*КОМПЛЕКС «УМНАЯ ЗАРЯДКА»*

*вошли элементы следующих методик :*

* Г. Деннисон, И. Деннисон **«Гимнастика мозга»**
* Л.Д. Столяренко **«Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга»,**
* Массаж профессора Ауглина,
* **Кинезиологические** упражнения А.Л. Сиротюк
* Пассивная гимнастика **для пальцев рук**

**1 БЛОК**

**Упражнения, стимулирующие МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Каждое упражнение делать на медленный счет до 10.

1. **МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ:**

левая рука работает с правой частью головы, а правая с левой.

Начать с *поглаживания*, затем – *растирание*, т.е. более интенсивные поглаживания,

затем – *разминание*, т.е. сдвигание кожи, закончить опять *поглаживанием*. Делать движения как радиальные (от макушки или к макушке), так и поперечные.

1. **МАССАЖ УШЕЙ**:

- оттянуть вниз мочки ушных раковин;

- потянуть вверх верхушки ушей;

- взявшись за середину ушей, оттянуть их вперед, назад и в стороны.

1. **МАССАЖ ЩЕК**:

*указательными* и *средними* пальцами обеих рук *одновременно* «рисовать» сходящиеся и расходящиеся круги по контуру щек.

1. **МАССАЖ ЛБА И ПОДБОРОДКА:**

указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке.

Движения выполнять в противоположных направлениях.

1. **МАССАЖ ВЕК**:

*указательными и средними* пальцами обеих рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза открыты). Движения от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.

1. **МАССАЖ НОСА:**

подушечками *указательных пальцев* обеих рук сильно нажимать на следующие точки:

- на переносице на уровне внутренних углов глаз,

- на середине носовой кости,

- у края носовой кости (над ноздрей),

- под ноздрей (чтобы сила надавливания была достаточной, локти следует развести в стороны, руки параллельны полу).

1. **РАБОТА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ**:

открыть рот и совершать резкие движения влево-вправо.

**2 БЛОК**

**Упражнения на гармонизацию МЕЖПОЛУШАРНЫХ ОТНОШЕНИЙ,**

преодоление сложившихся стереотипов,

выработку навыков внутреннего контроля

1. **ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ:**

Упражнение можно делать стоя:

- начертить в воздухе *знак бесконечности* сначала левой рукой, затем правой

рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец),

затем двумя руками одновременно (ладони в замок, большие пальцы вверх), глаза смотрят на большие пальцы.

2. Вариант: упражнение можно делать, сидя за столом:

- начертить на бумаге знак бесконечности сначала левой рукой,

затем правой рукой, затем двумя руками одновременно.

1. **СИММЕТРИЧНОЕ ПИСЬМО** Рисовать двумя руками одновременно: движения или навстречу друг другу, или расходящиеся.
2. **ЦЫГАНОЧКА**

Упражнение выполнять стоя, ритмично, по команде инструктора, в 1-4 ноги поднимать под прямым углом, в 5,6 ноги отводить в стороны, в 7,8 заводить внутрь. Когда выполнение упражнения достигнет качества, его следует усложнить, например: сочетать с чтением стихотворения вслух: каждое слово равно отдельному движению:

Раз **– левой ладонью хлопнуть по левой коленке;**

Два **– правой ладонью хлопнуть по правой коленке;**

Три **– левой ладонью хлопнуть по правой коленке;**

Четыре **– правой ладонью хлопнуть по левой коленке;**

Пять **– левой ладонью хлопнуть об левую стопу;**

Шесть **– правой ладонью хлопнуть об правую стопу;**

Семь **– левой ладонью хлопнуть об правую стопу;**

Восемь **– правой ладонью хлопнуть об правую стопу.**

Девять **– левый локоть соединить с правым коленом.**

Десять **– правый локоть соединить с левым коленом.**

**3 БЛОК**

**Упражнения, помогающие распредилить ТОНУС по телу:**

освобождают от напряжения уставшие мышцы и возбуждают слабые, малозадействованные

* **СОВА**

**Левой** рукой взять мышцы правого плеча, голову повернуть направо.

Одновременно : ладонь плотно сжимает мышцу, шея вперед, глаза широко открываются, губы вытягиваются в трубочку, на выдохе произнести : У-у-ух. Повторить 5-6 раз. Поменять руку и сделать те же движения.

* **СЛОН**

**Правую** руку вытянуть вверх, прислонив ее к правому уху.

Глаза смотрят на пальцы. Ноги на ширине плеч, расслаблены в коленях.

Всем телом рисовать «ленивую восьмерку».

Поменять руку , сделать те же движения.

**4 БЛОК**

**Упражнения, повышающие ЭНЕРГИЮ тела**

* **«КНОПКИ МОЗГА»**

Довольно плотно зажать левой рукой пупок, **правой** рукой круговыми движениями массировать точку над вторым ребром сверху в месте соединения с грудиной.

Затем ,поменяв руки, - **левую**. Затем – зажать пупок и массировать две точки одновременно.

* **КРЮКИ**

Упражнение можно делать СТОЯ:

**1**. Язык распластать по верхнему твердому небу, руки скрестить ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, прижать к груди; ноги перекрестить. Глаза закрыть , «смореть» в потолок.

**2**. Ноги параллельно, руки вперед, пальцы соединить домиком: большие пальцы смотрят в потолок, остальные в пол, глаза открыть –несколько минут смотреть в пол.

Упражнение можно делать СИДЯ:

Положить левую лодыжку поверх правой, язык- руки – глаза , как и в упражнени и стоя. Разъединить ноги, положение рук- пальцев, как и упражнении стоя.

* **ЗЕВОТА**

Открыть рот, как бы зевая. Надавить кончиками пальцев на напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделать глубокий расслабляющий зевающий звук.

**РЕЛАКСАЦИЯ**

**А.Л. Сиротюк "Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»**

* **Поза покоя.** Необходимо сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободноположить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покояпроизносится взрослым медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

***Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,***

***Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.***

***Есть у нас игра такая – очень легкая, простая:***

***Замедляется движенье, исчезает напряженье...***

***И становится понятно – расслабление пр***

* **Упражнение "Кулачки"** Исходное положение – сидя на полу.

**Взрослый.** Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

**Руки на коленях, кулачки сжаты,**

**Крепко, с напряжением**

**Пальчики прижаты (*сжать пальцы*).**

**Пальчики сильней сжимаем – отпускаем, разжимаем**

**(*легко поднять и уронить расслабленную кисть*).**

**Знайте, девочки и мальчики,отдыхают наши пальчики.**

* **Упражнение "Олени"**

**Взрослый**. Представьте себе, что вы – *олени*. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми!

Нам трудно и неудобно держать так руки. Уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

**Посмотрите: мы – олени,**

**Рвется ветер нам навстречу!**

**Ветер стих, расправим плечи,**

**Руки снова на колени.**

**А теперь немножко лени.**

Руки не напряжены и расслаблены.

**Знайте, девочки и мальчики,**

**Отдыхают ваши пальчики!**

Дышится легко, ровно, глубоко.

* **Упражнение "Загораем"**

**Взрослый**. Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (*вытянуть ноги*

*вперед, сидя на полу*). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (*можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его*

*мышцы).* Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются*.*

***Как хорошо, приятно стало!***

***Вдох – пауза, выдох – пауза.***

***Мы прекрасно загораем!***

***Выше ноги поднимаем!***

***Держим... Держим... Напрягаем...***

***Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).***

***Ноги не напряжены, расслаблены.***

* ***Упражнение "Штанга"***

Исходное положение – стоя.

***Взрослый.*** Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу *(руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища).* Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

***Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом***

***(наклониться вперед).***

***Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).***

***Крепко держим... и бросаем!***

***Наши мышцы не устали и еще послушней стали.***

***Нам становится понятно: расслабление приятно.***

*Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и*

*предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.*

* ***Упражнение "Кораблик"***

***Взрослый.*** Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу *(правая нога напряжена, лева расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола).* Выпрямьтесь!

Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

***Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!***

***Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем.***

*Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.*

*После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу*

*покоя.*

***Снова руки на колени, а теперь немного лени...***

***Напряженье улетело, и расслаблено все тело...***

***Наши мышцы не устали и еще послушней стали.***

***Дышится легко, ровно, глубоко...***

* ***Упражнение "Любопытная Варвара"***

***Цель:*** *расслабление мышц шеи.*

*а)* ***Взрослый****.* Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение.

Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

***Любопытная Варвара смотрит влево...***

***Смотрит вправо... а потом опять вперед –***

***Тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена.***

*Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.*

*б)* ***Взрослый****.* Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

***А Варвара смотрит вверх!***

***Выше всех, все дальше вверх!***

***Возвращается обратно – расслабление приятно!***

***Шея не напряжена и расслаблена.***

*в)* ***Взрослый***. Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

***А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!***

***Возвращаемся обратно – расслабление приятно!***

***Шея не напряжена и расслаблена.***

* ***Упражнение "Раскачивающееся дерево"***

Исходное положение – стоя.

Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом.

*Корни* – это ноги, *ствол* – туловище, *крона* – руки и голова.

Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад.

Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания.

В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга*.*

* ***Упражнение "Море"***

Исходное положение – сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с учителем рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

"На море плещутся волны маленькие и большие (*сначала одной, а затем другой*

*рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну).*

По волнам плывут дельфины (*совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед).* Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (*совершает поочередные волнообразные движения рук).* За ними плывут их дельфинята (*руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед).* Они ныряют вместе и по очереди *(выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук).* Вот так двигаются их хвостики *(каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).*

Вместе с дельфинами плавают медузы (*руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются*). Все они танцуют и смеются (*вращение рук в лучезапястных суставах).*

* ***Упражнение "Парусник"***

Детям предлагается изобразить своим телом **лодку** с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

***Взрослый****.* Подул ветерок, и парус расправился, надулся (*на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад*).

Ветер утих, и парус сник (*на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой).*

Усложнение – ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

* ***Упражнение "Росток"***

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

**Взрослый**. Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется

часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

**"один"** – медленно выпрямляются ноги**;**

**"два" –** ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются

руки, висят, как "тряпочки";

**"три" –** постепенно выпрямляется позвоночник **(от поясницы к плечам);**

**"четыре" *– разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;***

**"пять"** – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку**.**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСЧЕЗНОВЕНИЯ

**АГРЕССИВНОСТИ И ИМПУЛЬСИВНОСТИ**

***«Крик в пустыне»***

Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», и по сигналу воспитателя начинают *громко* кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола*.*

***«Каратист»***

Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с воспитателем хором произносят: «Сильнее, еще сильнее…», помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

***«Рубка дров»***

Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: «Ха!». Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

УПРАЖНЕНИЯ

**ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ**

***«Чайничек с крышечкой».*** *Все садятся в круг. Каждый пропевает*

*песенку, сопровождая ее жестами:*

***«Чайничек (****вертикальные движения ребрами ладоней****)!***

***На чайничке – крышечка (****левая рука складывается в кулак, правая –*

*ладонью делает круговые движения над кулаком),*

***На крышечке – шишечка (****вертикальные движения кулаками****),***

***В шишечке – дырочка*** *(указательный и большой пальцы обеих рук*

*делают колечки),*

***Из дырочки пар идет (****указательными пальцами рисуются спиральки****).***

***Пар идет с дырочки, Дырочка в шишечке,***

***Шишечка на крышечке, Крышечка на чайничке».***

При последующем повторении песенки, одно слово нужно поменять

на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются: «Гу-гу-гу! На чайничке – крышечка и т.д.».

***«Что исчезло?»***

Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Его просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а воспитатель убирает один предмет. Задача ребенка – назвать исчезнувший предмет.

***«Кто летает?»***

Дети садятся на полу полукругом, воспитатель называет предметы. Если предмет *летает* – дети поднимают руки, если *не летает* – руки у детей опущены.

Когда воспитатель сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

***«Чужие колени»***

Детям предлагается сесть в тесный круг. Каждый участник кладет *свои руки* на колени соседям. Причем правая рука каждого оказывается на левом колене соседа справа, а левая — на правом колене соседа слева. В результате на собственных коленях у каждого участника оказываются руки его соседей по кругу: на левом колене — правая рука соседа слева, а на правой — левая рука соседа справа.

Разобравшись с этим, можно приступать к выполнению упражнения. Упражнение ведется *на выбывание*. Тот, кто ошибся, убирает руку, которой была совершена ошибка. Упражнение заключается в том, чтобы руки хлопали по коленям соседей последовательно, не обгоняя друг друга. Поначалу это не так просто, как кажется, поскольку все руки расположены на чужих коленях и нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственной руки, а не до собственного колена. Упражнение требует постоянной сосредоточенности. Как только сосредоточенность падает, участник ошибается*.*

***«Считалочки – бормоталочки»***

Взрослый просит детей повторить фразу: «**Идет – бычок – качается**».

Они должны несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз он произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова «Идет – бычок», а слово «качается» произносят «про себя», хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово «Идет», а слова «бычок – качается» произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова «про себя», заменяя их тремя хлопками. Итак, это выглядит следующим образом:

***Вариант 1.***

***1.Идет – бычок – качается.***

***2.Идет – бычок – (хлопок).***

***3.Идет - (хлопок) - (хлопок).***

***4.(Хлопок) - (хлопок) - (хлопок).***

***Вариант 2.***

***1.Ехал – грека – через - реку.***

***2.Ехал – грека – через - (хлопок).***

***3.Ехал – грека - (хлопок) - (хлопок).***

***4.Ехал – (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).***

***5.(Хлопок) – (хлопок) – (хлопок) –(хлопок).***

***Вариант 3.***

***1.Подарил – утенку – ежик – пару – кожаных - сапожек.***

***2.Подарил – утенку – ежик – пару - кожаных – (хлопок).***

***3.Подарил - утенку - ежик - пару – (хлопок) – (хлопок).***

***4.Подарил – утенку –ежик – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).***

***5.Подарил - утенку - (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).***

***6.Подарил - (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).***

***7.(Хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).***

***«Умные пальчики»***

(Пальчиковые кинезиологические упражнения для детей 5—7 лет)

Пособие рекомендуется родителям и воспитателям детских садов для подготовки успешному *обучению в школе* и развитию ребенка.

Упражнения необходимо проводить *ежедневно.* С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс *пальчиковых кинезиологических упражнений,* состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала **правой рукой**, затем **левой**, затем **двумя руками** вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучении к школе.\_\_











