

Комплекс кинезиологических упражнений

Комплекс 1

Ввод: Дети присаживаются на ковер. Кладут одну ладонь ко лубу, другую на затылок, глаза детей закрыты. Педагог проговаривает слова «В нашей группе светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу. Потянитесь к солнышку, представьте, что вы маленькие росточки, ловите лучики солнышка, набираетесь сил».

Дыхательные упражнения: «Подуем на солнышко»

Дети стоят в кругу, ноги слегка расставлены, руки опущены, делают вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо.

Голова прямо — вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох.

Приговариваем в это время:

«Мы подуем на плечо,

Подуем на другое, на солнышке нам горячо мы ветерок приманим».

Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга.

“Перекрестное марширование”

Мы идем походкой бравой

Ножкой левой, ножкой правой

Далеко, далеко,

Дружно, весело легко!

(Дети выполняют 6-8 пар перекрестных движений, высоко поднимая колени попеременно касаясь правым и левым локтем по противоположному колену).

«Марионетка»

На утренник детский Артисты спешат. У них в чемоданах Артисты лежат.

(Дети поочередно поднимают левую прямую ногу и правую руку, изображая, что управляют своей ногой с помощью невидимой нити).

Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка»

Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключают высунутый изо рта язычок, одновременно с глазами и руками, повторяют движения в том же направлении.

Релаксация: «Полет высоко в небе» проводится под мелодичную музыку. Дети ложатся на ковер. Педагог спокойным голосом проговаривает текст. «Ребята, лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день».

Комплекс 2

Растяжка: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Педагог обращается к детям «Ребята вы любите праздники? А что кроме подарков, гостей и угощений украшает праздничное настроение. Конечно- это мыльные пузыри. Давайте вместе с вами превратимся в красивые мыльные пузыри». Дети «летают» по группе изображая выдувание мыльных пузырей, руками показывая «растущий» пузырь. Дети свободно двигаются.

После команды педагога «Лопнули!» дети ложатся на пол.

Дыхательные упражнения: «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу, (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо, (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю! (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Телесные упражнения: развитие мозолистого тела. “Мельница”

Дуйте, дуйте, ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи, чтобы завтра из муки, испекли мы пирожки!

Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию». Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Крюки». Педагог предлагает детям выполнить упражнение, обязательно сохраняя равновесие. Дети могут выполнять упражнения, стоя, сидя, лежа. Скрещивают лодыжки ног, как удобно. Затем вытягивают руки вперед, скрестив ладони, друг к другу, сцепив пальцы в замок, выворачивают руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Глазодвигательные упражнения: Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд, не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз, не напрягая глаз.

Релаксационное упражнение: “Птички”.

Педагог предлагает детям, (под музыкальное сопровождение), представить себя маленькими птичками. Летать по душистому летнему лесу, вдыхать его ароматы и любоваться его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Комплекс 3

Растяжка: “Снежная баба”.

Педагог предлагает детям представить, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Руки и ноги напряжены, широко расставлены. Ну вот наступило прекрасное утро, светит солнце. Оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Дети полностью расслабляются и опускаются на ковер. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»

Педагог проговаривает слова:

«Легкий шарик мой воздушный дернул нитку непослушно, оборвал, сказал: Пока!

И умчался в облака.»

Упражнение можно выполнять как сидя, так и лежа. Дети кладут руки на живот. Делают медленный глубокий вдох, надувают живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 3 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается.

Задерживает дыхание на 2 секунд. Выполняется 3-4 раз подряд.

Телесные упражнения: «Ухо-нос».

Эй, мороз, мороз, не показывай нам нос. Уходи скорей домой, Стужу уводи с собой!

Педагог предлагает согреть свои ушки и носик, но необычным способом. Для этого детям необходимо левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять местами руки при этом не запутаться, чтобы мороз не обморозил детям их ушки и носы. Упражнение выполняется 8-10 раз.

Глазодвигательные упражнения: в разных углах группы подвешивают яркие игрушки, детям, необходимо не поворачивая головы найти глазами названную педагогом игрушку. Далее педагог вместе с детьми выполняет упражнение проговаривая слова: Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.

(Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды)

Зорче глазки чтоб глядели,

Чтоб они не заболели,

Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.

Релаксация: “Мои фантазии”. Педагог предлагает детям присесть на ковер, по желанию дети могут лечь на подушечки. Закрывают глаза и отдыхают под звучание мелодичной музыки со звуками природы. —Пробуждение! происходит под звучание бубенчика. После того, как дети откроют глаза, педагог расспрашивает детей, что они себе представляли в своем воображении.

Комплекс 4

Растяжка:

Педагог предлагает детям игру «**Четыре стихии**». Если дети услышат слово «земля», все должны опустить руки вниз изображая, что играют в земле, если слово «вода», то вытягивают руки вперед изображая плывущего человека, если слова «воздух»- поднять руки вверх, а при слове «огонь»- поднять руки и кистями изобразить «полыхание» огня. По желанию дети могут сесть на ковер.

Дыхательные упражнения: «Дом маленький, дом большой».

Педагог читает четверостишие: У медведя дом большой, а у зайки маленький. Мишка наш пошел домой Следом за ним – зайка.

Дети поднимают руки и потягиваются, глубоко вдыхают (изображая, какой большой дом у медведя), затем приседают, обхватывают руками колени, опускают голову и выдыхают с произнесением звука «ш-ш». Затем, идут спокойным шагом по группе. Упражнение повторить 3-4 раза.

Телесные упражнения: «Оладушки»

Педагог проговаривает четверостишие:

Я решил для бабушки

Сам испечь оладушки.

Тесто вроде получилось,

Только в миску не вместило.

Затем просит детей присесть за столы, правую руку положить на стол ладонью вверх, а левую положить себе на колено. Позицию рук необходимо поменять при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика), педагог постепенно увеличивает темп. Дети ориентируются по звуку сигнала, и меняют руки, только при звуковом сигнале. Педагог может остановиться в любой момент, дети должны отреагировать и перестать печь «оладушки».

«Лягушка». Педагог вместе с детьми проговаривает стихотворение.

Удивляется лягушка: «Почему же я толстушка, Тело в форме шарика?

В день ем три комарика!

Дети кладут руки на стол. Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По звуковому сигналу дети меняют положение рук.

Глазодвигательные упражнения: «Нарисуй геометрические фигуры».

Педагог предлагает детям встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник). Педагог проговаривает стихотворение:

Словно стол стоит квадрат. Он гостям обычно рад.

Он квадратное печенье положил для угощения. Круглый круг похож на мячик, Он по небу солнцем скачет. Круглый словно диск луны, как бабулины блины.

Треугольный треугольник Угловатый своевольник.

Он похож на крышу дома и на шапочку у гнома.

Релаксация: Музыкальное сопровождение со звуками моря. Дети изображают прогулку по берегу моря. Собирают «камешки», зачерпывают «воду», брызгаются. Садятся на ковер «песок», закрывают глаза и прислушиваются к звукам моря.

Комплекс 5

Растяжка: «Оловянный солдатик»

Педагог рассказывает детям об оловянном солдатике:

Мой солдатик стойкий-стойкий,

Оловянный часовой, у моей дежурит койки, Штык, держа над головой. Солдатик, когда-то, был мягким оловом. Олово залили в заготовленную форму, и когда оно застыло, получился настоящий, с красивой выправкой,

оловянный солдатик. Педагог предлагает детям изобразить оловянного солдатика, сначала он мягкий, бесформенный, но потом он становится твердым и вытянутым в струнку.

Дыхательные упражнения: «Свеча». Педагог предлагает детям сесть за столы. Представить, что перед ними стоит большая свечка, но, чтобы задуть ее необходимо медленно сделать глубокий вдох и одним выдохом задуть свечу. Но тут перед вами загорелись еще три маленькие свечки, задуйте их.

Сделайте глубокий вдох и задуйте их маленькими порциями выдоха.

Телесные упражнения: «Я - робот».

Педагог расспрашивает детей, что они знают о роботах.

Это чей там слышен топот? На работу вышел робот. Мышцы металлические, Мысли электрические.

Дети встают лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога должны двигаться одновременно параллельно друг другу. По звуковому сигналу останавливаются и меняют направление движения.

Глазодвигательные упражнения: «Навигатор».

Педагог объясняет правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе с вами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно, ковер, книга и т.д.) Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы. А для начала мы потренируемся: Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать!

(Упражнение выполняется 3-4 раза в одну сторону по кругу, затем в другую).

Релаксация: «Теплые капельки»

Звучит шум дождя, приятная мелодия. Дети сидят на ковре с закрытыми глазами. Педагог говорит спокойным голосом: «идет теплый дождик, на лужах пляшут пузырьки, теплые капельки дождя падают вам на лицо. Капельки катятся по шее, по рукам, ногам, впитываются в землю. Как приятен теплый дождик!» Дети открывают глаза, рассказывают о своих ощущениях.

Комплекс 6

Растяжка: «Ива и тополь». Подружился тополь,
С ивушкой плакучей. Он высок и строен.
Кроной сам могучий.

Дети идут по кругу, прислушиваясь к звуковым сигналам. Педагог звенит в колокольчик (высокий звук) и бубен (низкий звуки). При звуке колокольчика дети принимают позу «плачущей ивы», руки разведены и висят, голова наклонена вниз. При звуке бубна дети становятся «тополем», пятки вместе, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокидывается назад.

Дыхательные упражнения: «Ветерок»

Дети усаживаются на ковер, педагог рассказывает о ветерке, который качает наши деревца.

Ветер сверху набежал, *(дети поднимают руки, глубоко вдыхают)*

Ветку дерева сломал. *(выдох со звуком «в-в-в»)*

Дул он долго, зло ворчал *(глубокий вдох)*

И деревья все качал. *(выдох со звуком «ф-ф-ф»)*.

Упражнение повторяется 3-4 раза.

Телесные упражнения: Упражнение «Кулак - ребро-ладонь»

Дети усаживаются за столы. Кладут кисти рук на стол и по команде педагога последовательно меняют положение рук: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь вниз на столе.

У нашего, у Гришеньки *(сжатые в кулак ладони)*

Под окном две вишенки *(ставят ладони на ребро)*

У Алены дуб зеленый. *(кладут ладонь на стол)*

У Семена в саду клены, *(сжатые в кулак ладони)*

У Марины куст малины, *(ставят ладони на ребро)*

А у Вани две рябины. *(кладут ладонь на стол)*.

Упражнение можно также выполнять под звуковые сигналы, постепенно увеличивая темп выполнения.

Упражнение «Лезгинка».

Педагог предлагает детям сидя за столом потанцевать руками:

Веселимся мы сегодня,

Прямо с самого утра, ведь день танца на пороге, значит, танцевать пора!

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. Так же педагог может включить музыкальное сопровождение, и хлопками увеличивать темп выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения: «Бабочка-цветок»

Упражнение выполняется как за столом, так и сидя на ковре.

Спал цветок и вдруг проснулся,

Встрепенулся, потянулся (*закрывает глаза, расслабится, (поднять руки вверх, потянуться, слегка*

посмотреть на кончики пальцев, надавливая на веки по часовой затем на потолок) стрелки и обратно)

Взвился вверх и полетел.

Больше спать не захотел. (*помахать руками, открыть глаза и быстро поморгать*)

Релаксация: «Птички»

Педагог предлагает детям представить себя маленькими птичками, усаживает детей на ковер, включает запись звуков леса с музыкальным сопровождением. Проговаривая текст, спокойным голосом: «Представьте себе, что вы маленькие птички. Летаete по душистому лесу, вдыхаете его ароматы и любуетесь его красотой. Вот вы пролетаете над цветочной полянкой, видите прекрасные цветы, почувствуйте их ароматы. Потом летите высоко-высоко в небо, видите свой дороги, лес, поляны и свой дом, где очень уютно и тепло, где вас ждут и любят».

Комплекс 7

Растяжка: «Бельчата»

Педагог подзывает к себе детей, показывает маску белок и предлагает перевоплотиться в непослушных бельчат:

В лесной глуши, на елке

Жили - были два бельчонка.

Вставая рано поутру - изображали кенгуру.

За ушки лапками хватались и вправо-влево наклонялись.

Дружно хлопали в ладошки и тянулись словно кошки.

Дети выполняют движения согласно тексту. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Дыхательные упражнения: «Ветерок»

Педагог проговаривает текст и показывает технику выполнения дыхательных упражнений, приглашает детей стать в круг.

Я ветер сильный, я лечу,

Лучу куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, глубокий вдох через нос*)

Хочу налево по свищу (*дети поворачивают голову налево, губы трубочкой и изображают свист*)

Могу подуть направо (*голова прямо, губы трубочкой, подуть*)

Могу и вверх (*голова запрокинута вверх, глубокий вдох*)

И в облака

(опустить голову, подбородком коснуться груди, свернуть губы трубочкой и медленно выдыхать)

Ну а пока, я тучи разгоняю! *(покружиться, размахивая руками)*

Телесные упражнения: «Колечко».

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

«Зеркальное рисование».

Педагог предлагает детям одновременно обеими руками нарисовать на доске зеркально-симметричные рисунки, геометрические фигуры и т.д. Необходимо обратить внимание детей, что по мере выполнения упражнений расслабляются глаза и руки, движения становятся более четкими и правильными. После выполнения задания, дети закрывают глаза, и представляют, что рисуют на запотевшем окне, видят пейзаж на улице, свет солнца, и одновременно рисуют на стекле узоры. Также используются кинезиологические тренажеры для эффективной деятельности обоих полушарий головного мозга.

Глазодвигательные упражнения: «Зайка» Дети выполняют движения согласно тексту. Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

Вниз морковку опусти,

Только глазками смотри

Вверх-вниз, вправо-влево,

Ай да зайка умелый глазками моргает, Глазки закрывает.

Релаксационные упражнения: «Путешествие на облаке».

Педагог включает спокойную музыку, приглашает детей присесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: «Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Белое пушистое облако, похоже на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь может произойти самые удивительные чудеса... Почувствуйте, как облако медленно тает в воздухе. Потянитесь к солнышку, пусть его лучики проникнут во все клеточки и наполнят вас энергией.

Комплекс 8

Растяжка: «Медвежата»

Подрались в малиннике Ближнем два мишки,

Набили друг другу Огромные шишки.

В два голоса оба ревели с досады.

И ягодам спелым уж были не рады.

И мамам своим

Огорчённые мишки пошли рассказать про набитые шишки.

Но мамы лишь только

Плечами пожали

И двум медвежатам Сурово сказали: - Не будете драться, не будет и шишек. Мириться друг с другом. Отправили мишек.

Педагог предлагает поиграть в игру «медвежата», где педагог превратится в медведицу, а дети в маленьких медвежат. Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках, чувствуют, как шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела, расслабляются. Медведица снова бросает шишки, медвежата ловят. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Дыхательные упражнения: «Поездка» Дети имитируют движения согласно тексту.

Завели машину, (глубокий вдох)

Накачали шину. (выдох со звуком ш-ш-ш)

Улыбнулись веселей, (глубокий вдох)

И поехали быстрее. (выдох со звуком ж-ж-ж)

Чтобы мама улыбалась (глубокий вдох) И от папы не досталось...
(выдох со звуком с-с-с) Упражнение выполняется 1-2 раза.

Телесные упражнения:

«Слон».

Длинный хобот у слона,

Воду им он пьёт с реки, достаёт все с высока, Он ему вместо руки.

Педагог вместе с детьми встает в расслабленную позу, слегка согнув колени. Наклоняют голову к плечу и от плеча вытягивают руку вперед, как хобот. Рисуют рукой лежащую восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения: «Солнышко и тучки» Солнышко с тучками в прятки играло.

(Повернуть головой в разные стороны). Солнышко тучки -летучки считало.

(Посмотреть глазами вправо-влево)
Серые тучки, черные тучки,
(Глазами посмотреть вверх-вниз)
Легких - две штучки, тяжелых - три штучки, Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрыть глаза ладонями)*
Солнце на небе всю засияло.
(Быстро мигать глазами)

Релаксация: «Цветные краски»

Педагог включает мелодичную музыку. Дети усаживаются на ковер, по просьбе взрослого закрывают глаза: Вот сейчас закроем глазки, и окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные краски. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово дарить подарки, улыбки, тепло. Даже маленькие краски знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым и щедрым. Наши дети помнят об этом и обязательно расскажут другим. А теперь нарисуйте в своем воображении сказочную картину, поселите в ней всех, кого вы любите.

Комплекс 9

Растяжка: «Котята»

У меня живут в квартире восемь глаз, хвостов четыре. Шустрых четверо котят. Целый день играть хотят. Рвут газеты с громким треском, лезут вверх по занавескам... Нет запретных уголков для кошачьих коготков.

Педагог просит детей стать в круг, и предлагает поиграть в игру «жарко - холодно». Но для этого необходимо превратится в котят, показать, как ходят котята, мяукают, выгибают спинку. Но вдруг подул холодный северный ветер и пробрался во все уголки нашей уютной группы. Котята замерзли, сжались в маленькие клубочки, напрягли свои тела, дрожат и жмутся друг к другу. Вскоре из-за туч выглянуло солнышко, и согрело наших котят. Они потянулись, замурлыкали и стали нежиться в лучах ласкового солнца. Но вдруг, от куда ни возьмись, налетел ледяной ветер и чуть не заморозил котят.

Упражнение выполняется 3-4 раза.

Дыхательные упражнения: «Цветочки»

Дети выполняют упражнения, стоя в кругу. Педагог вместе с детьми проговаривает слова:

Наши алые цветочки *(Ладони соединить лодочкой перед собой, спина прямая)*

Распускают лепестки

(По очереди, начиная с больших пальцев, разводят ладони в стороны. Короткими выдохами, дуют на каждый палец)
Ветерок чуть дышит, Лепестки колыхает.
(Подвигать пальцами взад-вперед. Долгим выдохом подуть на пальчики). Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
(Глубокий вдох, соединить ладони лодочкой)
Головой качают, тихо засыпают.
(Медленный выдох, покачать ладонями в разные стороны)

Телесные упражнения: «Гостеприимная кошка»

Педагог приглашает детей сесть на ковер, проговаривает текст, дети повторяют за педагогом: Позвала нас в гости кошка

(Ладони на щеках, качают головой)

И пошли мы по дорожке

(Пальчиками «шагают по коленям»)

Топ-топ, *(хлопают ладонями по коленям)*

Прыг-прыг, *(стучат кулачками по коленям)*

Чики-брики, *(хлопают поочередно ладонями по коленям)*

Чики-брик. *(стучат поочередно кулачками по коленям)*

Видим дерево высокое, *(наставляют кулачки друг на друга)*

Видим озеро глубокое. *(волнообразные движения кистями)*

Топ-топ, *(хлопают ладонями по коленям)*

Чики-брики, *(хлопают поочередно ладонями по коленям)*

Чики-брик. *(стучат поочередно кулачками по коленям)*

Нас встречают кот и кошка, *(наставляют кулачки друг на друга)*

Мы немножко погостим, *(хлопают поочередно ладонями по коленям)*

И обратно побежим. *(стучат поочередно кулачками по коленям)*

Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка».

Педагог встают в вместе с детьми одну линию, вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключают язык, одновременно с глазами следят за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком. Педагог следит за правильностью выполнения упражнений. Желательно во время выполнения упражнения включить, спокойную, мелодичную музыку.

Релаксация: «Колыбельная для котят»

Педагог раскладывает на ковре подушечки, включает запись звуков природы под музыкальное сопровождение, приглашает детей. Дети ложатся на подушки в позу эмбриона, закрывают глаза. Педагог проговаривает текст спокойным, тихим голосом:

Мурка нежится на солнце.
Шёрстка пёстрая блестит.
Лапки сложены колечком,
Ровно дышит, глаз закрыт.
Мурка нежится на солнце.
Тихо, мирно всё вокруг:
Мышка в норку не скребётся,
не кричит певец-петух.
Сладко спится на оконце.
Мурке очень лень вставать.
Но куда же делось солнце?
Надо встать и поискать.

Комплекс 10

Растяжка: «Чудо-дерево»

Педагог приглашает детей встать в круг: представьте себе, что мы с вами находимся в незнакомой, фантастической стране. Здесь все так необычно. И деревья здесь тоже необычные. Послушайте, что я вам расскажу вот про это чудо-дерево.

Чудо-дерево стоит
Очень странное на вид.
Фрукты все на нем растут:
Груш и яблок много тут,
Апельсины и лимоны,
Виноград и абрикосы,
Вишни сливы и гранаты
Нас сорвать их с веток просят.

Представьте себе, что перед каждым из вас растет чудо-дерево с чудесными большими плодами. Они висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на дерево, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных граната. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите один гранат. Затем поднимите как можно выше левую руку, и сорвите другой гранат, который там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба граната в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам необходимо, чтобы достать волшебные плоды. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки, сливы, абрикосы и складывайте их в корзину.

Дыхательные упражнения: «Чудо-дерево»

Педагог вместе с детьми выполняет упражнение:

Чудо-дерево, спасибо тебе! (высоко поднимают руки, глубокий вдох)

Мы фруктов наелись и взяли себе.

(Опустить руки, расслабить плечи и медленно выдохнуть)

Мы веточки нежно

Твои наклоняли, (наклоны вправо-влево)

Тянули тихонько (поднять руки вверх и медленно глубоко вдохнуть)

И не ломали. (опустить руки вниз и медленно выдохнуть)

Телесные упражнения: «Велосипедная прогулка»

Педагог приглашает детей стать парами и отгадать загадку:

Мне смеются вслед машины:

Где же дым и где же бак?

Я катаюсь без бензина,

Я катаюсь просто так.

Руль, педали есть, и шины –

Я ведь тоже легковой,

Но сказать, что я машина, может только постовой!

Я вам тоже предлагаю прокатиться на нашем импровизированном велосипеде. Детям необходимо коснуться ладоней друг друга, упереться на уровне груди и выполнять синхронные движения как при езде на велосипеде. Упражнение выполняется с напряжением, выпрямленной осанкой, ноги вместе и напряжены. Сначала 8-10 раз в одну, затем в противоположную. В дальнейшем можно увеличивать темп выполнения упражнений.

Упражнение: «Маршировка».

Педагог приглашает детей стать друг за другом, так как на велосипеде уже прокатились, теперь идут пешком, маршируя под ритмичную музыку.

Мы идем походкой бравой

Ножкой левой, ножкой правой

Далеко, далеко, дружно, весело легко!

День пригожий! Красота!

Впереди ждут чудеса!

Но шагать необходимо на месте, и поднимая левую дети взмахивают левой рукой, поднимая правую - правой. Главное не ошибиться, когда начнет получаться, начинают шагать по кругу под хлопки педагога. Педагог постепенно увеличивает темп выполнения упражнения

Глазодвигательные упражнения: «Самолет»

Педагог предлагает детям перебраться на самолет:

Пролетел самолет

С ним собрался я в полет

(дети смотрят вверх, ведя взглядом за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел-посмотрел

(поднимает правую руку вверх, отводят ее в право, следят глазам, не поворачивая головы) Левое крыло отвел-посмотрел

(поднимает левую руку вверх, отводят ее в влево, следят глазам, не поворачивая головы)

Я мотор завожу и внимательно гляжу

(вращательные движения глазами, по часовой и против часовой, стрелки). Поднимаюсь в высь лечу, возвращаться не хочу.

(поднимаются на носочки, смотрят вверх и по сторонам)

Релаксация: «Ласковое солнышко»

Педагог включает запись журчания воду с музыкальным сопровождением. Приглашает детей сесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: вот мы и закончили свое путешествие, мы с вами находимся на берегу горной речки. Слышим серебряное звучание воды, пение птиц и шелест листьев. Вдруг набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Мы чувствуем озноб во всем теле, так хочется укутаться в теплое одеяло. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудь, живот. Нам очень спокойно, дышим глубоко, медленно. Солнышко щекочет наш нос, мы потянемся к нему, улыбнемся и откроем глаза.

Комплекс 11

Растяжка: «Карусели».

Дети садятся на ковер, педагог читает стихотворение, и предлагает покружиться в разном темпе в зависимости от содержания стихотворения.
Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели, а потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, Карусель остановите!

Раз-два, раз-два!

Вот и кончилась игра!

Педагог меняет тембр голоса, начиная от тихого голоса, заканчивая громким, согласно тексту.

Дыхательные упражнения: «Непослушный носик».

Педагог с детьми становятся в круг.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй! *(дети глубоко дышат носом)*

Вот так носик баловник!

(кладут пальцы на крылья носа, несколько раз прижимают их при вдохе)

Он шалить у нас привык, Тише, тише не спеши, Ароматом подыши!

(глубокий вдох, медленный выдох)

Телесные упражнения: «Астры»

Педагог следит за правильностью выполнения упражнения.

Дети кладут правую руку на живот и гладят его по часовой стрелке, левую кладут на голову и слегка похлопывают по макушке ладонью. Упражнение выполняется одновременно левой и правой рукой. Затем меняют положение рук.

Мы астры, астры, астры

На клумбе мы растем,

Нас любят не напрасно, когда мы расцветем!

Глазодвигательные упражнения: «Глазки»

Педагог, вместе с детьми, выполняет глазодвигательные упражнения согласно тексту. Открываем глазки- раз,

А, зажмуриваем-два,

Раз, два, три, четыре,

Раскрываем глазки шире. А теперь опять сомкнули, Наши глазки отдохнули!

Релаксация: «Сказка»

Педагог приглашает детей присесть на ковер, включает мелодичную, спокойную музыку, проговаривает текст тихим, загадочным голосом.

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.

Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...

Шар приснится голубой...

И Мишутка маленький...

Светлый месяц за горой...

И цветочек аленький...

Лепестки ласкает ветер,

Чуть цветок качается...

Это сказка детям снится...

Дети расслабляются...

Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!

Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

(По желанию дети могут лечь на ковер, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку)

Комплекс 12

Растяжка: «Рыбалка»

Педагог с детьми строит импровизированный мост, каждому из детей в руки гимнастическая палка (удочку).

Рыбки плавают в пруду,

Прутик маленький найду, прицеплю к нему крючок и возьму ещё сачок.

Буду я, как рыболов, принесу большой улов,

Бабушка меня похвалит и уху на ужин сварит.

Но не знаю, как, же быть,
Жалко рыбок мне ловить, Резво плавают в пруду, лучше я домой пойду.

Все дети изображают рыбаков, сосредоточенно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально реагируют на улов. Громко кричат, прыгают, размахивают руками. Затем забрасывают удочку, приседают и сидят, не шелохнувшись и не произнося ни звука.

Дыхательные упражнения: «Железный дровосек»

Я -железный дровосек,

Я боюсь дождя и рек, но не брошу друга в горе, ни на суши, ни на море.

Педагог играет с детьми. Дети превращаются в «железного дровосека». Встают прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе складывают руки топориком и поднимают их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытягивают руки на выдохе и опускают вниз, наклоняют корпус, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Громко кричат "бах". Повторяет с детьми шесть-восемь раз.

Телесные упражнения: «Кошечка» (перекрестные движения) Птички спят на проводах, ну а Мурка вся в трудах. Первым делом, поутру, В шторе сделала дыру. А потом, испачкав лапки, вытирала их о тапки. Чуть обои поскребла, и закончила дела!

Педагог вместе с детьми садится на пол, вытянув ноги. Затем тянутся правой рукой к левой ступне, одновременно медленно поднимая ногу навстречу, прикасаются пяткой к руке и наоборот. Далее, становятся на колени и правой рукой, через спину, дотягиваются к левой пятке. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения, помогает детям удерживать равновесие. Далее дети могут выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Глазодвигательные упражнения: «Жук»

Дети вместе с педагогом становятся в линию. Педагог предлагает детям «поймать жука». Ребята свободно перемещаются по группе, но по сигналу педагога останавливаются. Вытягивают правую руку вперед, указательный палец — это жук. Дети смотрят, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.» Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел. Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился- «Ж-ж-ж.» Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки. Смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Релаксация: «Нарисуем радугу»

Педагог предлагает детям сесть на ковер и закрыть глаза, включает спокойную музыку. Говорит спокойным, тихим голосом:

лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше. Затем дети открывают глаза и делятся друг с другом ощущениями, увиденными образами.

Педагог желает детям хорошего дня: возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.