

## Здоровьесберегающие технологии

### **Пальчиковая гимнастика**

#### ***Осенние листья.***

Раз, два, три, четыре, пять – (Сжимают и разжимают кулачки.)

Будем листья собирать.

Листья берёзы, (Загибают на каждую сточку по одному пальцу.)

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём. (Сжимают и разжимают кулачки.)

#### ***Овощи.***

Мы капусту рубим, (Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.)

Мы морковку трём, (Пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя.)

Мы капусту солим, (Движения пальцев, имитирующие посыпание солью из щепоти.)

Мы капусту жмём. (Интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки.)

#### ***Фрукты.***

Будем мы варить компот (Левую ладонку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки

Фруктов нужно много. Вот. «размешивают»)

Будем яблоки крошить, (Загибают пальцы по одному, начиная с большого.)

Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот, (Опять «варят» и «мешают».)

Угостим честной народ.

#### ***Пальчики.***

Раз, два, три, четыре, пять, (Сжимают и разжимают кулачки.)

Мы пошли в лесок гулять.

Этот пальчик по дорожке, (Загибают пальчики, начиная с большого.)

Этот пальчик по тропинке,

Этот пальчик за грибами,

Этот пальчик за малиной,

Этот пальчик заблудился,

Очень поздно возвратился.

#### ***Дерево.***

У дерева ствол, (Прижимают руки тыльной стороной друг к другу.)

На стволе много веток,

А листья на ветках (Пальцы растопырены и подняты вверх, шевелят пальцами.)

Жёлтого цвета.

### ***Ягоды.***

Раз, два, три, четыре, пять, (Пальчики обеих рук «здороваются».)

В лес идём мы погулять (Обе руки «идут» указательным и средним пальцами по столу.)

За черникой, за малиной, (Загибают пальчики, начиная с большого.)

За брусникой, за калиной,

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

### ***Лебедь.***

Пальчики – голова, (Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и

переплетены, большие пальцы – голова, остальные пальцы – крылья.

Помахать

ими.)

Крылышки – ладошки.

### ***Ёжик.***

Повстречал ежонка ёж: (Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук

поочередно касаться кончиков указательных, средних, «Здравствуй, братец! Как живёшь?» безымянных пальцев и мизинцев.)

### ***Зверьки.***

Сидит белка на тележке, (Хлопки ладошками и удары кулачками друг о друга.)

Продает она орешки

Лисичке-сестричке, (Загибают по одному пальчику, начиная с большого.)

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому,

Кому в платок, (Ритмичные хлопки ладошками и удары кулачками.)

Кому в зобок,

Кому в лапочку.

### ***Лошадки.***

По дороге белой, гладкой (Гладят поверхность стола.)

Скачут пальцы, как лошадки. (Пальчиками «скачут» по столу в ритме стихотворения.)

Чок-чок-чок, чок-чок-чок,

Скачет резвый табунок.

### ***Снеговик.***

Раз, два, три, четыре, пять, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Мы во двор пришли гулять. («Идут « по столу пальчиками.)

Бабу снежную лепили, («Лепят» комочек двумя ладошками.)

Птичек крошками кормили, (Крошащие движения всеми пальчиками.)

С горки мы потом катались, (Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.)

А ещё в снегу валялись. (Кладут ладони на стол то одно, то другой стороной.)

Все в снегу домой пришли. (Отряхивают ладошки.)

### ***Ёлочка.***

Перед нами ёлочка: (Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка ёлочки.)

Шишечки, иголки, (Руки сжимают в кулачки, указательные пальчики выставлены.)

Шарики, фонарики, («Шарики» из пальцев вверх, вниз.)

Зайчики и свечки, («Ушки» из указательного и среднего пальцев.)

Звёзды, человечки. (Ладони сложены, пальцы расправлены.)

### ***Слон.***

В зоопарке стоит слон. (Пальцы опустить вниз, потом средний поднять вперёд.)

Уши, хобот, серый он.

Головой своей кивает,

Будто в гостит приглашает.

### ***Посуда.***

Раз, два, три, четыре, (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторяют.)

Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку (Загибают пальцы по одному, начиная с большого.)

И большую поварёшку.

Мы посуду перемыли, (Одна ладонь скользит по другой.)

Только чашку мы разбили, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбил.

Ложку мы чуть-чуть сломали – (Удары кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторяют.)

Так мы маме помогали.

### ***Птицы.***

Сколько птиц к кормушке нашей (Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)

Прилетело? Мы расскажем:

Две синицы, воробей, (На каждое название птицы загибают по одному пальцу.)

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пёстрых пёрышках.

Всем хватило зёрнышек. (Опять сжимают и разжимают кулачки.)

### ***Водоём.***

У нас просторный водоём. (Соединяют пальцы обеих рук, изображая водоём.)

Мы с братом плаваем вдвоём.

Вода прохладна и свежа, (Потряхивают кистями рук.)

Её меняют сторожа.

Мы от стены плывём к стене (Изображают руками плавание.)

То на боку, то на спине. (Кладут руки на стол то ребром, то ладонкой вверх.)

Держись правее, дорогой,

Не задевай меня ногой. (Изображают руками плавание.)

### ***Верба.***

Уж верба, вся пушистая, (Сжимают кулачки.)

Раскинулась кругом, (Резко разжимают кулачки.)

Опять весна душистая (Крутят руками.)

Повеяло крылом. (Машут кистями рук.)

### ***Медведь.***

Без нужды и без тревоги (Сжимают и разжимают кулачки.)

Спал медведь в своей берлоге, (Складывают ладонки вместе, подкладывают под щеку.)

Спал всю зиму до весны

И, наверно, видел сны.

Вдруг проснулся косолапый, (Сжимают и разжимают кулачки.)

Слышит – каплет. (Пальчиками стучат по столу.)

Вот беда! (Качают головой.)

В темноте пошарил лапой (Вытягивают руки вперёд, раздвигают пальцы.)

И вскочил – кругом вода!

Заспешил медведь наружу. (Указательным и средним пальцами «бегают» по столу.)

Заливает! Не до сна!

Вылез он и видит: лужи, (Сжимают и разжимают кулачки.)

Тает снег...

Пришла весна!

### ***Ласточка.***

Ласточка, ласточка, (На каждую строчку большой палец «Здоровается» дважды с

Милая касаточка, одним пальчиком, начиная с указательного, сначала на правой,

Ты где была, потом на левой руке.)

Ты с чем пришла?

- За морем бывала, весну добывала.

Несу, несу весну-красну.

### ***Гимнастика для глаз***

#### **Упражнение 1. ШТОРКИ**

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

#### **Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО**

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

#### **Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА**

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

#### **Упражнение 4. МАССАЖ**

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

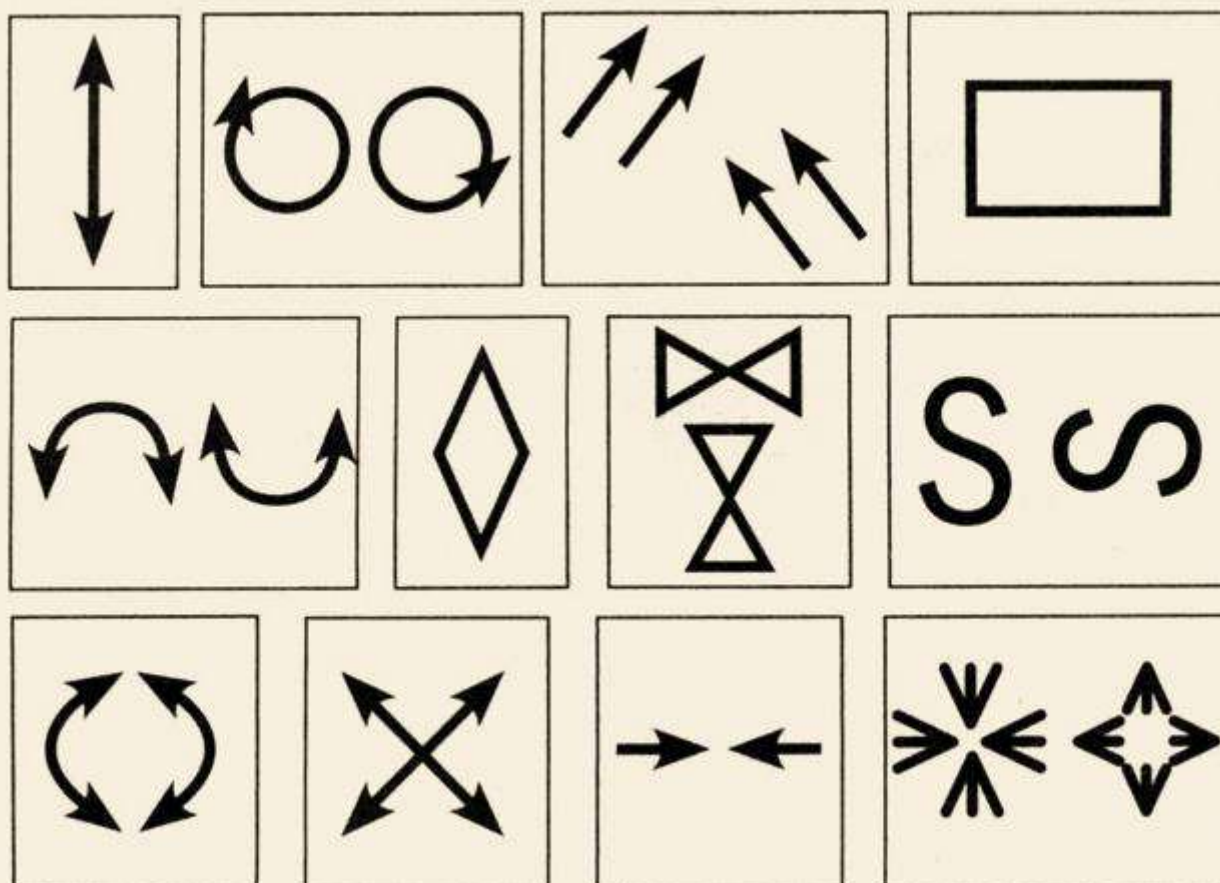
#### **Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ**

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

#### **Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ**

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

#### **Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)**



- Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- Рисуем глазами диагонали.
- Рисуем взглядом квадрат.
- Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- Обводим взглядом ромб.
- Рисуем глазами бантики.
- Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
  - Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
  - Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
  - Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
  - Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

### ***Дыхательная гимнастика для организации динамических пауз***

«Большой маятник» Это упражнение представляет собой чередование упражнений «Насос» и «Обними плечи». На одном выдохе нужно обнять себя за плечи, на другом – наклониться вперед. Выполнять «Большой маятник» можно как стоя, так и сидя. «Повороты головы» Упражнение выполняется стоя, спина при этом ровная и неподвижная. При энергичном

вдохе нужно поворачивать голову вправо и влево, между поворотами выдыхая. «Маятник головой» Это упражнение выполняется точно так же, как и «Ушки», только в этом случае голову нужно наклонять вперед и назад. «Перекаты» с правой ногой вперед Нужно встать ровно, правую ногу немного выставить вперед. На вдохе весь вес нужно нагрузить на правую ногу, которая должна при этом присесть. «Перекаты» с левой ногой вперед Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, с переменной ноги. «Передний шаг» Это упражнение напоминает шаг на месте. При вдохе одна нога, согнутая в колене, поднимается к животу, а другая приседает. На следующем вдохе ноги меняются. «Задний шаг» Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, ноги при этом прижимаются к ягодицам.

### ***Массаж пальцев рук***

#### ***Поглаживание***

*Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев – это “лучи солнца”.*

Солнышко лучами  
Гладит нас, ласкает.  
Солнце, как и мама,  
Лишь одно бывает.  
*Г. Виеру*

*Примечание.* Предварительно попросите ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

*Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трех пальцев.*  
Сорока, сорока,  
Где была? Далеко.  
Дрова рубила,  
Печку топила,  
Воду носила,  
Кашку варила,  
Деток кормила.

*Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).*

Свистели метели,  
Летели снега.  
Стелила постели  
Большая пурга,  
Стелила постели  
Морозам она,  
И было метелям  
Совсем не до сна.  
Мы утром в окошко

Взглянули на сад –  
Сугробы в саду,  
Как подушки, лежат.  
*В. Степанов*

*Зигзагообразное поглаживание (обратить внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол, а кисть с растопыренными пальцами – крона).*

Дунул ветер на березку,  
Разлохматил ей прическу.  
Ветер очень торопился,  
Улетел, не извинился.

*М. Пляцковский*

### **Растирание**

*Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.*

*Первый вариант*

Чьи руки зимою всех рук горячей?  
Они не у тех, кто сидел у печей,  
А только у тех, а только у тех,  
Кто крепко сжимал обжигающий снег,  
И крепости строил на снежной горе,  
И снежную бабу лепил во дворе.

*В. Берестов*

*На первые две строчки стихотворения дети потирают руки; проговаривая третью и последующие строчки, сжимают и разжимают кулаки.*

*Второй вариант*

Пять пальцев на руке своей  
Назвать по имени сумей.  
Первый палец – боковой,  
Называется Большой.  
Пальчик второй –  
Указчик старательный,  
Не зря называют его  
Указательный.  
Третий твой пальчик  
Как раз посредине,  
Поэтому Средний  
Дано ему имя.  
Палец четвертый зовут  
Безымянный,  
Неповоротливый он и упрямый.  
Совсем как в семье,  
Братец младший – любимчик.  
По счету он пятый,  
Зовется Мизинчик.



*Л. Хереско*

*Примечание.* Первые две строки сопровождают растирание ладоней, следующие строки – растирание пальцев подушечкой большого пальца противоположной руки.

*Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами).*

Мурка лапкой носик мыла,  
Сидя утром у окошка.  
Мурка моется без мыла,  
Потому что Мурка – кошка.

*В. Левин*

*Примечание.* Предварительно вместе с ребенком желательно вспомнить, как умывается кошечка.

*Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев противоположной руки (пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука).*

Диво дивное – паук,  
Восемь ног и восемь рук.  
Если надо наутек,  
Выручают восемь ног.  
Сеть плести за кругом круг  
Выручают восемь рук.

*В. Суслов*

*Пиление ладони пальцами противоположной руки.*

Принялась она за дело.  
Завизжала и запела.  
Ела, ела дуб, дуб.  
Поломала зуб, зуб.

*С. Маршак*

*Примечание.* Обратите внимание ребенка на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.

*Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.*

Пилит, пилит пила,  
И жужжит, как пчела,  
И визжит, и поет,  
Соням спать не дает.

*В. Сокол*

*Циркулярное растирание кистей рук (“намыливание” рук мылом).*

Не секрет для нас с тобой,  
Каждый знает это –  
Руки мой перед едой  
И после туалета.

***Разминание***

*Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.*

Толстушка-ползушка,  
Дом-завитушка,  
Ползи по дорожке,  
Ползи по ладошке,  
Ползи, не спеши.  
Рога покажи.

*Немецкая народная песенка (перев. Л. Яхнина)*

Желательно вместе с ребенком вспомнить, как медленно ползет улитка.

*Щипцеобразное разминание (продольное и поперечное) мышечного валика локтевого края ладони.*

Гуси, гуси!  
Га-га-га!  
Есть хотите?  
Да-да-да!  
Так летите же домой.  
Серый волк под горой  
Не пускает нас домой.

*Русский фольклор*

*Примечание.* Предварительно попросите ребенка руками изобразить гуся.

### ***Вибрация***

*Пунктирование двумя-пятью пальцами (игра на пианино).*

Кто там топает по крыше?

Кап-кап-кап.

Чьи шаги всю ночь я слышу?

Кап-кап-кап.

Я усну теперь едва ли.

Кап-кап-кап.

Может, кошек подковали?

Кап-кап-кап.

*Ж. Давитъянц*

*Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.*

Кто на розовой заре.

На росистом серебре

Барабанит, барабанит

По сосновой по коре?

Дятел петть захотел,

Дятел носом песню спел.

*Э. Мошковская*

*Примечание.* Сила удара зависит от угла наклона пальца по отношению к массируемой поверхности: чем больше угол, тем воздействие более сильное и глубокое.

*Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.*

Уложили дятла спать  
В деревянную кровать.  
Он в кровати всем назло  
Продолбил себе дупло.

*В. Линькова*

*Примечание.* Обратите внимание ребенка на то, что кисть, сложенная в щепоть, напоминает голову птицы.

*Поколачивание ладони кулаком противоположной руки.*

Тук-тук-тук,  
Молоток – мой лучший друг.

*Г. Виеру*

*Примечание.* Мягкость и эластичность поколачивания достигаются хорошим расслаблением мышц предплечья и кисти массирующей руки.

***Поглаживание***

*Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.*

Во дворе у Толика  
Маленькие кролики.  
Беленькие кролики,  
Целых восемь штук.  
По утрам мы с Толиком  
Кормим наших кроликов,  
И едят морковку  
Кролики из рук.  
*В. Кодрян*

### ***Кинезиологические упражнения Л.А.Сиротюк***

Кинезиологические упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности это может составлять до 25-30 минут в день.

*Важные моменты в проведении подобных упражнений:*

- Во время образовательной деятельности проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.
- Если же предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.
- Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. При интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений.

• Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения.

Признаки, по которым видны достижения детей таковы:

- У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- Занятия проводятся утром.
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столами.

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. Длительность занятий по одному комплексу составляет месяц, неделя – перерыв.

В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

**Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на уроке.

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

## **1. Растяжки**

“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.

“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.

“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.

“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 удастся. 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 поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед собой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

## **2. Дыхательные упражнения**

“Свеча” Исходное положение – сидя за партой. 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.

“Дышим носом” Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы

смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

“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.

### **3. Телесные упражнения**

“Перекрестное марширование” 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.

“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.

“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.

“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.

“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.

### **4. Упражнения на релаксацию**

“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 ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте 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.

“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 овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь 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 покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

### **5. Упражнения для развития мелкой моторики**

“Колечко” Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

“Кулак – ребро – ладонь” На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

“Лезгинка” 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 течении 6-8 раз.

“Зеркальное рисование” Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

“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 до наоборот».

«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, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

### “Горизонтальная восьмерка”

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык

во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

*3, 4, 5, 6-я неделя занятий.* Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок *«горизонтальной восьмерки»*, где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксации. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии *«горизонтальной восьмерки»*.

*7, 8-я неделя занятий.* Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком

#### **6. Глазодвигательные упражнения**

*“Взгляд влево вверх”* Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 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.

*“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.

*“Глаз – путешественник”*. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.