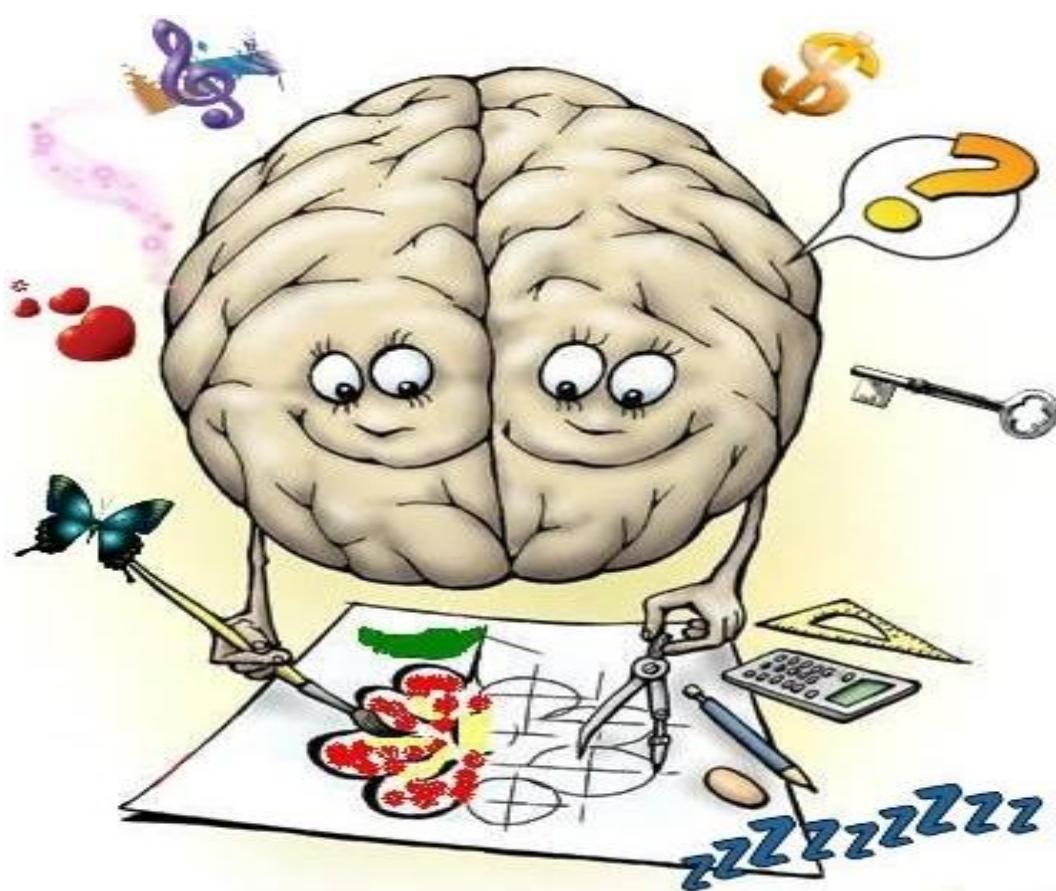


ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ
МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В РАБОТЕ
УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА
«МОЗГОВОЙ ШТУРМ»

*Учитель-логопед:
Замогильная М.С.*



2021-2022 г.

Технологическая карта
«Применение в ежедневной деятельности с детьми
здоровьесберегающих технологий»

Учитель-логопед: Замогильная М.С.

«Прокачаем мозг -
создадим новые нейронные связи».

1. Название: «Мозговой штурм»

2. Цель: Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной и речевой деятельности.

3. Новизна Кинезиологические методы влияют на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

4. Организация продуктивной деятельности детей:

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат
1. Развитие межполушарного взаимодействия. 2. Синхронизация работы полушарий. 3. Повышение уровня контроля и регуляции собственной деятельности; 4. Развитие мелкой моторики. 5. Развитие способностей. 6. Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление). 7. Снятие эмоциональной напряжённости и снижение	• Дыхательные упражнения; • Глазодвигательные упражнения; • Упражнения для развития мелкой моторики; • Нейро-танцы с ложками-ритмические движения; • Кулак-ладонь-ребро - развитие чувства ритма; • Упражнение «Лезгинка»; • Упражнение «Колечки»; • Упражнение «Мельница», «Змейка»; • Зеркальное рисование; • «Ухо-нос-хлопок» - улучшения мыслительной деятельности; • «Лабиринты» на развитие	Наглядные методы: ➤ наглядно-зрительные; ➤ тактильно-мышечные; ➤ наглядно-слуховые. Словесные методы: ➤ объяснение; ➤ пояснение; ➤ указание; ➤ беседа; ➤ вопросы; ➤ словесная инструкция. Практические методы: ➤ игровой; ➤ соревновательный. ✓ Игры и упражнения на развитие тонкой моторики кистей рук, координации движений, пространственной	1. Проанализировать методы и приемы, способствующие развитию межполушарного взаимодействия у детей; 2. Подобрать картотеку игр и игровых упражнений для детей с ОНР, направленные на синхронизацию работы полушарий головного мозга; 3. Развивать умения дослушать до конца, ждать, сохранять в памяти последовательность; 4. Повышать уровни контроля и регуляции собственной деятельности; 5. Развивать мелкую и общую моторику; 6. Повышать работоспособность и снижение утомляемости; 7. Формировать умения

утомляемости.	межполушарного взаимодействия; • Перекрестные движения на развитие координации движений; • Симметричные рисунки; • Перекрестное марширование; • Тактильные цепочки; • Пальчиковые упражнения; • Зрительная гимнастика; • Речедыхательная гимнастика; • Артикуляционная гимнастика; • рефлексия	ориентации. ✓ Игры и упражнения на развитие различных видов восприятия, внимания, памяти. ✓ Игры и упражнения, формирующие мыслительные операции. ✓ Кинезиологические упражнения. ✓ Зеркальное рисование.	взаимодействовать с другими детьми в процессе осуществления проекта; 8. Проявлять активность детей вместе с родителями; 9. Использование родителями и педагогами здоровьесберегающих технологий на занятиях с детьми. <u>Для педагогов:</u> 1. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей. 2. Повышение профессиональной компетентности. <u>Для родителей:</u> 1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическим и методиками, их целями и задачами. 2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.
---------------	---	---	--

<i>Название раздела программы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Задачи</i>
Речевое развитие	- Ознакомление с художественной литературой; - дидактические, музыкально-ритмические игры и	- Активизация и расширение словаря по теме; - развитие связной, грамматически правильной диалогической и

	упражнения; - заучивание и чтение стихотворных текстов наизусть; - интонационное выделения слова; - речевой образец; - вопросы к детям; - договаривание слов; -словотворчество; - пальчиковые игры; -упражнения на развитие активного и пассивного словаря; - речевые игры на воспитание звуковой культуры речи; - речедыхательная гимнастика; - артикуляционная гимнастика; - рефлексия	монологической речи; - владение речью как средством общения и культуры, обогащение активного словаря; - восприятие музыки, художественной литературы; - развитие речевых интонаций голоса
Социально-коммуникативное	- Рассматривание эмоций на картинках и пиктограммах; - воспроизведение эмоций в рисунках и играх; - обсуждение эмоций и их причин; -участие в совместной деятельности;	- Общение и взаимодействие - развитие эмоциональной отзывчивости, сопереживания - формирование готовности к совместной деятельности; - формирование коммуникативных способностей детей, преодоления индивидуальных психологических проблем.
Познавательное развитие	- Дидактические игры-упражнения; - ознакомление с предметным окружением	- Развитие воображения и творческой активности. -развитие фонематического восприятия и фонематического представления; - развитие координации движений; - развитие мелкой и крупной моторики; - развитие воображения, образного мышления, внимания, памяти.
Художественно-эстетическое развитие	Творческие работы по данной теме	- Развитие эстетического вкуса; - развитие эмоциональной отзывчивости, сопереживания; - развитие координации движений рук, зрительно-двигательной координации в процессе движения палочками; - формирование готовности к совместной деятельности; - развитие чувства ритма , зрительную и музыкальную память , способность ощущать в музыке,

		движениях и речи ритмическую выразительность.; - развитие внутреннего слуха, дыхания и памяти; - развитие вокальных и ритмических навыков и музыкального слуха; - развитие творческих способностей
--	--	---

Проект состоит из 3-х этапов

Этап	Содержание деятельности
Подготовительный	сбор информации, работа с методической литературой, составление плана работы над проектом.
Практический решение задач	реализация проекта (проведение занятий, работа с родителями, представление опыта работы в рамках образовательного учреждения).
Заключительный	подведение результатов,
Презентационный	презентация работы над проектом.

Продукты проекта для детей:

1. Картотека кинезиологических упражнений.

Продукты проекта для педагогов:

- Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
- Презентация проекта или видеоролик.

Продукты проекта для родителей:

- Памятки по проведению кинезиологических упражнений с детьми

Кинезиологические упражнения.

Упражнение "Ухо - нос"

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение "Змейка"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

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 в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение 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)

Кинезиологические физкультминутки.

Колючий ёжик

Под кустом построил домик (ладони перед собой, касаются кончиками пальцев-крыша)

Маленький колючий ёжик, (прямые пальцы правой руки перекрещены с пальцами левой - ёжик)

И закрылся на замок, (пальцы закрыты в замок)

Чтоб никто попасть не смог (грозят указательным пальцем правой руки).

Фонари.

Посмотри, посмотри, (руки перед собой, пальцы растопырены)

Заблестели фонари. (поочередно сжимать и разжимать пальцы)

Желтые и красные -

Все такие разные!

Грустные пальчики

Если пальчики грустят –

Доброты они хотят. пальцы плотно прижимаем к ладони

Если пальчики заплачут –

Их обидел кто-то значит. трясем кистями

Наши пальцы пожалеем –

Добротой своей согреем. «моем» руки, дышим на них

К себе ладошки мы прижмем, поочередно, 1 вверху, 1 внизу.

Гладить ласково начнем. гладим ладонь другой ладонью

Пусть обнимутся ладошки,

Поиграют пусть немножко. скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат

Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать. каждый палец зажимаем в кулачке.

Новый год

Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)
Дети водят хоровод. (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)
Висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)
Светятся фонарики. (фонарики)
Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)
Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями)
В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по полу)
Всем подарки он несет. (трет друг об друга ладони)
Чтоб подарки посчитать,
Будем пальцы загибать: (хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (по очереди массируем каждый палец)

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).

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 вытянуты 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)

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»)
Нас встречают кот и кошка.(хлопаем в ладоши)
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)
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)

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.(костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки, дети называют различную одежду)
Магазин теперь закроем, (фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони)
Каждый пальчик мы помоем.(массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки)
Потрудились мы на «пять» — (протираем ладони)
Пальцы могут отдыхать. (поглаживаем каждый палец)

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 сарай.(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 двух 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 двух 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, (трем ладошки друг о друга)
Приходи!(зажимаем кулаки по очереди)
Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)
Погляди! (ладони на щеки)
Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями)
Тихо на землю ложатся. (ладони гладят по коленям)
Солнце нас уже не греет,(сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)
Ветер дует все сильнее,(синхронно наклоняем руки в разные стороны)
К югу полетели птицы, («птица» из двух скрещенных рук)
Дождик к нам в окно стучится. (барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)
Шапки, куртки надеваем (имитируем)

И ботинки 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. (ладонью массируем кончик носа)
Снег, (плавные движения ладонями)
Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)
Гололед. (ладони шоркают по коленям разнонаправленно)
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)
Ягодка росла в лесу.
Я домой ее несу. (кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)
Солнце ягодку согрело, (пальцы ласково гладят по щекам)
Наша ягодка поспела. (делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках.

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 руки)
Язычком его лизал.(круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки)
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. (массируем две точки на темени)

Тесто

Тесто ручками помнем	сжимаем и рапальчики
Сладкий тортик испечем	как будто мнем тесто
Серединку смажем джемом	круговые движения ладошками по плоскости
стола	
А верхушку сладким кремом	
И кокосовую крошкой	
Мы присыплем торт немножко	сыплем «крошку» пальчиками обеих рук
А потом заварим чай	
В гости друга приглашай.	
Дождик, дождик, поливай	Указательным пальцем постукивать по ладони
другой	
Будет хлеба каравай,	образовать перед собой круг руками
Будут булки, будут сушки,	похлопывать поочередно одной ладонью другую
Будут вкусные ватрушки.	соединить большой и указательный пальцы рук
	вместе,образовывая

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	

И, конечно, ушки
Только на макушке.
Маша каши наварила,
Маша кашей всех кормила.
Положила Маша кашу
Кошке – в чашку,
Жучке – в плошку,
А коту – в большую ложку.
В миску – курицам, цыплятам
И в корытце поросятам.
Всю посуду заняла,
Все до крошки раздала.

движения пальцем по кончику носа
растираем ладонями уши
массажируем две точки
Указательным пальцем правой руки
дети мешают в левой ладошке.
загибают по одному пальчику
на левой руке.

Разжимают кулачок.
Сдувают «крошку» с ладошки

Пять пальцев.

На моей руке пять пальцев,

(Ритмично сжимать и разжимать кулачки, на
счет загибать пальцы!)

Пять хватальцев, пять держальцев.
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их нетрудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Координация речи с движением.

Дятел.

Я по дереву стучу, (раскрытая ладонь одной руки изображает дерево, а указательный
палец другой – клюв дятла).
Червячка добыть хочу.
Хоть он скрылся под корой,
Все равно он будет мой.

Дружные пальчики.

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики. Обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме
стихотворения
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики. Обхватить левую ладонь правой и покачивать в ритме
стихотворения
Один, два, три, четыре, пять.
Пять, четыре, три, два, один. Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого.
Затем соединять, начиная с мизинца.

Веселая семейка

Ребенок сжимает ручку в кулачок, постепенно перебирает пальчики и разжимает
кулачок.

Веселая семейка сидела на скамейке,
старый толстый дедушка (разжимаем большой палец),
старенькая бабушка (разжимаем указательный палец),
самый длинный папа (разжимаем средний палец),
рядом с папой – мама (разжимаем безымянный),
а самый удаленький – их сыночек маленький (разжимаем мизинчик)».

Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.

Дети в лес пошли гулять. «Шагать» по столу средним и указательным пальцами обеих рук.

Там живет лиса. Рукой показать хвост за спиной.

Там живет олень. Пальцы рук разведены в стороны.

Там живет барсук. Кулачки прижать к подбородку.

Там живет медведь. Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.

Такие разные дела

Раз, два, три, четыре! (Дети сжимают пальчики по одному в кулачки)

Много дел на белом свете. (Разжимают пальчики по одному из кулачков)

Вот военные идут — они границу берегут. (Пальчики «шагают»)

А швея иглу берет и одежду людям шьет. (Имитируют движения руки с иглой при шитье)

Дворник улицу метет, звонко песенку поет (Подражают движения дворника)

Птичница во двор пришла, курам зерна принесла. (Выполняют упражнение «Кормление птиц»).

Строим дом

Целый день тук да тук —

Раздается звонкий стук. (руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам).

Молоточки стучат, (Стучать кулаком о кулак).

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).(пальцы соединить, показать «крышу».)

Вот какой хороший дом, (Сжимать-разжимать пальцы).

Как мы славно заживем. (Вращать кисти рук).

Примеры кинезиологических упражнений, давайте попробуем сделать их вместе.

1. «Уши». *Цель: энергетизация мозга.* Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх — наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать ушную раковину.

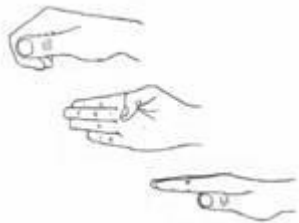
2. (слайд 20) «Колечко». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).* Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.



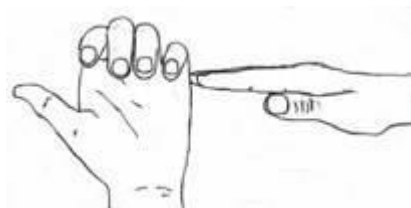
3. (слайд 21) «Кулак-ребро-ладонь». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих

друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Также, можно делать упражнения проговаривая: МЫ–ИГРАЛИ–В ЛАДУШКИ–ЖАРИЛИ ОЛАДУШКИ (детям будет интересно)



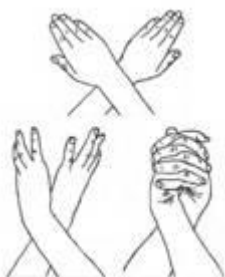
4. (слайд 22) «Лезгинка». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



5. «Лягушка». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

Опять же, можно проговаривать: ЛЯГУШКА–ХОЧЕТ–В ПРУД–ЛЯГУЩКЕ–СКУЧНО–ТУТ. Постепенно ускоряя темп.

6. (слайд 23) «Замок». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.



7. **«Ухо-нос».** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

8. **«Зеркальное рисование».** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.* Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

9. **Дыхательные упражнения.** *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.*

1-ый вариант. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т. е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

2-ой вариант. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3-ий вариант. Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

10. **Глазодвигательные упражнения.** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства.*

1-ый вариант. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т. д. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

2-ой вариант. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения

глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями.

11. «Постукивание». *Цель: энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции.* Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо.

12. Дыхательное упражнение. *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.* Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение так же помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

13. Дыхательное упражнение Эверли (Everly G. S.). *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений.* Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение данного упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно для Вас. Закройте глаза, положить левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как Вам удобно. Вообразить внутри себя надувной резиновый шарик (визуализация). На вдохе представлять, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере заполнения шарика воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шарика в области живота, должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержать дыхание (не более 2 секунд). Повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Медленно начать выдох. Продолжать повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха должна длиться не менее 3-4 секунд. Повторить это четырехфазовое упражнение не более 3-5 раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять утром, днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

14. Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация). Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений для воспитателей, родителей и детей

Учитывая, что стресс является психофизиологическим состоянием, сопровождающимся нарушением межполушарного взаимодействия и нейрогуморальной регуляции, элиминировать его последствия возможно при помощи комплекса кинезиологических упражнений. Кинезиологический комплекс рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Упражнения следует выполнять сидя. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно выполнения одного упражнения, например, «Фронтально-акцепитальной коррекции», «Дыхательного упражнения Эверли» или «Постукивания».

1. «Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция». *Цель:*

активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации. Одну ладонь расположить на затылке, другую положить на лоб. Закрывать глаза и подумать о любой негативной ситуации. Сделать глубокий «вдох-пауза-выдох-пауза». Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким «вдохом-паузой-выдохом-паузой». Упражнение выполнять от 30 секунд до 10 минут до возникновения синхронной пульсации в ладонях.

2. «Растяжка ахиллова сухожилия». *Цель:* снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

1-ый вариант. Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладить их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу.

2-ой вариант. Стоя, держаться руками за спинку стула. Расположить одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делать выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить тоже для другой ноги.

3-ий вариант. В позиции сидя, положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

3. «Маятник». *Цель:* снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетизация мозга. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глазами по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом. Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза, глаза и язык влево – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза и т. д.).