателей, педагогов-логопедов, педагогов-психологов;
- внедрение инновационной деятельности в образовательный процесс с детьми младшего дошкольного возраста.

## **Кинезиологические упражнения для детей младшего дошкольного возраста**

### **1. Тропинка**

По тропинке мы шагаем  
И в ладошки ударяем: хлоп-хлоп-хлоп!  
А теперь домой пойдем  
И немножко отдохнем.

Ходьба в разных направлениях с хлопками сменяется покоем. Дети садятся на стульчики, спокойно сидят в течение 1-2 минут.

### **2. Морковка**

Вот вам морковка, красная головка.  
Вот вам и репка, желтая и крепкая.  
Вот вам кабачок – круглый бочок!

Дети встают в круг, выполняют наклоны вперед, на слово «вот» - вытягивают руки вперед. Ложатся на ковер, воспитатель гладит «кабачок», детки отдыхают 1-2 минуты.

### **3. Дождик**

Дождик, дождик, веселей,  
Капай, капай, не жалеи!  
Только нас не замочи,  
К нам в окошко постучи.

Дети сжимают кулачки, затем раскрывают ладошки, делают «домик» над головой, затем садятся на стульчики, прячутся от дождика.

### **4. Грибок**

Мы в лесок пойдем,  
Мы грибок найдем!  
Вот он маленький какой,  
Скоро вырастет большой!

Дети ходят по группе, сопровождая слова движениями, садятся на корточки, на последних словах выпрямляются, встают на носочки и поднимают руки вверх. Выполняют 2-3 раза.

### **5. Ручки-ножки**

Хлоп-хлоп, где наши ручки?  
Топ-топ, где наши ножки?  
Хлоп-хлоп, вот наши ручки!  
Топ-топ, вот наши ножки!

Дети встают в круг, выполняют движения, в конце упражнения уронить ручки вниз и похлопать по коленочкам.

### **6. Киска**

Киска, киска, вот твоя миска!  
Киска, не влезай на стол,  
Миску ставлю я под стол!

Дети стоят в кругу, встают на носочки, вытягивают ручки, поджимая с напряжением пальчики, как киска коготочки, конце упражнения расслабляют руки и опускают вниз.

### **7. Птички**

Прилетели птички,  
Птички-невелички!  
Будем с птичками летать  
И на ветке будем спать!

Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом садятся на стульчики, удерживая ножки на весу, стараясь не касаться пола.

### **8. Снежинки.**

Мы белые снежинки,  
Как легкие пушинки,  
Мы кружимся, летаем,  
Мы радуем и таем...

Дети танцуют под музыку, в конце упражнения медленно опускаются на ковер, с закрытыми глазами продолжают слушать музыку 2-3 минуты.

### **9. Лошадки**

Мы – веселые лошадки,  
Скачут с нами все ребятки,  
А теперь домой идем  
И немножко отдохнем.

Дети бегают, подражают лошадкам, затем переходят на спокойную ходьбу и садятся на ковер или на стульчики. Воспитатель гладит «послушную лошадку».

### **10. Хоровод**

Наш веселый хоровод  
Собирает весь народ.  
Бегай, с нами, не зевай,  
Прыгай, хлопай, приседай!

Упражнение выполняется под музыку. Дети ходят по кругу, бег на месте, прыжки, хлопки, завершается упражнение приседаниями, затем дети слушают музыку, сидя на ковре.

### **11. Санки**

Вот зима. Кругом бело,  
Много снега намело.  
Во дворе у нас гора,  
Все катаются с утра.  
Покатили санки вниз!  
Кто на горке, берегись!

Дети бегут друг за другом по кругу. На последних строчках дети убегают и садятся на стульчики. Выполняется 2-3 раза.

### **12. Тук-тук**

Тук-тук, ток-ток,  
Бей покрепче молоток.  
Детки строят новый дом,  
Чтобы куклы жили в нем.

Дети ритмично стучат кулачками, затем все берутся за руки и поднимают руки вверх. Повторяется 2-3 раза.

### **13. Машина каша**

Кушай, Маша, вкусную кашу,  
Чтобы ножки топали,  
Чтобы ручки хлопали.  
Чтобы весело гулять,  
Чтобы крепче Маше спать!

Слова сопровождаются движениями. В конце упражнения дети садятся на стульчики, складывают ладошки по щечку, успокаиваются.

### **14. Облако**

Полечу я выше тучи  
Над землёй, над землёй.  
Я увижу с неба домик,  
Садик свой, садик свой.

Упражнение проводится на ковре. Дети лежат с закрытыми глазами, слушают воспитателя. Продолжают слушать тихую спокойную музыку 3-5 мин.

### **15. Салют**

Детки песенки поют,  
Играют и танцуют.  
А для папочки салют  
Сегодня нарисуют!

Дети при слове «салют» машут цветными лентами, упражнение воспитывает внимание, координацию, амплитуду движений. Проводится перед началом занятия.

### **16. Рыбки**

В банке – чистая вода,

Пустим рыбок мы туда.  
Будут рыбки там играть,  
Плавать, хвостиком вилять.

Дети подражают движениям плавников рыб, двигаются по комнате плавно, тихо. 2-3 мин.

### **16. Прогулка**

Мишка по лесу гулял  
И цветочки собирал.  
Долго Мишенька гулял,  
Сел Мишутка, задремал.

Дети ходят по комнате, затем садятся на стульчики, успокаиваются и закрывают глазки.

### **17. Цветочек**

Вот цветочек вырастает,  
Подрастает, расцветает,  
Лепесточки раскрывает,  
Утром солнышко встречает!

Дети имитируют раскрывающийся цветок, в конце упражнения ладошки открыты навстречу солнышку.

### **18. Семья**

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
Этот пальчик – это я,  
Это всё моя семья!

Пальчики одной руки сжаты в кулачок. Кулачок разжимается постепенно. В конце упражнения ладошки открыты и расслаблены.

### **19. Бабочка**

На зелёном на лужку  
Бабочки летают  
И с цветочка на цветок  
Весело порхают.

Дети бегают, помахивая руками, как крылышками. Периодически приседают, потом снова продолжают упражнение.

## **Кинезиологические сказки для детей.**

### **В лесу.**

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу(Упражнение «ёжик». Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой(Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). В этом лесу росли большие деревья(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны). Долго они шли (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), но дом ежика не могли найти(Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Вдруг

им навстречу выбежала собачка(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными). Зайчик(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем), спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика? Собачка (Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными) сказала, что знает, где его дом (Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома((Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). Ежонек очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками (Упражнение «оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходить смена положения рук.)

#### **«Две обезьянки».**

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки (Упражнение «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 до наоборот). Обезьянки очень любили кончить рожицы(Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз). И показывать языки друг другу язык ( Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его). Однажды они увидели на высокой пальме((Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны), большой и спелый кокос( Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести). Обезьянки наперегонки побежали к пальме(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая(Упражнение для глаз «Вверх-вниз»). Затем обезьянки полезли на пальму( Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук). Они сорвали большой и спелый кокос(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести). Обезьянки очень обрадовались и затанцевали (Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз).

#### **Два котенка.**

(способ организации – сидя за столом)

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок(дети показывают правый кулачок). Он очень любил прогуливаться по своему саду(упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»). В саду росли высокие деревья(руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться(выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегают черные котенки(выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами). Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться(выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки(выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять(Упр. «Колечко»). И тут колечко упало и покатило по тропинке – котята за ним(упр. «Кошка»). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру(упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд(упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды(упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома(упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

### **Яблонька.**

(способ организации – стоя)

Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.) Семечко поливал дождик, пригревало солнышко и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку (Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь). К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону). Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети. («Перекрестное марширование». 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).

И стали рвать сочные и румяные яблочки (Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать» яблоко. Нагнуться и «положить яблоко» в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками). Дети сказали яблоньке спасибо(Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону). И пошли домой («Перекрестное марширование». Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений).

### **«В гости к бабушке»**

В гости бабушка позвала

Внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой)

По дорожке пять внучат

В гости к бабушке спешат(пальцы «шагают» по коленям или по столу)

Топ-топ,(ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг,(кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики,(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик.( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Стоит дерево высокое,(руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)

Дальше - озеро глубокое.(волнообразные движения кистями)

Птицы песенки поют( ладони перекрестно — «птица»)

Зернышки везде клюют(ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут.

## **Нейроигры- обводим контур обеими руками одновременно**

### **НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ С МЯЧОМ**

1. Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.

2. Ребенок и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

3. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами:

- 1) кидает его и сразу ловит;
  - 2) кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.
  4. Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2-3 м друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и начинают перекатывать мяч по полу. Сначала отталкивают его от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
  5. Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом средних размеров.
  6. Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят двумя руками теннисный мяч.
  7. Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисные мячи.
  8. Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).
  9. Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннисный мяч.
  10. Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.
  11. Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.
  12. Взрослый и ребенок кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой.
  13. Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.
  14. Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.
  15. Ребенок кидает мяч об стену и, когда мяч отлетает от стены, прыгает через него.
  16. Взрослый помещает перед ребенком мишень, которую надо сбить. Например, на табуретку ставятся два предмета, еще несколько предметов расставляются рядом на полу. Ребенок отходит от табуретки на 8-10 шагов и пытается сбить их мячиком (большим, средним, теннисным).
  17. Взрослый ставит перед ребенком горизонтальную мишень (корзину, ведро, таз). Задача ребенка – попасть в эту мишень мячом (большим, средним, теннисным).
  18. Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку – вправо, влево).
  19. Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его поочередно правой и левой руками.
  20. На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч об пол то справа от линии, то слева от нее.
- ИГРЫ, предложенные известным нейропсихологом, профессором МГППУ А. Семенович

## Нейроладошки

Картотека кинезиологических упражнений

**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 упражнения выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**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).

**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.

**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.

**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 то же самое для правой руки.

Эти упражнения помогают в более быстром восстановлении здоровья.  
Борьба с болезнью на физическом уровне - это движение.

### **Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии.**

#### **Упражнение для развития памяти**

Открывайся, третий глаз,

Научи скорее нас. (массажируем точку на переносице)

Лучше станет наша память.

Вы проверьте это сами. (массажируем точки на висках)

Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

#### **Пальчиковая гимнастика**

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)

#### **Точечный массаж**

На полянке стоит дом.

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

Он в окошечки глядит,

Что увидит — говорит. (массажируем точки на висках)

#### **Упражнение перед психомышечным расслаблением**

Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук. Упражненье 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. Всем, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.

### **Психомышечное расслабление «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.

### **Мишка**

Мишка ложкой кушал мед. Набрал он меда полный рот, На пенечке он сидит И тихонько говорит:

«Я мишутка косолапый, Не хочу сосать я лапу, В гости лучше я пойду, Друга я себе найду».

Это будет ..... Катя, глазки закрывай:

Кто перед тобой — узнай.

### **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. (трем 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)

### **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 двустушья. 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.

### **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)

### **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).

### **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.

### **Пальчиковая гимнастика «В гости к кошке»**

Позвала нас в гости кошка, (ладони на щеках, качаем головой)

И пошли мы по дорожке. (пальцы «шагают» по коленям или по столу) Топ-топ,  
(ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу) Чики-брик.  
(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу) Видим дерево высокое, (наставляем  
кулачки друг над другом) Видим озеро глубокое. (волнообразные движения кистями)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу) Прыг-прыг, (кулачки стучат по  
коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу) Чики-брик.  
(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу) Птицы песенки поют (ладони  
перекрестно — «птица»)

Зернышки везде клюют: Тут клюют и там клюют, (пальцы одной руки «клюют»  
ладонь другой, и наоборот)

Никому их не дают. (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу) Прыг-прыг, (кулачки стучат по  
коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу) Чики-брик.  
(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу) Это дом, «крыша»

А в нем окошко. «окно»

И Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу) Прыг-прыг, (кулачки стучат по  
коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу) Чики-брик.  
(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу) ас встречают кот и кошка. (хлопаем в  
ладоши)

Мы немножко погостим (руки «здороваются»)

И обратно побежим. (пальцы «бегут» по коленям или по столу) Топ-топ, (ладони  
хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу) Чики-брик.  
(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

### **«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 обводить контур гусеницы)

**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).

### **Магазин одежды**

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. (косяшки 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» — (потираем ладони) Пальцы могут отдыхать. (поглаживаем каждый палец)

### **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**

### **Урожай**

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

Посчитай их по порядку: (соединить по очереди пальцы на двух руках) Капуста, перец, огурец, (кулак, ребро, ладонь)

Я сегодня молодец. (гладим себя по груди)

На грядке овощи растут,(скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы)

Что же мы увидим тут? (соединить по очереди пальцы на двух руках) Картофель, помидор, морковь, (кулак, ребро, ладонь)

Мы себя похвалим вновь. (гладим себя по груди)

### **Осень**

Осень, осень, (трех ладошки друг о друга) Приходи! (зажимаем кулаки по очереди) Осень, осень, (трех 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 обувает (топаем ногами)

Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям)

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

### **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)

### **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 несу. (кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)

Солнце ягодку согрело, (пальцы ласково глядят по щекам)

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

### **- называем ягоды**

### **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)

### **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)

### **Это звери**

У зверей четыре лапы. (поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках) Когти могут поцарапать. (пальцы двигаются как коготки)

Не лицо у них, а морда. (соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз)

Хвост, усы, а носик мокрый. (волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)

И, конечно, ушки (растираем ладонями уши)

Только на макушке. (массажируем две точки на темени)

## Консультация для родителей

### “Нейропсихологические игры для детей”.

Мозг можно тренировать, поэтому предлагаем родителям познакомиться с комплексом кинезиологических (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) упражнений для детей, которые позволят развивать мозг и совершенствовать его деятельность.

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу.

Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил.

- Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.

- Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.

- Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.

- В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

- Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.

- Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

Это важно!

Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому на малыша нельзя кричать, нервничать, оскорблять его, обзывать. Такое отношение навсегда уничтожит стремление к обучению новым видам деятельности. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.

### Примеры упражнений для развития мозга

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга дошкольник должен выполнить простое упражнение «Кулак — ребро — ладонь». Родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности.

сначала ладонь выпрямлена;

потом — сжимается в кулак;

далее ладонь ставится ребром;

после этого последовательность повторяется.

Кинезиологические упражнения очень просты и доступны — их можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут.

### Найди игрушку

Для этой игры, в соответствии с инструкцией спрячьте игрушку. А потом попросите ребенка найти ее. Диктуя инструкцию соблюдайте правило: 1 шаг — одно произнесение, обязательно пауза на размышление. Не торопите ребенка.

Примерная инструкция: три шага вправо, два шага прямо, перепрыгни через кубик, проползи на четвереньках до коробки (комода, шкафа и т. п.). Найди то, что спрятано.

### Рисование одновременно двумя руками.

Обведи морские волны сразу двумя руками. Руки движутся навстречу друг другу. Правая рука движется справа налево, левая — слева направо.

### Перекрестные шаги.

Очень хорошее упражнение для развития координации движения и бинокулярного зрения, что в дальнейшем благоприятно скажется на навыках письма, чтения и слушания.

Порядок действий таков:

- ребенок встает прямо; поднимает согнутую в колене правую ногу так, будто хочет сделать шаг на месте;

- согнутую в локте левую руку тянет к правому колену;

- далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть

Число повторов – от 5 до 10, в зависимости от индивидуальных способностей дошкольника. Если включить любимую музыку, поработать вместе с малышом, положительные эмоции гарантированы.

### **Для вас, родители!**

#### **«Полезность нейропсихологических упражнений для дошкольников»**

**Нейропсихология** - это наука, изучающая психические процессы, происходящие в головном мозге.

**Нейропсихологические упражнения** - это эффективнейшая методика, позволяющая без использования медикаментов, помочь детям при нескольких видах нарушений:

СДВГ (гиперактивность, синдром дефицита внимания);

недоразвитость речи;

ЗПР (задержка психического и психоречевого развития);

аутизм;

ОВЗ (ограниченные возможности развития); минимальные функции мозга; недоразвитость тела; умственные и эмоциональные нарушения.

Существует несколько видов упражнений, направленных на решение разных задач по развитию психомоторных координаций. Основные из них следующие:

**Дыхательные упражнения.** Помогают восстановить нормальное дыхание, как в состоянии покоя, так и в комплексе с разнообразными движениями. Это способствует правильному снабжению кислородом органов и тканей, выравниванию мышечного тонуса, снижению уровня возбудимости.

**Глазодвигательные упражнения.** Позволяют расширить зрительное восприятие, способствуют снижению синкинезий (рефлекторных движений, сопутствующих движению другой части тела или конечности).

**Двигательные упражнения и растяжки.** Стабилизируют тонус, способствуют нормализации двигательной координации, помогают регулировать вегетативные нарушения, осваивать пространство своего тела и окружающего пространства.

**Упражнения на развитие познавательных навыков.** Совершенствуют познавательную активность ребенка (внимание, память, логику, концентрацию).

**Артикуляционные упражнения.** Способствуют решению проблем с произношением.

**Нейропсихологическая коррекция** – один из эффективных методов помощи детям, помогающий преодолеть:

Снижение общей работоспособности, повышенную утомляемость, рассеянность;

Нарушение мыслительной деятельности;

Недостатки в речевом развитии;

Снижение функции внимания и памяти;

Несформированность пространственных представлений;

Недостаточность саморегуляции и контроля в процессе учебной деятельности и т.д.

**Это важно!**

#### **Противопоказания к применению**

Нейропсихологические упражнения для детей противопоказаны при таких заболеваниях:

Эпилепсия;

Генетические симптомы;

Психические расстройства.

В детском возрасте применяют две методики коррекции:

двигательную;

когнитивную.

Первый метод способствует стимуляции отдельных зон коры головного мозга, которые отвечают за регуляцию движений, улучшение межполушарного взаимодействия, развитие ассоциативных связей. Когнитивная коррекция направлена на развитие познавательных навыков и преодоление трудностей в учебе.

#### **Полезные рекомендации**

**Чтобы упражнения принесли максимальную пользу, нужно следовать нескольким правилам:**

**1. Не стоит сразу ожидать результатов.**

Начинать тренировки следует с концентрации внимания на одной из функций. Нужно быть терпеливым, ведь у ребенка не сразу может получаться, он будет отвлекаться. Не стоит одергивать малыша, ему после того сложнее концентрироваться. Только терпение и усилия приведут к положительному результату.

**2. Нельзя переутомлять и перевозбуждать малыша.**

Нужно периодически переключать внимание ребенка, меняя виды игр, но делать это не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить полноценный сон, спокойную обстановку.

**3. Установить внешние рамки.**

Ребенку нужно точно объяснить, что можно, а что нельзя. Стоит учитывать, что ребенок долго ждать не может, поэтому поощрения и наказания должны проявляться вовремя. Это может быть доброе слово, небольшой сувенир, но все должно быть предоставлено вовремя.

**4. Во время работы лучше использовать сразу несколько игр:**

для развития внимания,  
для снятия напряжения,  
для регуляции воли,  
для закрепления результатов.

**При ЗПР**

**Детям с 2 до 3 лет:**

**Игры с мячом**

- кидать мяч (взрослому, в корзину, вверх, об пол, в мишень); - ловить мяч (прямо, сбоку, сверху, стоя на стульчике, на балансире) ; - перекидывать мяч с партнёром (при этом эмоционально сопровождать броски словами «бах», «бум», «лови», «кидай»); - сбивать мишень мячом (как вариант-кегли). Мишень можно ставить как ниже уровня глаз, так и выше. Это работа разных групп мышц и оказывает разный эффект; - для самых маленьких ещё подойдёт катать мяч по полу с партнёром (научить малыша рукой отталкивать мяч). Сопровождать словами «толкай», «кати»... ; - отталкивать руками (и ногами) фитбол; - футбол (забивать мяч ногами в ворота, бить по мишени); - для более старших подбрасывать мячик вверх и ловить его; - кидать об стену и ловить; - кидать об пол и ловить ручками.

**Пальчиковые игры**

У деток с ЗПР пальчики очень неуклюжие, им с трудом даются разные позы из пальцев (например, коза). Хотя доказано, что стимулирование мелкой моторики будет улучшать только произношение, а не слоговую структуру слова, но всё равно пальчиковая гимнастика является базовым упражнением для всех детей с проблемами речи.

**Игры с дыханием**

Выполняют две важные функции: способствуют развитию речевого выдоха, а также повышают тонус мозговой деятельности.

Такие игры: - дутибол (задувать лёгкий мячик или скомканный кусочек бумажки в ворота) ; -дуть на пёрышко; -надувать мыльные пузыри; -сдувать пену с ладошки; -дуть через соломинку в мыльную воду, создавая красивую пену; -дудочки и флейты; -дуть на кораблики, плавающие на воде; -задувать свечи, в том числе и плавающие; - сдувать с ладошки манку, муку и прочие сыпучие продукты.

**Прыжки на месте**

(с 2х лет), прыжки двумя ногами по коврикам («зайчик»). Коврики можно размещать как на прямой линии (постепенно увеличивая расстояние между ними), так и в шахматном порядке.

**Ходить по одной линии**

(удержание равновесия, ощущение средней линии тела). В качестве линии можно использовать канат, верёвку, скрученные в жгут полотенца, прыгали, ремешки.

**Прослеживать глазами**

Интегрирует два полушария. Следить за любимой игрушкой, конфеткой или за любым мотивирующим предметом. Начинать из положения лёжа, после освоения

переходить на сидячее положение и завершать в положении стоя. Всё это не в пределах одной игры, разумеется.

### **Ползание**

Наиважнейший этап формирования межполушарных связей и зрительно-пространственного восприятия. Стимулируйте ребёнка больше **ползать** (по-пластунски, на четвереньках). Вот некоторые варианты: - создать туннель из стульев, а ребёнок должен под ними проползти; - проползти через «живой» туннель из взрослых; - кататься «брёвнышком» (Следить, чтобы руки и ноги были прямые. Самых маленьких перекачивают взрослые, дети ближе к 3 годам уже могут перекачиваться сами); - бегать на четвереньках на перегонки; - катать игрушку на спине.

### **Игры с 4 лет**

#### **«Фотограф».**

Взрослый превращается в капризного фотографа, который никак не может рассадить игрушки, чтобы сделать фото. В этом случае к игре привлекают ребенка и просят рассадить игрушки правильно: Куклу справа от медведя, слона слева от куклы, построить за игрушками пирамидку из кубиков. Перед игрушками выложить коврик из пазлов. Сделав фото, можно изменить положение игрушек. После на компьютере рассматривая фото, можно спросить у ребенка, где какая игрушка находится.

#### **«Что сначала, что потом?»**

Детям задают вопросы: Какое время года закончилось? Какое время сейчас? Какое будет потом? С какого времени года начинается год? После какого сезона идет весна? Можно разложить перед ребенком картинки и предложить ему разложить их по порядку – по временам года.

#### **«Найди такую же цифру».**

Перед ребенком выкладываются цифры, вырезанные из разных материалов: дерева, ткани и других. Ему нужно найти одинаковые цифры, например, все 3.

#### **«Узнай цифру на ощупь».**

В мешочек складываются вырезанные цифры, ребенок в него запускает руку и ищет предложенную цифру, например 1.

#### **«Составь фигуру».**

Ребенку предлагают из нескольких частей сложить геометрическую фигуру: квадрат, круг, прямоугольник.

#### **«Большие, маленькие, средние».**

Перед ребенком раскладываются предметы разного размера, и предлагают ему на три кучки разложить их по размеру.

#### **«Собери картинку».**

Любую картинку (открытку), разрезают на 3 - 4 части, (затем на 6-8 частей) и предлагают ребенку собрать картинку. Для детей 6-7 лет лучше подобрать упражнения, где ему нужно будет научиться конструировать, вырезать, делать аппликации. Ему нужно идти в школу, и он должен быть готов к ней.

#### **«Мама – робот»**

Эта игра помогает ребенку улучшить свои навыки планирования при помощи речи и сопоставлять их с результатом. Мама ничего не может сама, она – робот, который следует командам ребенка. А его задача – быть хорошим проводником и давать как можно более точные указания. Например, он должен помочь маме сделать бутерброд, пошагово объясняя, что и зачем нужно делать (в конце нужно обязательно спросить – того ли результата малыш ожидал, или где-то скомандовал неправильно). Можно помочь маме дойти из одной комнаты в другую с закрытыми глазами и взять там какую-то вещь так, чтобы не задеть ни один предмет на пути (некоторые можно расставить специально). Такая игра, помимо прочего, развивает и пространственные представления (право-лево, выше-ниже).

#### **При СДВГ**

Упражнения помогут ребенку управлять своим вниманием и контролировать свои действия. Каждое упражнение – это игра, которая должна вызывать у ребенка интерес и заинтересованность.

**«Найди отличие».** Ребенок должен нарисовать любой предмет: домик или животное. Рисунок передает взрослому, который дорисовывает несколько деталей. После отдает ребенку рисунок, и он должен указать, что изменилось.

**«Ласковые лапки».** Взрослый подбирает около 7 мелких предметов, которые между собой отличаются по фактуре. Например, это может быть кусок меха, флакон из стекла, бусы и другие. Ребенку предлагают оголить руку до локтя, чтобы по ней своими ласковыми лапками походил предполагаемый зверек. С закрытыми глазами на ощупь ребенок должен угадать предмет. Прикосновения при этом должны быть приятны для малыша.

**«Передай мяч».** В положении сидя на стульях или стоя в кругу дети, члены семьи должны передавать друг другу мяч, при этом делать это как можно быстрее и не выронить его. Усложнить задание можно, если стать спиной к середине круга и передавать мяч за спиной.

Все эти упражнения для детей с СДВГ помогают им научиться планировать, регулировать и контролировать свои действия. Кроме этого они помогают улучшить концентрацию и правильно распределять внимание.

### **При ОВЗ**

**Нейропсихологические упражнения для детей с ОВЗ помогают им больше двигаться.** При этом заболевании сильно снижается активность биохимических процессов, иммунная система слабеет, значительно сужается диапазон возможностей системы дыхания и сердечной, слабеет нервно-мышечный аппарат.

Специальные игры помогут улучшить физические и психомоторные качества: выработать точность и быстроту движений, скоординировать все движения, сделать суставы подвижнее, добавить силы мышцам, улучшить общую работоспособность.

### **«Что пропало?»**

Перед ребенком выкладывается несколько предметов: игрушка, скакалка, обруч и другие. За несколько минут ему нужно запомнить, что лежало, а после он закрывает глаза и 1 предмет убирается. Он должен открыть глаза сказать, чего не хватает. Усложнить упражнение можно, добавив предметов или сократив время запоминания.

### **«Повтори, не ошибись».**

Перед ребенком плавно выполняется ряд движений. Он должен после в точности все повторить. Движения могут быть простыми или сложными.

### **«Узнай друга».**

Ребенку завязывают глаза и на ощупь предлагают узнать, кто перед ним стоит.

### **«Зоопарк».**

Дети выбирают для себя любого зверька и пытаются повторить его повадки, а другие дети узнают, кто же живет в зоопарке.

### **«Найди букву».**

Детям раздают буквы. Они должны посоветоваться, сложить слово и стать в такой последовательности, чтобы удалось сложить слово.

Упражнений и игр много, дети с удовольствием играют, особенно в группе, соревнуясь друг с другом. После таких игр ребенок учится быстрее двигаться, улучшается память, координация движений оттачивается.

**Желаю удачи и успехов!**

## Консультация для родителей

### «Кинезиологические упражнения для детей»

(В рамках проекта «Учимся активно отдыхать и здоровье укреплять» (Укрепление здоровья дошкольников средствами физической рекреации). Для тех, кто хочет, чтобы его ребенок рос умным и здоровым)

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека

В чем польза кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста? ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Кинезиологию можно назвать неким сплавом из теории и практики физиотерапии, натуропатии, акупунктуры, гомеопатии, восточной медицины, хиропрактики и других областей знаний о нашем здоровье. Она основана на улучшении взаимодействия полушарий мозга, что приводит к общей гармонизации в работе систем организма. Использование упражнений кинезиологии позволяет: укреплять здоровье; повышать тонус; снижать усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; повышать концентрацию и умственную работоспособность; улучшать память; стимулировать развитие слуха и речи; улучшать внимание, мышление; развивать восприятие, пространственные представления, воображение. Из этого можно сделать вывод, что

Кинезиологические упражнения для дошкольников не менее полезны, чем для взрослых. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы (отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.). При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Благодаря такому широкому действию эта методика используется самыми разными специалистами: педагогами; педиатрами; психологами; нейропсихологами; дефектологами; логопедами.

Существует множество различных упражнений, помогающих решать конкретные задачи. Кинезиология в логопедии, к примеру, включает в себя следующие приемы: упражнения на общую двигательную активность; артикуляционная гимнастика; игры на восприятие и дифференциацию звуков и шумов; игры на улучшение координации между правой, левой рукой, языком, глазами; дыхательные игры; упражнения на закрепление пространственных понятий (право, лево, впереди, сзади; ближе, чем; правее и т. д.); упражнения на развитие произвольности; пальчиковые игры.

**НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ.** Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). В идеале они гармонично дополняют друг друга. И человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи. Итак, за что отвечает каждое из полушарий мозга?

**Левое.** Помогает нам выделить в каждой проблеме ключевые моменты, то есть отвечает за логические и аналитические мыслительные процессы, помогает думать последовательно. Кроме того, оно обеспечивает: индуктивное мышление (сначала происходит анализ, а затем синтез); обработку вербальной информации; речевые и языковые способности; способность чтения и письма; запоминание (стихов, имен, названий, дат, фактов); понимание буквального смысла получаемой информации; планирование будущего; математические склонности, способности работать со схемами, таблицами, формулами, числами; контроль правой стороны нашего тела.

**Правое.** Отвечает за творческие процессы, интуицию. Оно помогает разбираться в ситуации, находя порой нестандартные, но при этом правильные решения. Также правое полушарие обеспечивает: развитие образного мышления; ориентацию в пространстве; способность решать головоломки, ребусы, творческие задачи; одновременную обработку

множества разнообразных блоков информации, рассматривание проблемы в целом; дедуктивное мышление (сначала – синтез, затем – анализ); обработку невербальной информации, которая выражается в образах, символах; запоминание образов (картин, голосов, поз, лиц), восприятие совокупности черт как единого целого; способность понимать чужую образную речь, чувство юмора; восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса; ориентацию в настоящем; развитие воображения, фантазии, творческих способностей (в частности художественных); различение музыкальных мелодий, ритма, темпа, музыкальной гармонии; спонтанные эмоции; контроль левой половины тела.

Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают кинезиологические упражнения. Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

**ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ** В дошкольных образовательных учреждениях эта система используется довольно широко. Например, во время физических занятий детям предлагаются упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет), движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими. На уроках рисования могут использоваться приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди. На уроках по развитию речи широко применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев. В познавательных и игровых занятиях используются различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками. Например, детям 3-4 лет предлагают папки с зеркальным отображением различных предметов. Такие аппликации могут состоять из кнопок, клавиш, бумажных или текстильных деталей, геометрических фигур, шнуров, лесенок и т. д. Ребенок по очереди трогает, нажимает, обводит каждую деталь сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга могут выступать стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание самим ребенком действий или стихов, иллюстрирующих их.

Используйте кинезиологические упражнения со своим малышом дома. Ниже будут приведены различные примеры занятий, способствующих достижению разных эффектов (концентрация, расслабление, моторика). Особенно актуально это, если ваш малыш не посещает детский сад. Но и в противном случае такие занятия не помешают. Даже без систематического выполнения: они могут сконцентрировать ребенка в нужный момент, успокоить, расслабить, повысить его внимание, настроить на работу.

Единственное, что вам для этого нужно сделать – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания (чувствуешь, как напрягается ..., глаза должны следить за ..., вдох должен быть глубоким и медленным и т. д.).

#### **ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**МАССАЖ УШЕЙ.** Обеими руками синхронно производятся одинаковые массажные движения по мочкам, раковинам ушей, затем массируют уши полностью, в конце – растирают ладонями. Обязательно движения должны быть синхронными.

**КНОПКИ МОЗГА** Следующие три упражнения заслуживают отдельного внимания. Выполняемые вместе, они словно включают наш организм. При этом улучшается кровообращение мозга, синхронизируется работа обоих полушарий, улучшается сенсорное восприятие, значительно повышается концентрация внимания. Эти три простых упражнения помогают снять умственное и нервное напряжение, сосредоточиться на запоминании чего-то нового. Это «трио» весьма полезно для детей с гиперактивностью. Выполнить эти задания малышу будет не так-то просто, особенно если у него раньше не было опыта подобных упражнений. Поэтому от взрослых потребуются максимум внимания и терпения. Выполнять все задания нужно каждой рукой примерно по 25–30 секунд.

Указательный палец одной руки массирует точку в центре носогубной складки над верхней губой, средний – точку под нижней губой – симметричную верхней. Ладонка другой руки находится на пупке. Выполняя такой массаж, нужно переводить глаза по квадратной траектории (слева вверх, затем справа вниз). Далее руки нужно поменять и повторить все сначала. Указательным и средним пальцем (вместе) левой руки надавливают под нижней губой. Пальцы другой руки массируют копчик. Точно так же руки нужно поменять. Ладонку одной руки кладем на пупок, а пальцы другой должны массировать копчик. Через 20–30 секунд меняем руки.

Три предыдущих упражнения хорошо подходят для домашнего выполнения, особенно если ребенка нужно быстро успокоить и включить в работу. Следующие несколько примеров подходят именно для домашней работы, поскольку ребенку нужна физическая помощь взрослого.

1. Пусть малыш сядет на пол, притянет коленки к себе и обхватит их, спрятав голову в колени. Скажите ему, что он – цыпленок, и сейчас будет вылупляться из своего яйца на свет. Роль скорлупы на себя берет мама. Она садится сзади своего чада и обхватывает руками и ногами. Теперь «цыпленок» начинает «вылупляться», преодолевая прочность «скорлупы».

2. Малыш лежит на полу спиной. Ему нужно почувствовать пол тактильно каждой частью тела (затылком, шеей, плечами и т.д.) и описать словами, что он чувствует (пол теплый, холодный, ровный, бугристый, жесткий, мягкий). После этого мама берет одну руку малыша и немного ее растягивает, затем другую руку, затем – каждую ногу по очереди. Теперь ребенок представляет, что он – натянутая струна. Он должен растягивать сначала обе руки в стороны, затем обе ноги, затем – правую и левую часть тела по очереди (тянутся нога, бок и рука).

3. Спина остается расслабленной, не выгибается. Ребенок лежит на спине, смотрит точно перед собой, голова неподвижна. Мама берет небольшой яркий предмет и начинает двигать его перед глазами малыша сначала по основным направлениям, затем по диагоналям. Ребенок следит за предметом, не двигая головой. Сначала предмет находится на расстоянии вытянутой руки от ребенка, затем – вдвое меньше, и в конце – практически у переносицы. Упражнение делают медленно (на счет до 7), предмет фиксируют в каждом крайнем положении на тот же счет.

Итак, кинезиология – наука о сложных механизмах взаимодействия структур головного мозга и способах их гармонизации. Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.

## **Консультация для воспитателей «Кинезиологические упражнения»**

Так как современный мир стремительно меняется: запросы школы и общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем, стараться быть успешным и конкурентоспособным. То эта проблема не теряет своей актуальности.

По мнению нейрофизиологов, кинезиологов, определяющую роль в возникновении речевых нарушений играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. То есть одной из причин является «координационная неспособность» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции.

Для преодоления имеющихся нарушений необходимо проведение специализированной комплексной коррекционной работы. Одним из наиболее результативных методов является развитие межполушарного взаимодействия, который называется кинезиология. Это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта.

**Основная цель кинезиологии:** Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

### **Задачи:**

Развитие межполушарной специализации.

Синхронизация работы полушарий.

Развитие общей и мелкой моторики.

Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.

Развитие речи.

Формирование произвольности.

Снятие эмоциональной напряженности.

Создание положительного эмоционального настроения.

Профилактика дислексии и дисграфии.

### **Методологическая основа:**

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих условий:

Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.;

Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;

Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;

От детей требуется точное выполнение движений и приемов;

Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

### **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.

Составляя комплексы кинезиологической гимнастики, я руководствуюсь этими методами и приемами, используя их в качестве основы. Весь материал, предлагаю детям в стихотворной форме. Так как ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы), что является одной из форм коррекции нарушений.

Кинезиологические упражнения можно использовать как на самих коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий.

Широко использую в своей практике следующие приемы, которые вызывают у моих дошкольников особый интерес и положительные эмоции: плетение кос на специальном тренажере, собирание счетных палочек одноименными пальцами рук, скатывание тесьмы и прокатывание мячей по лабиринтам одновременно обеими руками, рисование в воздухе «лежащей восьмерки», зеркальное рисование.

А сейчас немного поподробнее хочу остановиться на кинезиологических упражнениях, способствующих развитию мелкой моторики. Сначала мы с воспитанниками разучиваем эти упражнения, отрабатывая технику. А затем, используем их в сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. И тогда сказка выступает в качестве продукта нашей совместной деятельности, который я и предлагаю вашему вниманию.

#### **Кинезиологическая сказка «Два котенка»**

(способ организации детей – сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (дети показывают правый кулачок). Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»). В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны). И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегают черные котенки (выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе). Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции). И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголек стал его примерять (Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»).

И тут колечко упало и покатилося по тропинке – котята за ним (упр. «Кошка»). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать (упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»:

смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а в свою очередь и способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников с общим недоразвитием речи.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Кинезиология рассматривает мозг человека как компьютер, в котором уже заложена информация обо всех функциональных связях в организме.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития—это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована. При интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений. Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия и подбора индивидуальных методик, учитывающих индивидуальный профиль функциональной асимметрии полушарий.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме проходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения.

Функциональная асимметрия полушарий - это свойство мозга, отражающее различие в распределении нервно-психических функций между его правым и левыми полушариями. Психологи выделяют 32 типа функциональной организации мозга. Упрощая схему индивидуального профиля функциональной асимметрии полушарий, можно выделить три основных типа организации мозга:

левополушарный тип—определяет склонность к абстрагированию и обобщению, словесно-логический характер познавательных процессов. Левое полушарие отвечает за письмо, счёт, способность к анализу, абстрактное, концептуальное, двумерное мышление. Информация, поступающая в левое полушарие, обрабатывается медленно.

правополушарный тип—определяет склонность к творчеству, конкретно-образный характер познавательных процессов. Правое полушарие мозга оперирует образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения.

равнополушарный тип—отсутствие ярко выраженного доминирования одного из полушарий предполагает их синхронную деятельность в выборе стратегий мышления. Кроме того, существует гипотеза эффективного взаимодействия правого и левого полушария как физиологической основы общей одарённости.

Интегрированное межполушарное взаимодействие является основой развития интеллекта и служит для передачи информации из одного полушария в другое. Дифференцированное школьное обучение с учётом функциональной асимметрии полушарий головного мозга ребёнка - один из самых сложных, но эффективных способов обучения. Школьные методики обучения тренируют главным образом левое полушарие, игнорируя половину умственных возможностей школьника.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Для

преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция. Применение данного метода позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Использование кинезиологических упражнений на логопедических занятиях способствует улучшению почерка, повышению работоспособности, активизации интеллектуальных и познавательных процессов.

Для детей со специфическими нарушениями письма и чтения характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Трудности в обучении таких детей возникают в связи с незрелостью определённых функций, дисгармонии созревания головного мозга, нарушении межполушарного взаимодействия.

При дислексии страдает способность к вербализации пространственных представлений, обнаруживается незрелость изобразительно-графических навыков, слабость вербально-логического мышления и дефицит сукцессивных функций. Перечисленные расстройства чаще наблюдаются при поражениях у детей левого полушария. Задания же, наиболее трудные для детей с поражением правого полушария (конструктивные, ориентировка в схематическом изображении пространственных отношений, стереогнозис), выполняются большинством детей с дислексией на уровне здоровых сверстников. Левополушарная недостаточность как на функциональном, так и на морфологическом уровне может быть обусловлена гиперфункцией правого полушария, которое подавляет созревание и функциональную активность левого полушария.

Таким образом, трудности в овладении чтением и письмом у детей связаны с нарушением оптимального межполушарного взаимодействия. У старших дошкольников и у первоклассников в начале года отмечается функциональное превосходство правого полушария над левым. В конце первого года обучения ведущим полушарием становится левое. В этом случае усвоение чтения и письма проходит без осложнений. У детей, которые начинают обучение с левым доминирующим по уровню активности полушарием, возникают дислексия и дисграфия. При этом темп чтения резко замедлен, но ошибок допускается мало. То же происходит с теми учащимися, которые начинают обучение с правым доминирующим полушарием, но смены активности полушарий к концу года не происходит. В этом случае темп чтения относительно высок, но ошибок много. В норме смена ведущего по активности полушария должна происходить с правого на левое в течение года. Необходимость подобной реверсии межполушарного баланса связана с тем, что на начальном этапе освоения грамоты, графической символики функционально наибольшая нагрузка падает на системы мозга, ответственные за перцептивную обработку зрительно-пространственной информации (усвоение графем). К концу первого года обучения эти проблемы становятся менее актуальными: на первый план по значимости выступают языковые операции, необходимые для кодирования словосочетаний и фраз. В этом случае необходима дифференциальная коррекция дислексии путём избирательной стимуляции левого или правого полушария.

Попытки оказать психологическое или дисциплинарное воздействие на ученика с дислексией дают только негативные последствия. Неблагоприятно сказываются попытки форсировать темпы овладения чтением: практически всегда это утяжеляет нарушения чтения и письма. Чем позднее начата коррекционная работа, тем выраженнее проявляются вторичные расстройства: протестные формы реакций, прогулы уроков, девиантные формы поведения, тревожность, неврозоподобная симптоматика и т.п.

У подавляющего большинства детей дислексию и дисграфию можно предотвратить, выбрав оптимальный для них метод обучения (аналитико-синтетический или зрительный) и темп обучения. Несовпадение индивидуального когнитивного стиля ребёнка, функциональной асимметрии полушарий и предлагаемого метода усвоения навыка является малоизученным звеном в формировании дислексии и дисграфии.

Кинезиологические упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Задания направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Из всего многообразия упражнений на логопедических занятиях целесообразно использовать следующие, предусмотренные для различных этапов занятия.

#### **Для начала занятия:**

**Глазодвигательные упражнения.** Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс коррекции.

**Движения по четырём направлениям и диагоналям.** Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7с) с фиксацией в крайних положениях.

**Движения по четырём направлениям и диагоналям с дыханием.** На фазе глубокого вдоха сделать движение глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

**Движения глазами по четырём направлениям с привлечением движения языка** (глаза и язык вправо—вдох, пауза, в исходное положение—выдох и т.д.).

#### **«Восьмёрка». Упражнение для оптимизации навыков письма.**

Закрывать глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмёрку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмёрки. Отдохните и откройте глаза.

**Двигательные упражнения.** Развивают тонкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше прорабатывается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения (синкенезии).

#### **Кулак—ребро—ладонь.**

Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Ребёнок повторяет 8-10 раз. Выполнение руками сначала поочерёдно, затем совместно.

#### **Колечко.**

Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлении. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно. 8-10 повторений.

#### **Лягушка.**

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо. 8-10 повторений.

#### **Лезгинка.**

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций с ускоряющимся темпом.

**Упражнения на дыхание.** Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

#### **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.

#### **Для середины занятия.**

**Перекрёстные движения.** Способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой—за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши. Поменять положение рук.

#### **Мельница.**

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

### **Перекрёстное марширование.**

Медленно шагать попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

### **Для конца занятия.**

**Упражнения на дыхание.** Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

### **Свеча.**

Исходное положение—сидя за партой. 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 порциями воздуха.

### **Релаксация телесная.**

#### **Огонь и лёд.**

По команде «огонь» - интенсивные движения телом, по команде «лёд» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз.

#### **Сорви яблоко.**

Исходное положение - стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда их не удаётся. 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. То же самое провести для левой руки.

#### **Тряпичная кукла и солдат.**

Исходное положение - стоя. Ребята, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперёд 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 негнущегося. Повторить 5-8 раз.

Кинезиологические упражнения должны проводиться в доброжелательной обстановке, так как наиболее эффективной является эмоционально приятная деятельность ребёнка. Занятия, проходящие в условиях стресса, не имеют интегрированного воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы: игры и тренировки могут быть как индивидуальными, так и групповыми. С каждым днём упражнения могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Происходит расширение зоны ближайшего развития ребёнка и переход её в зону актуального развития.

Необходимо учитывать следующее: выполнение стандартных учебных действий может прерываться кинезиологическими упражнениями, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, кинезиологические упражнения рекомендуется применять перед началом работы. Это объясняется тем, что творческие виды деятельности, связанные с работой правого полушария и целостного восприятия, должны выполняться при полном погружении в проблему. Деятельность, связанная с логикой, знаками, чертежами и, следовательно, с работой левого полушария и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.

## Консультация для педагогов

### «Что такое НЕЙРОИГРЫ?»

Нейроигры – эффективный инструмент в работе логопеда и дефектолога.

В последнее время встречается все больше и больше сложных детей, часто в одной группе оказываются дети с тяжёлыми нарушениями речи, задержкой психического развития, когнитивными нарушениями и даже аутизмом. Даже ОНР в чистом виде встречается не так часто. К нам попадают дети с органикой, которым неврологи ставят диагноз ММД, СДВГ, дефицит внимания. В связи с тем, что в общеобразовательную группу могут прийти и дети с ОВЗ и дети с любыми нарушениями, воспитателям групп тоже придется уметь подбирать эффективные приемы и методы работы с такими детьми. У данной категории детей, наряду с речевыми нарушениями, есть проблемы с координацией, общей и мелкой моторикой, восприятием. Дети данной категории моторно неловки. Они не могут бросить мяч в цель и поймать его, забить мяч в ворота, подбросить и поймать мяч, обвести предмет по контуру, т. к. здесь необходимо включить зрительный контроль, имеются трудности в музыкальных занятиях: не слышат ритм, сильную долю, мелодию, трудно делать поскоки в такт мелодии. Поэтому возникла необходимость включать в свою работу игры, которые помогают ребёнку контролировать свою двигательную активность, развивать внимание. Большое значение в этом процессе имеют игры на формирование межполушарных взаимодействий и развитие чувства ритма.

### Нейропсихологический подход в занятиях и играх

1. Развитие крупной моторики. Использование упражнений гимнастики мозга во время занятия. Например, в начале занятия по звуковой культуре речи хорошо сделать упражнение «Думающий колпак» для лучшего включения слухового восприятия. Если дети заторможенные, помогут взбодриться «Перекрёстные шаги».

2. Развитие межполушарных связей в упражнениях по развитию мелкой моторики рук.

3. Работа с ритмом, как основой речи.

4. Использование всех каналов восприятия.

5. Одновременное использование речи и движений.

**Гимнастика мозга** (образовательная кинезиология) Термин «кинезиология» происходит от греческих слов kinesis – «движение» и logos – «наука, слово». Это направление возникло на стыке разных практик и дисциплин: телесно-ориентированной психотерапии, психологии личности, общей психологии, психосоматической медицины, нейропсихологии, нейрофизиологии и физиологии движения. Образовательная кинезиология - развитие головного мозга через движения. У детей, имеющих нарушения речи, как правило, наблюдаются и другие нарушения – в области психических функций, эмоционально-волевой сферы, двигательной и других сферах, что свидетельствует о той или иной степени нарушений со стороны центральной нервной системы в целом. Во многих случаях выявляется незрелость определенных функций головного мозга, дисгармония его созревания, нарушение межполушарного взаимодействия. Единство работы мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных двигательных («кинезиологических») упражнений, которые направлены на развитие общей двигательной координации, формирование крупных содружественных движений двумя руками и ногами, развитие координации рук и ног и т.д. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Г.Лурия, Н.С.Лейтеса доказали взаимосвязь манипуляций рук и движений вообще с высшей нервной деятельностью и развитием речи. Так, многим людям легче думать при повторяющихся физических действиях, например ходьбе. Кинезиологические упражнения синхронизируют работу полушарий, повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, развивают мелкую и крупную моторику, облегчают процесс чтения и письма, способствуют формированию пространственных представлений, снижают утомляемость, улучшают произвольное внимание. Основателями Образовательной кинезиологии являются

американские педагоги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга».

### **Список литературы**

1. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М. : ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
2. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М. : Аркти, 2008. – 60 с.
3. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М. : ТЦ «Сфера», 2008. – 41с.
4. Васильева Л. Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии. - Москва, изд-во ВИС, 2003 г. - 84 с: ил.
5. Интернет ресурсы