

Ирина Анатольевна Котугина – учитель-дефектолог высшей
квалификационной категории
Эльвира Дамировна Нуриманова – учитель - дефектолог высшей
квалификационной категории
Камчатский край
г. Петропавловск-Камчатский
МАДОУ ЦРР – детский сад № 2

«Движение может заменить лекарство –
но ни одно из лекарств не заменит движение»

Ж. Тассо

Система работы с детьми 3 – 7 лет с ОВЗ с использованием здоровьесберегающих технологий. Кинезиология

Новизна проблемы

Хочется отметить, что за последние годы увеличилось число детей с системным нарушением речевой деятельности и незрелостью психических процессов, приводящих в дальнейшем к расстройствам письменной речи (дислексии и дисграфии), расстройствам в эмоционально-волевой, личностной сферах, снижению работоспособности, общей соматической ослабленности, отставанию в развитии двигательной сферы. И, как следствие, трудности в процессе усвоения школьных программ и адаптации к школе.

Одной из причин является «координационная неспособность» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции.

А так как современный мир стремительно меняется: запросы школы и общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем, стараться быть успешным и конкурентоспособным, то эта проблема не теряет своей актуальности.

По исследованиям физиологов полушария головного мозга не только различны по размерам, не только управляют каждое «своей» половиной тела, но и выполняют разные функции. Условно левое полушарие можно обозначить как аналитическое - «стараюсь», «хочу», а правое - как рефлекторное - «могу».

Левое полушарие:

- ✓ отвечает за логически-аналитическое мышление;
- ✓ анализирует факты;
- ✓ обрабатывает информацию последовательно по этапам;
- ✓ обеспечивает процессы индуктивного мышления (*вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза*);
- ✓ обрабатывает вербальную информацию, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму;
- ✓ отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами;
- ✓ отвечает за планирование.

Правое полушарие:

- ✓ отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию;
- ✓ отвечает за интуицию и интуитивную оценку;
- ✓ может одновременно обрабатывать много разнообразной информации: способность рассматривать проблему в целом, не применяя анализа;
- ✓ обрабатывает невербальную информацию, которая выражается не в словах, а в символах и образах;
- ✓ ориентируется в настоящем;
- ✓ контролирует движения левой половины тела.

Работа головного мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы головного мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы

зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Для преодоления имеющихся нарушений необходимо проведение специализированной комплексной коррекционной работы. Одним из наиболее результативных методов является развитие межполушарного взаимодействия, который называется **кинезиология**.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Актуальность и перспективы использования метода кинезиологии в работе с детьми дошкольного возраста

Происходящие изменения в обществе и принятые стандарты дошкольного образования выдвинули новые требования к системе образования. Дошкольное учреждение призвано 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 по новым дошкольным стандартам. В условиях модернизации дошкольного образования воспитание творческих и интеллектуальных способностей становится одним из главных направлений в работе с детьми. Для реализации концепции модернизации Российского

образования и оказания качественной коррекционной помощи детям с ОВЗ, мы выбрали приоритетным направлением своей работы «Развитие и коррекция детей с ОВЗ с применением метода кинезиологии».

Актуальность работы обусловлена необходимостью формирования интеллектуальных способностей через межполушарное взаимодействие. Это позволяет избегать трудности у детей в обучении.

В основу опыта легли материалы исследований отечественных и зарубежных ученых: А.Р. Лурия, Н.П. Бехтерева, А.В. Семенович, А.Л. Сиротюк, О.А. Семенова, Е.Д. Хомская, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова, Кр. Смит, Дж. Шейфер, Пол Деннисон с программой «Гимнастика мозга», которые доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речевой и познавательной активности.

Специалисты (Е.И. Аркин, Н.А. Берштейн, Д.Б. Эльконин) утверждали, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное взаимодействие тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии, подтверждая связь тонкой моторики с развитием мозга. Чем лучше развита способность двигаться, тем больше потенциал к обучению и развитию интеллектуальных способностей.

Наши дети очень разные, а метод кинезиологии помогает всем детям через движения развиваться во всех направлениях. Для наших детей в детском саду он очень актуален, не требует никаких материальных и методических затрат. Руки-основная часть тела ребенка, они рядом и постоянно в дошкольном возрасте требуют нагрузки в движении.

А современный мир, наполненный обилием компьютеров, различных гаджетов 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 ребёнка. Кинезиология, которая и развивает с помощью рук межполушарное взаимодействие, относится

к здоровьесберегающей технологии. Одной из главных задач нашего детского сада является всестороннее развитие личности ребенка с целью улучшения эмоционального самочувствия детей, обогащения новыми методами и приемами обучения интеллектуальным способностям, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка. В свете этого метод кинезиологии стал очень актуален для детей и взрослых, т.к. он интересен, необычен и продуктивен.

Для всестороннего использования у дошкольников кинезиологических упражнений благоприятным становится тесное взаимодействие специалистов: учителя-дефектолога, учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателей. Педагоги в течение дня на своих занятиях и в свободной деятельности закрепляют кинезиологические упражнения, которые позволяют настроить детей на активную работу межполушарного взаимодействия. От такой совместной работы у детей наблюдается положительная динамика не только во всестороннем развитии ребенка, но и в усвоении методов выполнения упражнений, а также применении их в играх, соревнованиях, различных праздниках.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнения - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что

любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ног, постукивании карандашом по столу и др. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- Развивать межполушарные специализации.
- Синхронизировать работу полушарий.
- Развивать общую и мелкую моторику.
- Развивать память, внимание, воображение, мышление.
- Развивать речь.
- Формировать произвольность.
- Снимать эмоциональную напряженность.
- Создавать положительный эмоциональный настрой.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

Условия:

- Кинезиологическая гимнастика проводится утром,

длительностью 5-15 мин.;

- Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;

• Кинезиологическая гимнастика проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

• Кинезиологические упражнения можно использовать как на самих коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз

(отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий.

- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке. Обязательное условие-передача положительных эмоций. При индивидуальной оценке нужно отметить активность, удачу или просто хорошее настроение ребенка. А реакция на неудачи должна быть с надеждой на успех в последующих занятиях.

- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;

- Весь материал лучше предлагать детям в стихотворной форме, т. к. ритм стихов способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы), что является одной из форм коррекции нарушений.

Методы и приемы:

- *Растяжки* - нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

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

- *Глазодвигательные упражнения* - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

- *Телесные упражнения* - развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

- *Упражнение для развития мелкой моторики* – стимулируют речевые зоны головного мозга.

- *Самомассаж* - воздействует на биологически активные точки.

• *Упражнения на релаксацию* – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

1.Растяжки - нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

Гипертонус проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

2.Дыхательные упражнения.

Дыхание - самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

3.Глазодвигательные упражнения.

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

4.Телесные упражнения.

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и

мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простираиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется и большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

5. Упражнения для развития мелкой моторики стимулируют общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук), а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

6. Массаж.

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха - голове.

7. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Практическая ценность

Работая по данной проблеме, мы систематизировали и обобщили материал, на основе которого были составлены:

1. Перспективный план работы по использованию здоровьесберегающих технологий с детьми 3 – 4 лет.
2. Перспективный план работы по использованию здоровьесберегающих технологий с детьми 4 – 5 лет.
3. Перспективный план работы по использованию здоровьесберегающих технологий с детьми 5 – 6 лет.
4. Перспективный план работы по использованию здоровьесберегающих технологий с детьми 6 – 7 лет.

5. Картотека кинезиологических упражнений по лексическим темам для детей 3 – 4 лет.

6. Картотека кинезиологических упражнений по лексическим темам для детей 4 – 5 лет.

7. Картотека кинезиологических упражнений по лексическим темам для детей 5 – 6 лет.

8. Картотека кинезиологических упражнений по лексическим темам для детей 6 – 7 лет.

9. Комплексы кинезиологических упражнений.

10. Комплексы кинезиологических занятий для детей 5 – 7 лет.

11. Конспекты непосредственно-образовательной деятельности.

12. Консультативный материал.

Методические рекомендации для педагогов

1. Начиная практическую работу с детьми 5-6 лет, мы столкнулись с трудностями понимания инструкции и выполнения детьми упражнений, согласно перспективному плану для данного возраста. Причина трудностей заключалась в том, что дети были не готовы к выполнению данных упражнений, т.к. с ними с 3-5 лет данная работа не велась. Поэтому мы рекомендуем использовать данную систему работы начиная с детьми 3 лет, постепенно усложняя материал.

2. В практической работе обязательным условием является соблюдение принципа систематичности и последовательности. Не забывайте совет Я.А. Каменского: «Всё должно вестись в неразрывной последовательности, так, чтобы всё сегодняшнее закрепляло вчерашнее и пролагало дорогу для завтрашнего».

3. Методы и приёмы, используемые для определённой возрастной категории детей, должны быть для них доступны и соответствовать возможностям детей с ОВЗ.

4. Одним из важных условий работы является соблюдение индивидуальных особенностей детей с ОВЗ, их психического и речевого развития.

5. Необходимо знать группу здоровья каждого ребёнка, его физические возможности и дозировать нагрузку соответственно этим сведениям.

Одна из главнейших задач российского общества сегодня - создание такой коррекционно-образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребенка, но и приумножала его. Мы рекомендуем использовать кинезиологические упражнения в коррекционной работе с детьми с ОВЗ, т.к. они позволяют получить им удовольствие от движений и улучшают качество и содержание жизни дошкольников.

Весь практический материал по работе с детьми 3 – 7 лет с ограниченными возможностями здоровья с использованием здоровьесберегающих технологий невозможно представить в полном объёме. Следовательно, мы представляем перспективный план (табл. 1) и картотеку по одной лексической теме «Домашние животные» (табл. 2). На данном материале можно проследить принцип усложнения от простого к сложному.

Таблица 1

Перспективный план работы по использованию здоровьесберегающих технологий с детьми 3 – 7 лет

Возраст	Тема	Методы и приёмы						
		Упражнения на растяжку	Дыхательные упражнения	Глазодвигательные упражнения	Упражнения на развитие мелкой моторики	Упражнения для самомассажа	Упражнения для релаксации	Телесные упражнения
3-4	Домашние животные	Тянемся к солнышку	Пожалеем Мишку	Зоопарк	Зайка	Мышка	Звери и птицы спят	
4-5		Тянем ножки	Волки	Ёж	Лошадка	Заболела кисонька	Ленивая кошечка	
5-6		Снеговик	№ 18	Медведь	Брёвнышко	Собака	Игра с песком (3-5 лет)	Самомассаж пальцев рук

6-7		Струночка	№ 17	Кот	Проползи- 2	Кошка (6-7лет)	Качели (3-5лет)	Спиральки (ч.1)
-----	--	-----------	------	-----	----------------	-------------------	--------------------	--------------------

* В возрасте 3-5 лет телесные упражнения не проводятся.

Таблица 2

Картотека кинезиологических упражнений

по лексической теме «Домашние животные» для детей 3 – 7 лет

Возраст	Название	Текст	Движение
3 - 4	Тянемся к солнышку		<ul style="list-style-type: none"> - Встать прямо, ноги вместе, спина прямая. - Поднять руки вверх, не сгибая их в локтях. - По очереди сжимать и разжимать ладони. - Повторить 10 раз.
4 - 5	Тянем ножки		<ul style="list-style-type: none"> - Встать лицом к спинке стула (стены). - Согнуть правую ногу и захватить её правой рукой. - Осторожно прижимайте стопу согнутой ноги к ягодице, пока не почувствуется растяжение. - Держать ногу 10-30 сек. - Поменять ногу и повторить упражнение.
5 - 6	Снеговик		<p>Ребенку предлагается представить, что он - только что слепленный снеговик. Тело должно быть твердым, 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...</p>
6 - 7	Струночка		<p>Упражнение выполняется лежа на спине. Ребенку нужно почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д. Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем - правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.</p>

Дыхательные упражнения			
3 - 4	Пожалеем Мишку	Мишка наш совсем здоров - Даже танцевать готов. Ну и веселье у куклы и Мишки - Полечку пляшут без передышки.	Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.
4 - 5	Волки		Дети, стоя, чуть прогнувшись в пояснице, слегка прижав полусогнутые руки к груди, на выдохе предельно долго тянут звук «у - у - у...».
5 - 6	№ 18		Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
6 - 7	№ 17		Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.
Глазодвигательные упражнения			
3 - 4	Зоопарк	В зоопарке мы ходили, К каждой клетке подходили И смотрели всех подряд: Медвежат, волчат, лисят.	- Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Моргают. - Закрывают глаза.
4 - 5	Ёж	Страшен ёжик наш на вид, Всем иголками грозит. Только знаем мы с сестрой: Ёжик наш совсем не злой.	- Широко открывают глаза. - Сильно зажмуривают глаза. - Взор переводят вправо, влево. - Моргают глазами.
5 - 6	Медведь	Летом ходит по дороге Возле сосен и берёз, А зимою спит в берлоге, От мороза пряча нос. А весной, как проснётся, Из реки воды напьётся, Ловит рыбу и рычит. Здесь медведь уж не молчит!	- Взор перемещают влево, вправо. - Взор перемещают вверх, вниз. - Закрывают глаза. - Широко открывают глаза. - Моргают глазами. - Закрывают глаза и широко открывают, затем опять закрывают, отдыхают 5-10 сек.
6 - 7	Кот	Что за чудо из чудес! Серый кот на шкаф залез, Машет он хвостом, урчит. Костя смотрит и молчит. Кот под шкаф пенал загнал, Спрыгнул, зацепил карман, Опрокинул чемодан. Долго Костя наблюдал, А потом кота прогнал.	- «Удивление». - «Вертикали». - «Горизонтали». - «Метка на стекле». - «Расслабление».
Упражнения на развитие мелкой моторики			

3 - 4	Зайка	Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Надо лапочки погреть, Зайке холодно сидеть.	- Руки сжаты в кулаки. - Разгибают и сгибают пальцы. - Растирают пальцы и кисти рук.
4 - 5	Лошадка	Ну и лошадка! Шёрстка гладка, Чисто умыта, с головы до копыта. Овса поела, и снова за дело!	- Гладят правую руку, затем левую. - Стучат пальцами по столу. - Потирают ладони.
5 - 6	Брёвнышко		Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда - обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.
6 - 7	Проползи- 2		И. п.: - лежа на спине Ползание на спине: - синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед); - только при помощи рук; - только при помощи ног.
Упражнения для самомассажа			
3 - 4	Мышка	Мышка маленькая в норке Тихо грызла хлеба корку. «Хрум, хрум!» - что за шум? Это мышка в норке Хлебные ест корки.	Поскрести ногтями по коленям. Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Потереть ладони друг от друга.
4 - 5	Заболела кисонька	Заболела кисонька, Кисонька - бяляночка, Болит у кисы головушка, Ой, как болит! Болит у кисы лапочка, Ой, как болит! Болит у кисы ноженька, Ой, как болит!	Поглаживают грудь и живот. Гладят голову движениями от лба к затылку. Поглаживают поочередно руки от кисти к плечу. Поглаживают ноги снизу вверх.
5 - 6	Собака	Заворчал замок живой, Лёг у двери поперёк. Две медали на груди, Лучше в дом не заходи! Крепко схватит за штаны, Ты беги, беги, беги!	- Пальцы сжаты в кулак, вращают кулачками. - Пальцы соединяют «домиком». - Пальцы сжаты в кулак, имитируют указательным и средним пальцами бег по столу.
6 - 7	Кошка (6-7лет)	Бегают глаза у кошки, Отдохнули бы немножко! - Не могу я отдыхать, Завтра снова в шесть вставать.	- Пальцы «бегают» по столу. - Стучат пальцами по столу. - Сжимают и разжимают кулачки. - Потирают ладони.
Упражнения для релаксации			
3 - 4	Звери и птицы спят	Обошёл медведь весь лес И в берлогу спать залез. Лапу в пасть засунул он И увидел сладкий сон. Дети на спину легли И, как и Мишка, видят сны. <i>(звучит фонограмма колыбельной)</i> Тише, тише, не шумите, Наших деток не будите! <i>(звучит пение птиц)</i>	- Дети ложатся на спину на ковёр и закрывают глаза.

		Птички станут щебетать, Будем глазки открывать, Просыпаться и вставать.	- Дети открывают глаза, встают с ковра.
4 - 5	Ленивая кошечка		Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".
5 - 6	Игра с песком (3-5лет)		Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).
6 - 7	Качели (3-5лет)		Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх - вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица). (повторить 2-3 раза).
Телесные упражнения			
5 - 6	Само-массаж пальцев рук	Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальцы растирать. На кончик пальца нажимаем, Вниз к ладонке продолжаем. Каждый пальчик разотрём - На другой руке начнём.	Самомассаж начинать с легкого растирания подушечек пальцев в направлении от кончиков к ладони на одной руке, затем на другой.
6 - 7	Спиральки (ч.1)	Мы с мизинца начинаем, Большим пальцем растираем. По спирали вверх идём, Так все пальцы разомнём.	Каждый палец левой руки поочередно, начиная с мизинца, кладётся на четыре пальца правой руки. Большим пальцем правой руки делать спиралевидные движения по пальцу левой руки снизу вверх от основания к подушечке. То же для другой руки.

Библиографический список

1. *Воронина Л. П., Червякова Н. А.* Карточки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа. СПб, ООО «Издательство Детство-пресс», 2015г. – 80 с.
2. *Деннисон П. И., Деннисон Г. И.* Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинезиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998г. – 85 с.
3. *Картушина М. Ю.* Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие. М., ТЦ Сфера, 2005г. – 187 с.
4. *Картушина М. Ю.* Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. М., ТЦ Сфера, 2005г. – 144 с.
5. *Основы физиологии человека: учебник для ВУЗов / под ред. Б. И. Ткаченко.* СПб.: Международный фонд истории науки, 1994г. – 567 с.
6. *Сазонов В. Ф., Кирилова Л. П., Мосунов О. П.* Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. Рязань, 2000г. – 48 с.

7. *Семенович А. В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. М., 2002г. – 232 с.
8. *Сиротюк А. Л.* Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002г. – 80 с.
9. *Ти Д.* Кинезиология: Оздоровляющее прикосновение. М.: Восхождение, 1998г. – 85 с.