

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

“Надуй шарик”

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.



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.



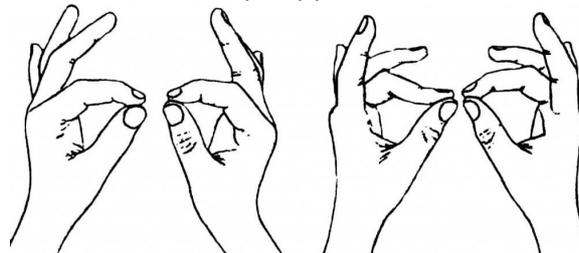
Упражнение "Ухо - нос"

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".



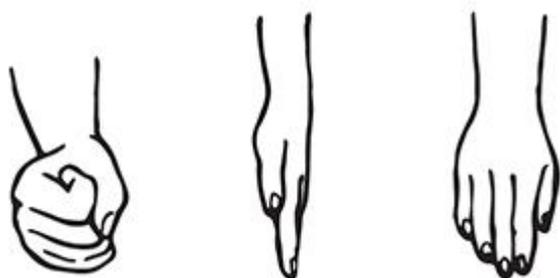
Колечко.

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)



“Перекрестное марширование”

“Дерево”

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.



Релаксация “Ковер-самолет”

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно 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.

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.
Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

«Слон».

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», 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.

“Глазки”

Нарисуем большой круг
И осмотрим все вокруг.
Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

Пальчиковая гимнастика

Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.

Пальцы делают зарядку,
Чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке
Будут букочки писать.

Дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук перед лицом, сгибают и разгибают пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки.

Кто из пальчиков ловчее?
Ручку кто держать умеет?
Пальцы дружно отвечают,
Головами все кивают.

Дети сжимают правую руку в кулачок, затем разгибают указательный и средний пальцы и как будто идут ими по столу. Произносятся две последние строчки четверостишия, поднимают два растопыренных пальца вверх. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз.

Идёт по парте человек,
Переставляет ножки.
А если ножки смотрят вверх,
Что получилось? Рожки.

Дети растирают мизинец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с мизинцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.

Без пальто гулял глупышка,
И замёрз он, как ледышка.
Чтобы пальчик согреть,
Будем мы его тереть.

Дети прижимают подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой — к подушечке большого пальца левой и помещают их над предыдущей парой. Затем они расцепляют верхнюю пару и меняют пары местами. Продолжают упражнение в быстром темпе.

Возвращаемся домой,
Но уже бежим спиной.
Это будет потрудней,
Но ты усилий не жалеи.

**Пальчики обеих рук здороваются,
начиная с большого.**

Оби руки идут по столу.

**Загибают пальчики, начиная с
большого.**

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
В лес идем мы погулять.
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.

Землянику мы найдем
И братишке отнесем.

**Загибают пальчики, начиная с большого
Сжимают и разжимают кулачки.
Загибают пальчики, начиная с большого.
«Шагают» по столу.**

«Осенние листья»
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем листья собирать.
Листья березы,
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет отнесем.

**Пальчики «скачут» по столу в
ритме стихотворения.**

«Котёнок»

2 3 4 5

Кусается сильно котёнок – глупыш,

5 4 3 2

он думает: это не палец, а мышь

(смена рук)

2 3 4 5

Но я же играю с тобою, малыш,

5 4 3 2

А будешь кусаться—скажу тебе «Кыш!»!

Аутогенные тренировки

Аутогенная тренировка начинается с упражнений на общее расслабление.

"Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена. Мои руки расслаблены".

"Моя правая рука тяжёлая. Моя левая рука тяжёлая. Мои руки тяжёлые. Они тяжело лежат на коленях".

"Мои руки расслабленные, тяжёлые".

"Моя правая рука тёплая. Кровь хорошо приливает к моей правой руке".

"Моя левая рука тёплая. Кровь хорошо приливает к моей левой руке".

"Мои руки расслабленные, тяжёлые, тёплые".

"Моё сердце бьётся спокойно, ровно, мощно. Моё дыхание легко".

Каждая фраза произносится медленно, несколько раз. Со временем, когда дети овладевают навыками аутогенной тренировки, можно сократить время, отводимое на общее расслабление.

После этого следует текст ведущего. На первых занятиях, когда осуществляется знакомство, имеет смысл употреблять небольшие, несложные конструкции. Например: "Я вдыхаю лёгкую и чистую живительную силу.

Я чувствую, как она наполняет меня. Она вливается в мои лёгкие...руки...ноги...

Я чувствую себя наполненным жизнью.

Я чувствую, как что-то происходит вокруг меня... И что-то во мне отвечает на это...

Я вливаюсь в этот поток жизни.

Я и этот мир - одно.

Я готов отдаться потоку живительной силы и довериться ему.

Я готов принимать всё, что даёт мне жизнь, и доверять ей..."

В дальнейшем конструкции усложняются, подключаются воображение и фантазия.

"МОЙ ЛЕС"

Представь, что ты идёшь по широкому, большому полю.

Где-то вдали виднеется лес.

К лесу ведёт узкая тропинка.

Поле золотистое, дует лёгкий ветерок, шевелит мягкие травы.

Ты идёшь в радостном ожидании.

Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с

"ОГОНЁК"

Ты выходишь из этого дома и идёшь по улице.

Ты никуда не торопишься, просто идёшь.

Тебя никто не ждёт. Ты просто гуляешь.

Ты замечаешь снежные сугробы возле дороги. Снег серебрится в лучах фонарей.

Ты останавливаешься и любишься снегом.

Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет.

В каждом окне - маленький мир. Уютный дом.

Теперь представь, что где-то внутри тебя горит такой же маленький свет. Он даёт тебе уют и тёплый покой.

Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты не переживал, он горит тёплым, спокойным светом.

Представь его в виде язычка пламени.

Ты можешь осторожно взять его в руки.

Вот он перед тобой и ты бережно держишь его.

Полюбуйся его нежным, мягким светом.

Поблаговари его за мир и тепло, которые он даёт. (Пауза)

Теперь бережно положи его. Он будет всегда с тобой.

"ХОБОТОК"

Подражаю я слону:

Губы хоботком тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены и расслаблены...

Упражнение повторить 3 раза

"РАЗГОВОР С СОБОЙ"

Представь, что ты идёшь по тропинке и спускаешься к реке.

Ты идёшь вдоль реки. Вода в ней струится и переливается.

Ты смотришь на воду - и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Но ты всё равно его узнаёшь.

Ты смотришь и видишь вдали маленького мальчика.

Он отдыхает один. Он кажется тебе очень близко.

Ты подходишь и видишь, что он - это ты, только меньше.

Маленький, беспечный, беззаботный...

лесом.
Ты знаешь этот лес до последнего кустика. Ты понимаешь его.
Лес полон жизни. Там живут звери, птицы, шелестят деревья, шумят травы.
Там есть поляны, овраги, ручьи.
Ты чувствуешь жизнь этого леса.
Ты знаешь о нём что-то особое, чего не знает никто другой. *(Пауза)*.
И сейчас ты идёшь, идёшь, идёшь...
Ты долго ждал этого дня.
Лес всё ближе, ближе...
Вот его деревья зашумели. Привлекли тебя своим шелестом.
Ещё немного и ты вступишь под его кроны.
Ещё несколько шагов...
Сейчас ты войдёшь в лес. Давай остановимся.
Постойм. Запомним эту минуту...

Он глядит на мир большими изумлёнными глазами.
Он ещё многого не знает.
Подойди к нему поближе. Сейчас ты сможешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то важные, нужные слова *(Пауза)*.
Теперь ты его можешь впустить внутрь себя...
Или можешь просто отпустить его, но только помни, что в тебе всегда есть частичка маленького существа.

"ДОБРЫЕ ЭЛЬФЫ"

*2 группы: 1 группа - труженики,
2 группа - эльфы.
Эльфы убаюкивают тружеников, глядят по голове.*

Саморасслабление

"ВОЛШЕБНЫЙ СОН"

Дети закрывают глаза. Ведущий зачитывает:

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем **(2 раза)**
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряжение улетело...
И расслаблено всё тело **(2 раза)**
Будто мы лежим на травке,
На зелёной, мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги тёплые у нас...
Дышится легко, ровно, глубоко.

(Длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали, **(2 раза)**
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!

*//Стихотворение читается медленно,
тихим голосом, с длительными паузами,
под тихую и спокойную музыку//*

"ТРОПИНКА"

Дети выстраиваются в затылок и идут по воображаемой тропинке.

Спокойно идём по тропинке. Вокруг кусты, деревья, зелёная травка.
Птицы поют. Шелестят листья...
Вдруг на тропинке появились лужи. Одна, вторая, третья...
Снова спокойно идём по тропинке. Перед нами ручей.
Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила.
Спокойно идём по тропинке дальше.
Тропинка пошла через болото. Появились кочки.
Прыгаем с кочки на кочку. Раз, два, три, четыре...
Перешли болото, снова идём спокойно.
Перед нами овраг. Через него перекинута бревно.
Переходим овраг по бревну...
Осторожно идём! Ух, наконец-то, перешли...
Идём спокойно, Что это?
Вдруг тропинка стала липкой от мокрой, раскисшей глины...
Ноги так и прилипают к ней...
Еле-еле отдираем ноги от земли...
А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное!
Ветки - во все стороны!
Перелезаем через упавшее дерево. Вот пришли, молодцы!!!

"ЖИЗНЬ В ЛЕСУ".

Представьте, что вы родились в лесу и разговариваете на разных языках

Как дела? - дотрагиваешься ладонью до ладони товарища,

ДРУЖБА и любовь - поглаживание по голове.

"ПТЕНЦЫ"

Ребёнок садится как зародыш, затем встать, как бы разбивая скорлупу.

Необходимо общаться.

"КОРАБЛИК"

Плыл кораблик по реке,
По спокойной по реке...
Слабый дунул ветерок,
Наклонил корабль вбок!!!

Стало палубу качать,
Носу к палубе прижать!!!
Крепче носу прижимаем,
А другую - расслабляем!!!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, а затем для левой.

После расслабления ног дети рассаживаются, и проводится *пауза покоя*.

Снова руки на колени,
А теперь немного лени...
Напряженье улетело -
И расслаблено всё тело...

Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали
Дышится легко...ровно...глубоко...

"СОТВОРИ СЕБЕ СОЛНЦЕ".

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет.

Давайте сотворим солнце в себе.

Закройте глаза и представьте в своём сердце маленькую звёздочку.

Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь.

Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась.

Направляем лучик, который несёт мир.

Звёздочка опять увеличилась.

Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше.

Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку.

Теперь звёздочка становится большой, как

"ЛЯГУШКИ"

Мы весёлые лягушки,

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну - перестану!

И нисколько не устану!

Губы не напряжены и расслаблены!!!

"ОЖИВШИЕ ИГРУШКИ"

Исполнить роль любимой игрушки, но не разбудить остальных.

"ПРУЖИНКИ."

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

(Дети приподнимаются на носки, пятки в этот момент прижаты к полу)

Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай...
Крепче, крепче нажимай
Нет пружинок - отдыхай!!!

(Упражнение повторяется 3 раза)

"О ЛЕНИ"

Посмотрите: мы - олени,

Рвётся ветер нам
навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,
Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены...
И расслаблены...

"ЗАГОРАЕМ"

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим...Держим...Напрягаем...

Загорели! Опускаем!

(Ноги резко опустили на пол).

Ноги не напряжены и
расслаблены...

"ШТАНГА"

Упражнение на расслабление мышц корпуса, рук, ног.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом. //Наклониться вперёд//.

Штангу с пола поднимаем //Распрямиться//

Крепко держим... //Обратить внимание детей на напряжение мышц плеча и предплечья и после-дующее расслабление//

И бросаем!!! //Упражнение повторить 3 раза//

солнце.

Оно несёт тепло всем, всем, всем (*руки в стороны*).