# Играем вместе с детьми дома.

# Или укрепляем здоровье детей и активизируем работу мозга

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии заставляет искать эффективных формы профилактики и укрепления здоровья малышей. Такими формами могут стать кинезиологические упражнения, комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет и, что важно, **активизировать работу мозга.** Что такое кинезиология?

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Встречаются случаи, когда взаимодействие полушарий у детей нарушено и для его восстановления используются специальные игры и упражнения.

Игры и упражнения, предлагаемые здесь рассчитаны для детей старшего дошкольного возраста, но возможно использование отдельных упражнений и в более младшем возрасте.

**Кинезиологические упражнения**

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

2. 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).

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

4. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. Ухо - нос. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте тоже самое для правой руки.

**Растяжки**

Эти упражнения способствуют также снятию усталости, эмоционального напряжения, перевозбуждения.

1. «Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «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.

3. «Тряпичная кукла и солдат» Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки» Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**Дыхательные упражнения**

1. «Свеча» Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом» Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Ныряльщик» Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. «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.

5. «Дыхание» Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос.

6. «Губы трубкой» Чтобы правильно дышать, Нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с. 1 — полный вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**Телесные упражнения**

1.«Перекрестное марширование» 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.

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

3. «Паровозик» Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. «Робот» 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.

5. «Маршировка» Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

6. «Колено – локоть» Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

7. «Яйцо» Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

8. «Дерево» Мы растем, растем, растем. И до неба достаем. Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

9. «Крюки» Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

10. «Повороты шеи» Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открыли глазами, потом с закрытыми.

**Релаксация**

1. «Дирижер» Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. «Путешествие на облаке» Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает 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 вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – ни будь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3. Релаксация «Ковер-самолет» Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет. 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 комнате (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

**Упражнения для развития мелкой моторики**

1. «Домик» Мы построим крепкий дом. Жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев (10 раз).

2. «Ладошка» С силой на ладошку давим. Сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (10 раз).

3. «Лезгинка» Любим ручками играть. И лезгинку танцевать. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

4. «Ухо-нос» Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

5. «Симметричные рисунки» Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

6. «Зеркальное рисование» Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы.

7. «Кулак - ребро-ладонь» Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

8. «Ожерелье» Ожерелье мы составим, Маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**Глазодвигательные упражнения**

1. «Взгляд влево вверх» Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх подуглов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

2 «Горизонтальная восьмерка». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

3.«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.

4. «Глаз – путешественник» Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

5. «Глазки» Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)

6. «Глазки» Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их поскорее. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

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

8. «Глазки» Чтобы зоркими нам стать,нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

**Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики с элементами кинезиологии**

1. «Ласковое солнышко» Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из- за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, но щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

2. «Осень» Осень, осень (трем ладошки друг о друга) приходи! (зажимаем кулаки по очереди). Осень, осень (трем ладошки друг о друга) погляди (ладони на щеки)! Листья желтые кружатся (плавное движение ладонями). Тихо на землю ложатся (ладони гладят по коленям). Солнце нас уже не греет (сжимаем и разжимаем кулаки по очереди). Ветер дует все сильнее (синхронно наклоняем руки в разные стороны). К югу полетели птицы («птица» из двух скрещенных рук). Дождик к нам в окно стучится (барабанить пальцами тo по одной, то по другой ладони). Шапки, куртки надеваем (имитируем). И ботинки обуваем (топаем ногами). Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям) сентябрь, и октябрь, и ноябрь (кулак, ребро, ладонь)

3. «Грибы да ягоды» Я в лесу нашел грибок. Я сорвать его не смог: ( ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем) Дождь грибочек поливал, ( пальцы ласково глядят по щекам) И грибочек подрастал. (руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг называем грибы) Ягодка росла в лесу. Я домой ее несу. (кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем) Солнце ягодку согрело, (пальцы ласково гладят по щекам) Наша ягодка поспела. (делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках) - называем ягоды.

4. «Урожай» Овощи растут на грядке (скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы). Посчитай их по порядку: (соединить по очереди пальцы на двух руках) капуста, перец, огурец, (кулак, ребро, ладонь). Я сегодня молодец (гладим себя по груди). На грядке овощи растут (скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы). Что же мы увидим тут? (соединить по очереди пальцы на двух руках). Картофель, помидор, морковь, (кулак, ребро, ладонь). Мы себя похвалим вновь (гладим себя по груди).

5. «Зима» Пришла зима (трем ладошки друг о друга). Принесла мороз (пальцами массажируем плечи, предплечья). Пришла зима (трем ладошки друг о друга.) Замерзает нос (ладошкой массажируем кончик носа). Снег (плавные движения ладонями.) Сугробы (кулаки стучат по коленям попеременно). Гололед (ладони шоркают по коленям разнонаправлено). Все на улицу — вперед! (одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем).Теплые штаны наденем (ладонями проводим по ногам). Шапку, шубу, валенки (ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами). Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони). И завяжем шарфики (ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи. Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям) Декабрь, Январь, Февраль (кулак, ребро, ладонь).

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

7. «Найди животных» Мы тихонько в лес зайдем (пальцы шагают по столу (коленям)). Что же мы увидим в нем? (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)). Там деревья подрастают, к солнцу ветки направляют (одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)). Тики-ти, тики-ти (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками), животных мы хотим найти (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)), дети по очереди называют диких животных.

По деревне мы шагаем (пальцы шагают по столу, (коленям)). Видим будки и сараи (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)). Тики-ти, тики-ти (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками) животных мы хотим найти (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)). Дети по очереди называют домашних животных.

В жарких странах оказались (пальцы шагают по столу (коленям)). Очень долго удивлялись: одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем). Тики-ти, тики-ти (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками), животных мы хотим найти (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот). Дети по очереди называют животных жарких стран.