

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 47 комбинированного вида»
юридический адрес 624440, Свердловская область, г. Краснотурьинск, ул.
Клубная, 12. телефон 8(34384) 3-02-79 e-mail mbdou47@bk.ru

Принято:
на заседании Педагогического
совета МАДОУ № 47
«13» марта 2024 г.
Протокол №4



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ № 47
приказ № 73/1 ОД от 13.03.2024 г.

Согласовано:
на заседании Родительского
комитета МАДОУ № 47
«13» марта 2024 г.
Протокол № 4

Методическая разработка «Использование нейроигр и нейроупражнений в работе инструктора по физической культуре с детьми 7-го года жизни»

Разработчики:

Давидян А.В., инструктор по физической культуре
Билалова В.Р., инструктор по физической культуре



г. Краснотурьинск, 2024

Методическая разработка «Использование нейроигр и нейроупражнений в работе инструктора по физической культуре с детьми 7-го года жизни» предназначена для организации работы инструктора по физической культуре с детьми 7-го года жизни по развитию у воспитанников высших психических функций необходимых для успешного обучения в школе в дальнейшем. В сборнике представлены различные нейропсихологические игры для детей старшего дошкольного возраста. Материалы разработки могут использовать инструкторы по физической культуре, воспитатели дошкольных образовательных организаций.

Пояснительная записка.....	3
1. Упражнения для восстановления дыхания.....	5
2. Нейроигры и упражнения нейрогимнастики.....	26
3. Игровые упражнения по игровому стретчингу.....	33
Заключение.....	72

Пояснительная записка

«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого»

Мэрили Зденека.

Компьютеризация общества - это мир, наполненный обилием компьютеров, различных гаджетов, способствует снижению двигательной активности человека. Как это отражается на физическом и психическом здоровье ребенка? Так же, как и на здоровье взрослого человека. Современный мир не требует от детей ручных усилий и, поэтому, моторные навыки ослабляются: дети плохо держат карандаш, кисточку, ножницы, отчего и происходят постоянные зажимы кисти, что ведет к нарушению даже эмоционального состояния. А все это в дальнейшем сказывается на восприятии и усвоении любого обучающего материала и на здоровье. Отсутствие физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость, возникают проблемы с речевым развитием. На какую работу нас ориентирует ФГОС ДО? ФГОС ДО ориентирует педагогов на психолого-педагогическую поддержку детей. Мы призваны создать условия для интеллектуального, творческого, эмоционального, физического развития ребенка и осуществить его подготовку к школе. Особенно актуально звучит задача по социализации ребенка, развитию у него потребностей в творчестве, формировании любознательности, мотивации в достижении успеха. В свете ориентиров ФГОС ДО и выше описанных проблем в обществе, метод кинезиологии стал очень актуален.

Кинезиология или «Гимнастика для мозга» — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Работа человеческого мозга обеспечивается деятельностью двух его полушарий, имеющих определённую функциональную специализацию (левое отвечает за образное, гуманитарное мышление; правое – за знаковое, математическое). В осуществлении высших психических реакций существенную роль играет совместная деятельность полушарий. Для развития интеллекта необходимо развивать взаимодействие между полушариями. Учитывая это, можно предположить, что развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. Поэтому, чтобы простимулировать интеллектуальное развитие ребёнка, необходимо использование кинезиологических упражнений. Именно специальные кинезиологические упражнения в полном объёме способны справиться с этой задачей. Работы Н.С. Лейтеса, А.Н. Леонтьева, В.Н.Бехтерева доказали положительное воздействие манипуляций рук на развитие речи детей и на функциональность высшей нервной деятельности в целом. Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно

начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот. С этой целью и были разработаны специальные упражнения: дыхательные, двигательные, пальчиковые игры, растяжки и т.п. Под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребёнка происходят положительные комплексно-структурные изменения. И чем нагрузка интенсивней (в пределах разумного), тем существенней эти изменения. Более того, разработанные методики помогают выявлять скрытые способности детей и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга.

В данном методическом пособии представлены дыхательные упражнения, упражнения на растяжку, игры и упражнения нейрогимнастики, которые могут быть полезны как педагогам (воспитателям, учителям, психологам, логопедам, дефектологам) использующим в своей работе здоровые сберегающие технологии, так и родителям.

1. Упражнения для восстановления дыхания.

«Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.



«Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!



«Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!



«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у... «Запах цветка» Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.



«Задуй свечу» Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

«Задуй большую свечу»; Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Задуйте три свечи» Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

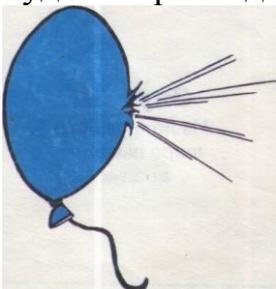


«Подуй на снежинку» Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

«Сдуем снежок» Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее



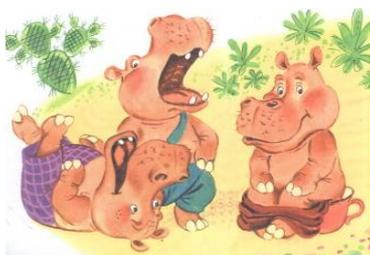
«Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-с...



«Мяч» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».



«Бегемотики» И. п. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.



«Дерево на ветру» И. п.. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.



«Потягущечки» И. п.. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.



«Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».



«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки * стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шар*!*, спустился»).



«Ворона». И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».



«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.



«Вырасту большой». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выло* «ух-х-х».



«Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колек:--(«грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).



«Гуси». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая ше произносить «ш-ш-ш».



«Гуси-лебеди летят». Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».



«Дышим животом». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.



«Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).



«Заводные машинки». И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох) выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».



«Здравствуй, солнышко!». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.



«Лотос». И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).



«Луговые цветы». В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.



«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.



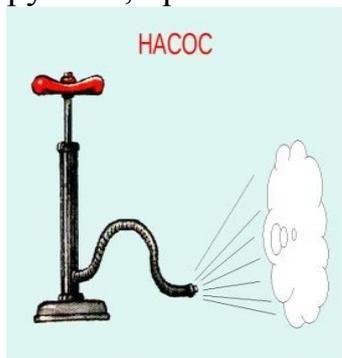
«Лыжник». И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).



«Мельница». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».



«Насос». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».



«Обними плечи». И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.



«Партизаны». И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е»



«Повороты головы». И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

«Подуем на плечо». И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.



«Прогулка в лес».

♦ «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» {орех}. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть С прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.



♦ «Вот нагнула елочка зеленые иголочки». И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.



◆ «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: О.С , 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо! 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.



◆ «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.п.: ноги вместе, руки за голову. 1 — вдох — подняться на носки; 2 — выдох — присед; 3 — вернуться в и.п.



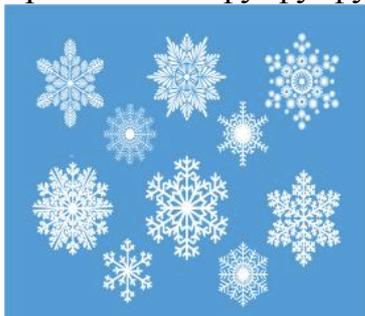
◆ «Стоит Алена— листва зелена, тонкий стан, белый сарафан». И.п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — вдох — руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 — выдох — руки вперед — вниз, опуститься на всю стопу.



«Сердитый ежик». Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

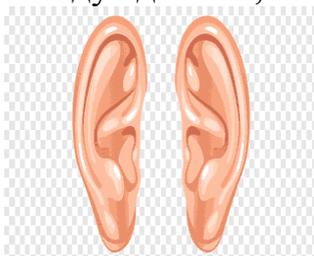


«Снежинки». И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»)



«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

«Ушки». И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.



«Цветок распускается». И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п.(выдох)



«Маятник»

Сидя, ноги на ширине плеч, поднять руки в стороны и медленно опустить с длинным выдохом на звук «с-с-с-с».



«Гусёнок»

Развести руки в стороны (вдох), опустить их и шипя, как сердитый гусенок «ш-ш-ш», хлопнуть себя 3-4 раза по бедрам (выдох).



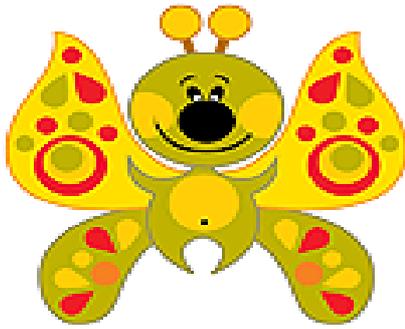
«Петушок»

Встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку»



«Бабочки»

Стоя, руки внизу. Медленно поднять руки через стороны вверх (вдох), медленно опустить (выдох).



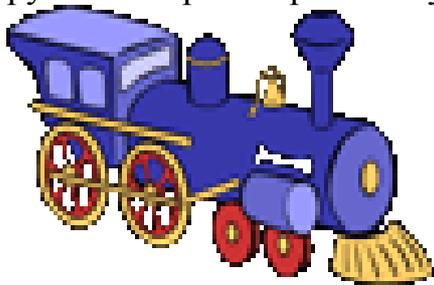
«Домик»

Стоя, ноги врозь. Поднять руки над головой, соединив их над домиком (вдох). Опустить руки вниз с расслаблением (выдох).



«Поезд»

Руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».



«Собираем яблоки»

Поднять руки вверх через стороны, встать на носки, потянуться повыше «сорвать яблоко» (вдох), наклониться вперед, руки опустить —«положить яблоко».



«Трубачи»

И.П.-сесть на гимнастическую скамейку, кисти рук сложить трубочкой и поднести ко рту. Глубокий вдох. Выдох в трубочку со звуком «Тик-так-тик-так»



«Часы»

И.П.-стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так-тик-так».



«Лодка на волнах»

Сидя верхом на скамье, руки в стороны, наклониться вправо(вдох), вернуться в и.п.-выдох.



«Поймай комара»

Хлопнуть в ладоши вверху, сказать «Хлоп», наклониться вперед и хлопнуть внизу у ног , сказать «хлоп», вернуться в и.п.



«Пилка дров»

Встать друг к другу лицом, держась за руки. Тянуть к себе то правую , то левую руку партнера, поворачиваясь слегка в сторону согнутой руки (при этом произносятся «Ш-ш-ш»).



«Заклинатель змей»

Сядьте по-турецки, кисти рук сожмите в кулаки, поднимите руки вверх. Медленно выдыхая, произнесите, почти не размыкая губ «п-ф-п-ф».



«Каша кипит»

И.П.-сидя на скамейке , одна рука лежит на животе, другая рука лежит на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь- вдох, опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш».



«Регулировщик»

Ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону, вдох. Поменять положение рук с удлинением выдохом и произношением звука « р-р-р».



«Полощем бельё»

Имитация полоскания белья руками вперед-назад и произношением звука «С-с-с».



«Стрельба»

Представить, что мы в тире стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г».



«Трактор»

Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность.



«Смешинка»

Представим, что нам в рот залетела самая настоящая смешинка!

Прищуриваем глаза, растягиваем губы в радостной улыбке и, нажав указательным пальцем на «хохотатель- ную точку» на кончике носа, начинаем смеяться, произнося: «ха-ха-ха», «хе-хе-хе», «хи-хи-хи», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху».

Залетела в рот смешинка, Засмеялась я: «Ха-ха!»
Ах, смешинка, ты пушинка, До чего же ты легка!
До чего ж с тобой легко,
«Хи-хи-хи!» и «Хо-хо-хо!» Тает, словно льдинка,
Вкусная смешинка!



«Лягушонок»

И.п. — стоя, ноги вместе.

Представим, что мы превратились в лягушонка. Сгибаем «лапки», прижимаем их к груди. Находясь в таком положении, слегка приседаем и делаем вдох. На выдохе произносим «ква-а-а», неожиданно делаем резкий прыжок вперед, раскидывая в прыжке руки и ноги.

Теплый дождик капает,

выросла трава

Лягушонок квакает:

«Ква-ква-ква-ква-ква! Надоела мошкара – Проглотить ее пора!»



«Поймай комара»

Вспомним состояние, которое мы испытываем, когда вокруг нас летает назойливый комар. Давайте попробуем его отогнать и подразнить. Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим «зь-зь...», направляя звук в разные стороны и при этом меняя его громкость. Теперь пытаемся поймать надоедливого комара: хлопаем в ладоши в тех местах, где он «пролетает».

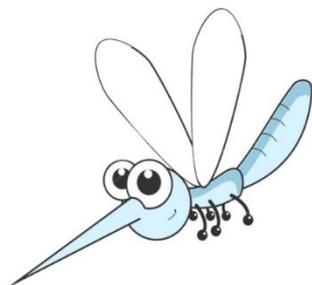
Вот и попался комар: больше он нам не помешает!

Мы дразнили комара:

«Зь-зь-зь!» Улетать ему пора:

«Зь-зь-зь!»

Не желал он отставать, Мне пришлось его поймать!



«Эхо в лесу»

И.п. — стоя. Представим, что мы заблудились в лесу. Надо срочно докричаться до остальных! Делаем глубокий вдох, складываем ладони у рта рупором и на выдохе с различными интонациями произносим «ау-ау...». А теперь пробуем изобразить свой крик и ответ эха.

Возможен такой вариант:

дети распределяются на две команды, которые встают шеренгами друг против друга. Одна из команд громко и протяжно произносит «ау-у...», «уа-а...», «аи-и...», «ая-я...» и т.д. Участники второй команды, изображая эхо, тихо повторяют все звуки. Команды меняются ролями, упражнение возобновляется.



«Аист»

Представим, что мы превратились

в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту.

Голова гордо поднята, спина — прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны.

На вдохе поднимаем

«крылья» и одну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед.

На выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося

«ш-ш-ш...». Так же — с другой ногой.



«Лев на охоте»

И.п. — сидя на пятках. Ладони — на коленях.

Представим, что мы превратились в сильного льва, вышедшего на охоту.

Левушка начинает высматривать добычу: не убирая с коленей рук и не отрываясь от пяток, медленно поворачиваемся в левую сторону, а затем в правую.

Наконец-то лев увидел добычу!

Приподнимаемся на коленях, поднимаем руки с растопыренными пальцами, рычим сначала громко и протяжно, а затем — тихо, почти беззвучно.



«Гусь отважный»

И.п. – стоя ноги вместе. Руки опущены

Представим, что мы превратись в гуся, гуляющего во дворе. Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».

Во дворе гуляет гусь, Выступает важно:

«Никого я не боюсь — Я гусак отважный!»

«Ш-ш, — шипит сердито гусь. — Уходите, я сержусь!»



«Бегемотик»

Ну-ка, выпяти животик

—Получился бегемотик. А теперь — втяни живот

—Похудел наш бегемот.

Руки положить на область диафрагмы, выдохнуть остатки воздуха. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее.

При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «ш-ш-ш...» или «ф-ф-ф...».



«Лягушки на болоте»

Представим, что мы оказались на болоте. Вокруг на кочках сидят лягушки и веселят Кикимору.

Лягушка открывает рот. И шумно выдыхает... Вот!

На вдохе поднять вверх руки.

На слове «Вот» — выдох со звуком

«Ква-а-а!» и одновременно руки



«Гном и великан»

Представим, что мы превращаемся в великана.

Тянемся всем телом как можно выше. А теперь мы превращаемся в гномика.

Медленно опускаем руки и сгибая в коленях ноги, опускаемся до тех пор, пока не коснемся руками пола. Наклоняем голову, прижимаем подбородок к шее.

Шел огромный великан, Напевал он: «Трам-пам-пам!» Если гномика я встречу,

То пройду и не замечу. Потому что гномик мал, Я его не увидал



«Домовёнок»

Представьте, как оказались на чердаке. Здесь за старым сундуком прячется домовенок. Мы ему говорим: «Привет!». А домовенок выглянет, глазками поморгает и протяжно отвечает: «Уг-у-у!»



«Будильник»

И.п. — сидя по-турецки. Ладони — на затылке.

Представим, что мы превратились в будильник. Вспомним, как тикает будильник — ритмично раскачиваем туловище из стороны в сторону 3-4 раза, произнося на наклоне «тик», а при возвращении в исходную позицию «так». Но вот настало утро: пора будильнику разбудить всех тех, кто еще спит. Появляется кукушка — вытягиваем шею вперед и произносим «ку-ку».



«Машина»

Представьте, вы отправились в путешествие на машине, но вдруг у нее спустило колесо.

Зашипела грустно шина, И стоит теперь машина.

Плавнo вдохните, чтобы выпятить животик вперед. Вот какой была шина.

А теперь выдыхаем, подтягивая колено к животу. «Ф-ф-ф» - вот как шина сдулась.

Давайте проверим другое колесо. Вдыхаем, делаем животик круглым — отличная шина! Подтягиваем колено другой ноги к животу, выдыхаем — «ф-ф-ф». И эту шину нужно будет подкачать.



2. Нейроигры и упражнения нейрогимнастики.

«Соревнование муравьев»

Цель: Развитие координации движений, внимания и командной работы.

Описание игры: Дети разделяются на две команды, каждая из которых представляет собой "муравейник". Задача каждой команды – быстро и аккуратно перенести разноцветные мячи (пищу) из одного места в другое, используя только ноги. Мячи располагаются на старте, а каждый ребенок должен пройти определенный маршрут, не допуская падения мяча. Если мяч упал, игрок возвращается на старт и начинает заново. Побеждает команда, которая первой перенесет все мячи.

«Мозайка»

Цель игры: Развитие логического мышления, моторики и внимания.

Описание игры: На полу размещается большой пазл или мозаика, состоящая из крупных деталей. Дети должны собрать мозаику, выполняя различные физические упражнения (прыжки, бег, лазанье и т.д.) для того, чтобы добраться до нужной детали. Задача усложняется тем, что дети могут взять только определенный цвет детали или только определенное количество деталей за раз. Побеждает тот, кто первым соберет мозаику правильно.

«Светофор»

Цель: Развитие внимания, концентрации и скорости реакции.

Описание игры: Ведущий игры (педагог) становится "светофором" и показывает детям карточки разных цветов, имитируя сигналы светофора. Зеленый цвет означает "бег", желтый – "ходьба", красный – "стоп". Ведущий меняет карточки с разной скоростью и в случайном порядке. Дети должны мгновенно реагировать на сигналы, выполняя соответствующие действия. Вариацией игры может быть добавление синего цвета, который будет означать "прыгать на одной ноге" или любое другое упражнение на выбор педагога.

«Переставь на другую сторону»

Цель: развитие координации, зрительного восприятия, внимания и памяти.

Описание игры: Лежат обручи в ряд, рядом с каждым обручем стоит разметочный конус (мяч, кубик и т.п.). Ребёнок впрыгивает в обруч присаживается на корточки и переставляет конус на противоположную сторону обруча и так продвигается до конца выполняя задание.

«Замыкая круг»

Цель: развитие чувства равновесия, работы тактильных анализаторов.

Описание: Дети с закрытыми глазами семенящим шагом двигаются по залу. Задача — найти игрока и, взяв его за плечи, продолжить движение. Игра

продолжается до тех пор, пока все участники не соберутся в одну «цепочку», и направляющий не замкнет круг, положив руки на плечи замыкающему.

«Ходьба по канату»

Цель: Развитие координации движения в заданном направлении, саморегуляции и самоконтроля, внимания и памяти.

Описание игры: Канатом можно задать любую форму: круг, квадрат, зигзаг, лабиринт и т.д. Проходить можно обычным шагом, приставным, спиной вперёд. Дети проходят по одному, ещё можно парами, а можно цепочкой из нескольких человек.

«Молчаливые» игры

Цель: Развитие внимания, двигательной памяти.

Описание игры: В ходе этих игровых упражнений детям предлагается разделиться на подгруппы, не используя речь, а общаясь при помощи мимики и жестов, пантомимы («Найди и промолчи», «У кого колокольчик?», «Где мы были, мы не скажем, а что видели — покажем», «Угадай животное», «Все превратились в ...»). Можно попросить воспитанников плотно закрыть уши ладонями и прочесть задание «по губам».

«Медленно — быстро»

Цель: Развитие координации движений, двигательной памяти и внимания, быстроты реакции

Описание игры: Привычка выполнять определенные физические упражнения в быстром или медленном темпе прочно формируется у дошкольников. Предложите детям выполнить упражнения в непривычном темпе. Например, проползти по-пластунски по гимнастическим матам быстро, а замах при метании в цель сделать медленно. Смена темпа позволит сформировать прочные нейронные связи через прочувствованные ребенком движения по-новому.

Упражнение «Речка-берег»

Цель: Развитие избирательности реакций, внимания и речевой регуляции деятельности, преодоление двигательного автоматизма.

Описание: Для этой игры понадобится веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать "береговую линию". Такую же роль может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница. Участники стоят "на берегу" (по одну сторону веревочки). С другой стороны "течет" река. Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит "речка!" – прыгать в речку, когда говорит "берег!" – на берег. Первая часть игры – тренировочная. Ведущий командует, называя в случайном порядке "речка", "берег", и смотрит – смог ли ребенок выработать избирательную реакцию на разные инструкции. Если на тренировочной стадии все в порядке переходим к основным.

Вариант 1. Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т.д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например: «Речка! Берег! Речка! Речка!». На эту уловку особенно часто попадают дети, испытывающие трудности переключения.

Вариант 2. Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет "обманывать его глазки" – говорить все правильно, а делать неправильно. После этого начинается как бы обычный вариант игры, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает "ошибку", например, говорит: "Берег!" – а прыгает в речку. Ребенок должен "отключить" свои глаза, а следовать только тому, что приходит через уши.

«Нос — пол — потолок»

Цель: Развитие внимания и снятие импульсивности.

Описание: Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок учится самостоятельно соотносить поступающую словесную инструкцию.

«Запрещенное движение»

Цель: Развитие умения действовать по правилам. Активизировать работу по согласованности движений рук и ног. Побуждать детей к внимательному выполнению двигательных заданий и преодолению двигательного автоматизма.

Описание: Ведущий договаривается с игроками, какое движение будет запрещено (приседания, наклоны, или любое другое.) Игроки выполняют за ведущим все движения, кроме запрещенного. В конце игры отмечаются самые внимательные.

«Сороконожка»

Цель: Развитие координации движений, двигательной памяти и внимания, быстроты реакции

Описание: Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора «сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д.

Главная задача сороконожки – не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

«Стопа, ладонь»

Цель: Повышение тонуса мозговой деятельности, развитие внимания.

Описание: Прыжки, ходьба разными способами по выложенной из стоп и ладошек дорожке. Кто из игроков первым и без ошибок дойдет до конца.

Музыкальная двигательная игра «Ракета»

Цель: Развитие координации движений, двигательной памяти и внимания.

Описание:

Я – ракета (двумя ладонями

прикоснуться к груди и соединить их над головой)

Я. Я – ракета (два раза ладони к груди, один раз над головой)

Полетела в космос, полетела в космос (наклоны туловища в стороны, ноги на ширине плеч, руки соединить ладонями над головой)

Раз – стыковка, два – стыковка (хлопки справа и слева у плеча)

А вокруг планеты – руки через стороны вверх Солнце и Луна (ладонь с раскрытыми пальцами и другая сжата в кулак)

«Крабик»

Цель: Развитие координации движений, активизировать работу по согласованности движений рук и ног.

Описание:

Ребенок становится на пол, опираясь на руки и ноги (но именно ступни, а не колени), и ходит на четвереньках (движения прямо, вперед, назад, в сторону, как краб, слева направо и справа налево).

«Перекрестные шаги»

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия.

Описание:

Ходьба на месте, в движении, высоко поднимая колени. Тянуться противоположной рукой к колену. Сначала выполнить упражнение в быстром темпе, а затем постепенно замедляйтесь.

«Мишка косолапый»

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия.

Описание:

На пол кладется шнур или чертится линия. Ребенок выполняет ползание способом «Высокие четвереньки» («По-медвежьи»). Руки выполняют перекрестные движения. Правая рука ставится слева от линии. Левая рука справа от линии.

«Ползание с перекладыванием предметов»

Цель: Развитие внимания, концентрации и быстроты реакции.

Описание:

По ходу движения ребенка выкладываются предметы (мячики, игрушки, кубики и т.д.) сначала с одной стороны, далее как линия усложнения с двух. Ребенок выполняет «Ползание на четвереньках», перекладывает предметы правой рукой на левую сторону и потом обратно. Когда предметы с двух сторон правой рукой в левую сторону, левой рукой в правую сторону.

«Шаг по лестнице»

Цель: Развитие внимания, концентрации и быстроты реакции.

Описание:

Педагог раскладывает гимнастические палки в виде лестницы. Сначала перешагиваем через лестницу вперед. Далее в руках держим предметы и ударяем об них каждой коленкой. Далее шагаем боком, далее прыгаем.

«Поменяй мяч»

Цель: Развитие ориентации в пространстве, соотношение право/лево, верх/низ.

Описание:

И.п.-о.с.

1-бросок мяча об пол правой рукой, ловля левой. Передача мяча левой рукой в правую за спиной.

2-бросок мяча об пол левой рукой, ловля правой. Передача мяча правой рукой в левую за спиной.

10 повторений с одной и с другой стороны.

Игра «Мячики по кругу»

Цель: Развитие зрительно-моторной координации, чувства ритма, зрительного внимания.

Описание:

Дети строятся в круг. У каждого ребенка в правой руке мяч.

1-одновременная передача мяча по кругу из руки в руку, т.е. правая рука передает мяч в левую руку ребенка справа;

2-передача мяча из левой руки в правую

3- см. п.1

Игра останавливается, когда все участники будут выполнять движения одновременно и ритмично. И выполняется в другую сторону.

«Ритмичный мяч»

Цель: Развитие слухового восприятия

Описание:

Дети строятся в круг. Педагог задает ритм ударами мячом об пол. Дети, по команде, тренера присоединяются к ритму. Например, тренер задает ритм -2 удара/пауза и дает задание присоединиться во время 2 паузы, далее выполняют вместе.

«Топ-хлоп»

Цель: Развитие координации, зрительного восприятия и внимания.

Описание:

Для проведения понадобятся отпечатки ладошек и стоп.

Педагог раскладывает на полу в различном порядке отпечатки ладошек и стоп. Ребенок перемещается по э ладошкам и стопам, меняя положение тела в зависимости от расположенных отпечатков. Если это ладошки – ребенок наклоняется, шагает руками, говорит «Хлоп», если стопы – встает, шагает ногами, говорит «Топ».

«Весёлый мяч»

Цель: развитие быстроты реакции, координации движений.

Описание: 1 вариант: Подбросить мяч правой (левой) и поймать левой (правой); 2 вариант : Обе руки находятся на уровне пояса. В каждой руке по мячику. Одновременно бросаете оба мячика и ловите. Высота броска - не выше уровня глаз.

«Повтори позу»

Цель: Развитие двигательной памяти, зрительного восприятия и внимания

Описание:

Детям нужно воспроизвести положение тела взрослого (например, стоим на правой ноге, правая рука лежит на шее, левая – на поясе). Выполнять проще, если и дети, и взрослый смотрят в одном направлении, например, лицом к зеркалу. Сложнее, если взрослый стоит лицом к ребёнку. Можно повторять позу нарисованных фигурок.

«Укажи дорогу»

Цель: Развитие слухового восприятия, двигательной памяти.

Описание:

Один игрок даёт команды, куда идти (два шага вперёд, четыре направо, один назад), а другой выполняет их с завязанными глазами. Затем игроки меняются местами.

«Кто скорей построит тоннель».

Цель: Развитие быстроты реакции, ловкости.

Описание:

Дети делятся на две команды с одинаковым количеством человек. Перед каждой командой лежат обручи по количеству детей. По команде ребята начинают строить тоннель. Первый ребенок берет в руки обруч и держит его так, чтоб обруч касался пола. Второй ребенок пролезает в первый обруч, берет второй и тоже становится так, что обруч оставался на полу и т. д., пока все дети не пролезут в обручи. Побеждает команда, которая первая закончит строительство.

«Движение»

Цель: формирование двигательной памяти.

Описание:

Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

«Робот»

Цель: Развитие ориентировки в пространстве, координации движений.

Описание:

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Заяц и волк»

Цель: Развитие быстроты реакции.

Описание:

Один ребенок кладет свои ладони на ладони ребенка, другой должен успеть хлопнуть по вашим ладоням пока вы их не убрали. Затем поменяйтесь.

«Солнышко, заборчик, камешки»

Цель: Развитие мелкой моторики, согласованности движений рук и ног.

Описание:

По команде «Солнышко» - руки поднять вверх, расправить пальцы обеих рук.

Заборчик – согнуть руки перед грудью, вытянуть ладони и прижать пальцы друг к другу.

Камешки - выпрямить руки перед собой и сжать кулаки.

3. Игровые упражнения по игровому стретчингу.

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения начинаются с исходного положения. Они могут быть вертикальными и горизонтальными.

Приведённые ниже упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д.

Время пребывания в статическом варианте определяются для каждой возрастной группы. Это же относится и к количеству повторений каждого упражнения в динамическом варианте.

1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад

Терапевтический эффект:

Повышается внутриутробное давление прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности и туловище. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины. Каждый позвонок, каждое сухожилие и связка напрягаются и вынуждены работать. Почки получают обильное кровоснабжение и очищаются. Благодаря стимуляции щитовидной железы ликвидируются различные функциональные расстройства, улучшается мозговая деятельность. Укрепляются нервы, находящиеся в брюшной полости, в области поясницы, таза, нижней части позвоночника. Наклоны головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищая их, что помогает при простуде, ангинах, бронхитах, астме.

ЗМЕЯ.

И.п. лечь на пол животом, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1.медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться

2.медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



КОБРА.

И.п.: лечь на пол животом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



ЯЩЕРИЦА.

И.п.: лечь на спину, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.

1. поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



КОРАБЛИК.

И.п.: лечь на пол животом, руки вдоль туловища.

1. ухватить руками ноги щиколоток (колени должны касаться друг друга). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше над уровнем пола. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



ЛОДКА.

И.п.: лечь на пол животом, руки сложить за спиной, сложив кисти на крестцы. Ноги вместе, носки натянуты.

1.поднимая голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом насколько возможно. Покачаться на животе.

2.медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



КАЧЕЛИ.

И.п.: лечь на пол животом, руки вытянуть вперёд, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты.

1.плавно, без рывков поднять голову, грудь, ноги и вытянутые руки как можно выше, прогнуться. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

Динамический вариант: раскачивание на животе.



РЫБКА.

И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты.

1.плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



КОЛЕЧКО.

И.п.: встать на колени, руки на поясе.

1.медленно наклоняться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



КУЗНЕЧИК.

И.п.: лечь на пол животом, касаясь, пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.

1.отталкиваясь кулачками медленно поднять одну ногу как можно выше. Нога прямая, носок натянут. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.3.4.повторить всё левой ногой.

Дыхание: вдох в 1-й,3-й фазах, выдох во 2-й, 4-й. Повторить нужное число раз.



СОБАЧКА.

И.п.: сесть на пятки, руки в упоре в пол сзади, параллельно боком. Пальцы рук обращены в противоположенную от тела сторону.

1.выгнуть спину и откинуть голову назад, медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



СКОРПИОН.

И.п.: лечь на пол ничком, касаясь, пола подбородком, руки вдоль тела, ладони на полу.

1. согнуть ноги в колени и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотянуться стопами ног до головы. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



КОЛЕСО.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки поднять вверх.

1. медленно прогнуться, наклониться назад, стараясь дотронуться ладонями пяток. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



КУКУШКА.

И.п.: лечь на пол животом, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеч, вместе в упоре на пальцы.

1. поднимать всё тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног, выпрямляя руки прогнуться, на сколько возможно, запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.



КОШЕЧКА.

И.п.: встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч.

1. поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка).

2. спустить голову максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).

Усложненный вариант:

И.п.: сесть на пятки, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд, голова поднята.

1. прямые руки тянутся вперёд, грудь опускается к полу, таз поднимается вверх, перпендикулярно полу.

2. вернуться в и.п.

Повторить нужное число раз.



2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд.

Терапевтический эффект:

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезёнки. Улучшается работа предстательной железы. Внутренние органы из-за сжатия обильно снабжаются кровью и очищаются. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

КНИЖКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд.

1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



ПТИЦА (ЧАЙКА).

И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуть, руки в сторону параллельно полу, голова прямая.

1. не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ.

И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки повёрнуты внутрь, руки за спиной за локти.

1. наклониться вперёд, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



СТРАУС.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

1. не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклониться до тех пор, пока голова окажется между ногами, руки соединить сзади. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



НОСОРОГ.

И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носки вытянуть.

1.поднимая голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её. Стараться коснуться коленом носа.

Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3.4.то же движение другой ногой. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

ВЕТЧКА.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела ладонями вниз.

1.не сгибая колени, сохраняя натянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, таз не отрывать от пола. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



УЛИТКА

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела, ладонями вниз.

1.не сгибая ног, медленно поднять ноги, затем таз и всё тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь,

продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



ГОРКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), носки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе.

1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться подбородком колени. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



ЧЕРЕПАХА.

И.п.: сесть на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, прямые рука поднять вверх, ладони сложены вместе.

1. медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола, вытянуться как можно дальше, руки, прижатые к голове, держать прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



ВАНЬКА-ВСТАНЬКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в коленях, потом за голову.

1.медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмётся к полу.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



ЁЖИК.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, прямые рука в замке за спиной.

1.поднять руки, насколько возможно, медленно прогнуться вперёд, держа руки высоко над собой, стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



СЛОН.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые рука в замке за спиной.

1.наклониться вперёд, стараться прижаться лбом к коленям, ноги не сгибаются, прямые руки поднимаем вверх, потом вперёд до положения параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



ОСМИНОГ.

И.п.: лечь на спину, прямые ноги вместе, руки вдоль тело, ладони вниз.

1.медленно поднять ноги, таз и все туловище в вертикальное положение, согнуть ноги в коленях и, прижав их кушам, коснуться коленями пальцами ног пола. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



3.Укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Терапевтический эффект:

Из позвоночника выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы залегают в мышцы по обе стороны позвоночника. Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает воздействие на весь организм. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Тонизируются органы живота. Оказывается воздействие на поджелудочную железу, улучшая её работу. Снимается нагрузка на сердце, лёгкие заполняются свежей кровью. Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному росту.

МАЯТНИК.

И.п.: лечь на спину, ноги выпрямить, носки натянуть, руки в стороны ладонями вниз.

1.не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола. Задержаться нужное время.

2. поднять ноги вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола.

Дыхание : нормальное. Повторить нужное число раз.



МОРСКАЯ ЗВЕЗДА.

И.п.: встать прямо, ноги по шире, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1.медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться, левой рукой правую ногу. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4.повторить другой ногой и рукой.

Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1й,3-й.

Повторить нужное число раз.

ЛИСИЧКА.

И.п.: сесть на пятки, руками за спиной взяться за локти.

1.сесть на пол справа от пяток. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3.4.повторить с другой стороны. Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



МЕСЯЦ.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь.

1.медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4.повторить с другой стороны.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



ОРЕШЕК.

И.п.: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам, обхватить руками колени, голову прижать к коленям.

1. перекатиться на спину.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



МУРАВЕЙ.

И.п.: сесть, скрестить ноги, пальцы рук переплетены на затылке.

1. медленно наклонить туловище как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу, стараться локтём коснуться пола, оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3. повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержать нужное время

4. вернуться в и.п.

5-8. повторить в другую сторону. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



ФЛЮГЕР.

И.п.: встать прямо, ноги чуть расставлены, прямые руки вперёд, параллельно полу, кисти вместе, ладони вниз.

1. медленно повернуть корпус на 180. С, не отрывая глаз от рук, ноги и бёдра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить в другую сторону.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



СТРЕКОЗА.

- И.п.: встать на колени, немного раздвинув их, руки в стороны, ладони вниз.
1.прямая правая рука идёт вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку. Задержаться нужное время.
2. вернуться в и.п.
3.4.повторить в другую сторону. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

ЧАСИКИ

- и.п.: лечь на спину, руки вдоль тела, носки натянуты.
1.отвести правую ногу в сторону, медленно её поднять до вертикального положения, перевести через левую ногу вниз, стараясь коснуться пола, вернуться в и.п. (нога описывает круг).
2.. повторить с другой ноги.
Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

ЛУНА.

- И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, руки положить на голову.
1.наклониться в правую сторону ухватить правой рукой лодыжку, туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.
2. вернуться в и.п.
3.4.повторить в другую сторону.
Дыхание: нормальное.
Повторить нужное число раз.



УЗЕЛОК.

И.п.: сесть в позу прямого угла.

1.положите левую ступню на правое бедро так, чтобы подошва прижималось к нижней части живота, согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку около внешней поверхности левого бедра, перенеся её через левую ногу; повернуть туловище вправо, согнуть правую руку в локте, завести её за спину и взять рукой пальцы правой ноги голову повернуть вправо, левая рука на колене левой ноги. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4.повторить в другую сторону. Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



ТРОСТИНКА.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым замочком.

1.не сгибая рук и ног наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговое вращение верхней частью туловища).

2. повторить те же движения в обратном порядке Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



4. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.

Терапевтический эффект:

Усиливается внутриутробное давление, поэтому, оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Большое воздействие оказывает на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Создавая общее напряжение в ногах и бёдрах, упражнения стимулируют действия подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды.

БАБОЧКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз.

1. опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

Усложненный вариант:

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, ноги прижать к полу, взять руками сведённые стопы ног.

1. медленно наклониться вперёд до касания головой пола, ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



РАК.

И.п.: лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии, верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову.

1. поднять голову, грудь, одновременно поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение, взять рукой за лодыжку поднятой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



ПАУЧОК.

И.п.: встать, расставив ноги как можно шире, согнутые руки перед грудью, ладонями вперёд.

1. согнуть правую ногу в колене, перенести тяжесть тела на неё. Задержаться нужное время.

2. не возвращаясь в и.п., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



ПАВЛИН.

И.п.: сесть, по возможности, дальше выставив прямую ногу вперёд, руки на поясе или расставлены в стороны.

1. перенести вес тела на правую ногу, согнуть её в колене, левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев, сделать несколько покачиваний.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить, сменив положение ног

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



ЗАЙЧИК.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, наклониться, не сгибая колени, поставить руки на пол, пальцами вперёд, голова опущена.

1. не сдвига с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочередно руки вперёд, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить, сменив положение ног

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



ЛЯГУШКА.

И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладони с широко расставленными пальцами повернуть вперёд на уровне плеч.

1. согнув ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



БЕГ.

И.п.: сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки в упоре сзади или на поясе.

1. не сгибая ноги, поднять их как можно выше, стараясь не отклонять корпус, и развести в стороны.

2. не опуская ноги, завести их друг за друга.
 3. вернуться в 1-ю позицию.
 4. вернуться в 2-ю позицию, меняя ноги. Дыхание: нормальное.
- Повторить нужное число раз.



ЁЛОЧКА.

- И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1. постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости. а) встать на носки, пятки развести в стороны;
- б) встать на пятки, носки развести в стороны. Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.
2. постепенно вернуться в и.п. Дыхание: нормальное.
- Повторить нужное число раз.



ВЕЛОСИПЕД.

- И.п.: лечь на спину, поднять согнутые в коленях ноги, голени параллельно полу, носки оттянуты, руки вдоль тела.
1. медленно выпрямить, не спуская на пол, правую ногу, левая в и.п.
 2. вернуть прямую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую. Движение динамичное.
- Дыхание: нормальное.
- Повторить нужное число раз.

ТАРАКАН.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе носки оттянуть, руки вдоль тела ладонями вниз.

1. не сгибая, поднять прямые ноги, потом бёдра до вертикального положения ног, руки положить на бёдра, медленно развести прямые ноги в стороны. Задержаться нужное время.

2. медленно соединить прямые ноги.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



ВЕРЁВКА

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки на бёдрах.

1. развести ноги в стороны, разместив их и туловище в одной плоскости, ноги прямые, руками опираются о колени. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

ЛЕСЕНКА

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки на бёдрах.

1. отвести назад правую ногу коленом вниз, обе ноги должны быть вытянуты в одну линию. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3. 4. повторить то же левой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

ЖУЧОК.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади или на поясе, носки натянуты.

1. согнуть правую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, левая нога прямая.

2. согнуть левую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, правая нога прямая.

Движение динамическое.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



МОРСКАЯ ВОЛНА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади или на поясе.

1.поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 45°, делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмёрку.

2.вернуться в и.п. движение динамичное Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

ХЛОПУШКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной, согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1.поднять вверх правую ногу, вытягивая носок. Задержаться нужное время.

2.вернуться в и.п.

3.4.повторить тоже левой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



5.Укрепление и развитие стоп.

Терапевтический эффект:

Предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки.

ЛОШАДКА.

И.п.: встать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги, сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе, взять руками стопы ног с задней стороны (подошва).

1.приподнять руками стопы ног. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать.

2.вернуться в и.п.

Динамический вариант: поочерёдное поднятие стоп.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



ХОДЬБА.

И.п.: встать в позу прямого угла, ноги вместе, носочки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе.

1.притянуть стопу к себе.

2.внешняя часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.

3.круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые

4.вернуться в и.п.

Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

ГУСЕНИЦА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятки к ягодицам, руки в упоре сзади.

1.поднимая и подтягивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно

2.тем же движением вернуться в и.п. Движение динамичное.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

МЕДВЕЖОНОК.

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разводя их, приблизить пятки к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1.поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.

2.вернуться в и.п.

3.4.повторить движение другой ногой. Движение динамичное.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

ЛЯГУШОНОК.

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разводя ноги согнутые в коленях, приблизить пятки к ягодицам, руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.

1.поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.

2.вернуться в и.п.

3.4.повторить движение другой ногой. Движение динамичное.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

6. Укрепление мышц плечевого пояса.

Терапевтический эффект:

Развивает силу рук, подвижность суставов плеча и рук. Оказывает стимулирующее действие на подкожные нервы, укрепляет и освежает кровеносные сосуды.

ЗАМОЧЕК.

И.п.: сесть, скрестив ноги, руки на коленях.

1. правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь, левая рука, согнутая в локте, заводится за спину через низ ладонью наружу, взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую вверх. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3. 4. повторить все движения другой рукой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



ДОЩЕЧКА.

И.п.: лечь ничком, ладони поставить на пол - на уровне плеч пальцами вперед, руки согнуть в локтях, ноги вместе, прямые, носки упираются в пол.

1. выпрямляя руки, поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

ПЛОВЦЫ.

И.п.: лечь ничком, ноги прямые вместе, носки натянуты, руки вытянутые вперед, ладонями вниз.

1. приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе).

2. вернуться в и.п.

Движение динамичное.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

ПЧЁЛКА.

И.п.: сесть на пятки, согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу.

1. вынести вперёд плечи, стараясь соединить локти перед грудью.

Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3. развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться нужное время.

4. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

МЕЛЬНИЦА.

И.п.: стать прямо, ноги вместе или на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. поочерёдное вращение рук в плечевом суставе.

Движение динамичное.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

САМОЛЁТ

И.п.: стать прямо, ноги врозь, руки в стороны, наклониться вперёд, нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельно полу, голова поднята.

1. не меняя положения ног, прямой правой рукой потянуться к правой ноге, левая прямая рука поднимается вверх. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3. 4. повторить всё в обратном порядке.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

7. Упражнения для тренировки равновесия.

Терапевтический эффект:

Регулируют работу вестибулярного аппарата, развивают координацию движения тела, грациозность, ловкость.

АИСТ.

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. стоя на одной прямой ноге, согнутую в колени другую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки развести в стороны или поставить на пояс, стоять по возможности дольше.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



ПЕТУШОК.

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. поднять левую, согнув её в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги, правую руку поднять вверх, ладонью вперёд, голова поднята. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой. Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

ЛАСТОЧКА.

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладонями вниз.

1. стоя на одной ноге, не сгибая её, перевести тело и вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение, руки прямые, голова вперёд, вверх. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

ЦАПЛЯ

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

- 1.поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену, бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.
 - 2.вернуться в и.п.
 - 3.4.повторить то же с другой ногой. Дыхание: нормальное.
- Повторить нужное число раз

ОРЁЛ.

И.п.: стать прямо, руки вдоль тела.

- 1.поднять правую ногу и «заплести» её вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой, поднять руки на уровень груди и переплести предплечье, ладони во внутрь. Задержаться нужное время.
 - 2.вернуться в и.п.
 - 3.4.повторить то же с другой ногой.
- Дыхание: нормальное.
Повторить нужное число раз.



Заключение

В ходе систематических выполнений кинезиологических упражнений у детей дошкольного возраста легко корригируются речевые нарушения, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способности к обучению, а так же управлению своими эмоциями.