**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

***«Детский сад №6 г.Беслана»***

**Комплекс**

**кинезеологических**

**упражнений**

**Подготовила**

**воспитатель первой категории**

**Дзагоева Светлана Борисовна**



**2021г.**

 **Заведующий МБДОУ**

 **Хайманова З.Н.**

**Красный комплекс**. Октябрь.

**Самомассаж лица**. (Выполняется ежедневно перед упражнениями). Каждое упражнение повторяем не менее шести раз.

- «Растираем ушки»; - «Нарисуй кружочки на щёчках»; - «Кружочки на лбу и бородке»;

- «Наденем очки»; - «Носик, мой носик»; - «Покачаем зубки».

*Понедельник.*

1. **«Хлопки».** Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
2. **«Ножки».**

 *Вася, Петя, Миша, Боря* Упражнение лучше выполнять стоя. Дети немного

 *Сели рядом на заборе*. приподнимают руки, так что кисти смотрят вниз,

 *Малыши сидят, мечтают*, и начинают активно «качать» восемью пальчиками *Вместе ножками качают*. (без больших). Когда указательный идёт вперёд,

 мизинец идёт назад. Повторяют четверостишие несколько раз

*Вторник.*

1. **«Вдох-выдох».** Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, - выдох.
2. **«Конфетка за щекой».** Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. (10 раз). Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. (10 раз).

*Среда.*

1. **«Ладонь-ребро-кулак-ладонь».** Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

В начале месяца следить за правильностью выполнения упражнения, а в конце ускорить темп.

1. **«Поза скручивания».** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 – 10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

*Четверг.*

 1. **«Прыжки».** Прыгайте по команде ведущего вперёд, назад, вправо, влево определённое

 количество раз.

2. **«Моргание».** Зажмурить глаза и широко раскрыть несколько раз. В конце упражнения

прикрыть глаза ладошками согреть и успокоить.

*Пятница.*

1. **«Дождь».** Психогимнастика. Сесть спиной в круг. Согнуть ноги в коленях и закрыть

глаза. «Шум листьев» - растирание ладоней; «Первые капли дождя» - щёлканье пальцами

рук; «Сильный дождь» - хлопаем в ладоши; «Гром» - хлопая в ладоши, стучим ногами о пол. Далее всё в обратном порядке: «Сильный дождь», «Капли дождя», «Шум листьев».

Открыть глаза. Всё упражнение делать молча.

 **Заведующий МБДОУ**

 **Хайманова З.Н.**

 **Заведующий МБДОУ**

 **Хайманова З.Н.**

**Жёлтый комплекс.** Декабрь.

**Самомассаж лица**. (Выполняется ежедневно перед упражнениями). Каждое упражнение повторяем не менее шести раз.

*Понедельник*

1. **«Холодно».** Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняют руки, трут ладошки друг с другом. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.

 Наши пальцы сжались тесно. Что такое? Интересно!

 Видно, им прохладно стало. Их укроем одеялом.

 А теперь потрём ладошки и согреем их немножко.

**2. «Стук, стук-стук».** Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счёт «один, один-два, один-два-три и т. д.». Сделайте то же левой рукой. **«Назови меня».** Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

*Вторник* 1. **«Задержка дыхания».** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

1. **«Прятки».** Улыбнуться, приоткрыть рот, вытянуть как можно дальше язык между зубами, быстро убрать внутрь рта. Повторять 5-6 раз в медленном темпе. Язычок играет в прятки – поиграйте, с ним ребятки!

*Среда*

1. «**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 почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

2**. «Пальцы работают».** Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Двигаем пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочерёдно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

*Четверг* 1. **«Пишем ногами».** Лёжа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.

2**. «Глазки, мои глазки».** Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

*Пятница*

1. **Медвежьи покачивания.**

**Белый медведь**. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперёд, и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

**Бурый мишка**. Качайтесь из стороны в сторону, подражаю медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

 **Заведующий МБДОУ**

 **Хайманова З.Н.**

**Зелёный комплекс.** Январь

**Самомассаж лица**. (Выполняется ежедневно перед упражнениями). Каждое упражнение повторяем не менее шести раз.

*Понедельник*

1. **«Ледышка».** Дети растирают мизинец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с мизинцем правой и так далее со всеми пальцами, чередую руки.

Без пальто гулял глупышка, и замёрз он как ледышка.

 Чтобы пальчик отогреть, будем мы его тереть.

2. **«Вертушка».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

*Вторник* 1**. «Дышим носом».** Дышите только через одну ноздрю – сначала левую, затем правую.

2. **«Песенка языка».** Отработайте такие движения языка, как щёлканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щёлканья, два цоканья, два посвистывания и т. д.

*Среда*

1. **Кулак-ребро-ладонь.** Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола (большой палец спрятан), распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет упражнение вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнениях педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. **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 чётко, не допуская синкинезий (дополнительных движений). Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

*Четверг* 1. **«Локоть + колено»**. Лёжа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрёстные движения.

2.**«По контуру».** Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры, буквы.

*Пятница* 1.**«Полёт».** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.2.**«Внутри - снаружи».** Лёжа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т. д.). Перенесите внимание на своё тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т. д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

 **Заведующий МБДОУ**

 **Хайманова З.Н.**

**Голубой комплекс.** Февраль

**Самомассаж лица**. (Выполняется ежедневно перед упражнениями). Каждое упражнение повторяем не менее шести раз.

*Понедельник*  1. **«Сильные ладошки».** Соединить ладони на уровни груди пальцами вверх, локти в стороны. Нажимать ладонь на ладонь, как бы соревнуясь между правой и левой рукой. Встряхнуть руками и повторить упражнение (2-3 раза).

2.**«Сверло».** Сжать правую руку в кулачок, вытянуть большой палец, нажать им на ладонь левой руки и сделать вращательные движения в одну и в другую стороны. Затем то же самое проделать левой рукой. Повторить несколько раз.

*Вторник* 1. **«Кошка».** Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.

2. **«Щёчки».** Рот закрыть, губы плотно сжать, щёки надуть. «Полоскать» рот воздухом. Проделать упражнение 8-10 раз. *Наливаем воду в бочку – надуваем сильно щёчки.*

*Среда*  1.«**Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец 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 в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

2. **«Вперёд-назад и по кругу».** Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую. Сделайте круговые движения плечами вперёд-назад и пожимания ими.

*Четверг* 1. **«Клад».** В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите её, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперёд, один направо и т.д.».

2. **Горизонтальная восьмёрка.** 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 знак пойдёт вверх, начните слежение немигающими глазами, устремлёнными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмёрки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда - обратно» по линии «горизонтальной восьмёрки».

*Пятница*

1. **«Снеговик».** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замёрзший 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 мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

 **Заведующий МБДОУ**

 **Хайманова З.Н.**

**Синий комплекс.** Март

**Самомассаж лица**. (Выполняется ежедневно перед упражнениями). Каждое упражнение повторяем не менее шести раз.

*Понедельник*

**1. «Длинные перчатки».** Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно (снимаем и одеваем перчатки). Затем от плеча до локтя и обратно (холодно рукам, погреемся). То же самое движение проделайте с другой рукой.

 **2. «Погуляем».**

 Мы по лестнице бежали*Клавиатурные движения*

 И ступенечки считали *пальцев по столу.*

 Раз, два, три, четыре, пять. *Большие пальцы обеих рук касаются остальных,*

 *начиная с указательного. На счёт «пять» - хлопок в ладоши.*

 Вышли дети ПО-ГУ-ЛЯТЬ *Клавиатурные движения в замедленном темпе, но сохраняя темп строфы, начиная с мизинца, фиксируя каждый удар пальца о стол (сходящаяся гамма).*

 Побежали вдоль реки *Движения указательного и среднего пальцев обеих*

 Дети наперенгонки *рук по поверхности стола от себя к краю.*

*Вторник*

**1. «Поглаживания».** Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с лёгким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

**2. «Прятки».** Язычок играет в прятки – поиграйте с ним, ребятки. *Улыбнуться, приоткрыть рот, вытянуть как можно дальше язык между зубами, быстро убрать внутрь рта. Повторять 5-6 раз в медленном темпе.*

*Среда*

1. **«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».

**2. «Двигаться умеем».** Ползти на четвереньках, не задевая расставленные на полу предметы. Руки ставьте крест-накрест. С движением рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.

*Четверг*

**1. «Зеркало».** Упражнение в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнёров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

 **2. «Глаза + язык».** Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмёрки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.

*Пятница*

**1. «Лодочка».** Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лёжа на животе.

**2.** **«На пляже».** Лечь на спину, расслабиться, закрыв глаза. Представить себе, что вы лежите на тёплом песке, греет ласковое солнце, дует лёгкий ветерок, слышно как шумит волна на море, медленно плывут белые облака на голубом небе.

Лежать 2-3 минуты, встать на счёт 5.

 **Заведующий МБДОУ**

 **Хайманова З.Н.**

**Фиолетовый комплекс.** Апрель.

**Самомассаж лица**. (Выполняется ежедневно перед упражнениями). Каждое упражнение повторяем не менее шести раз.

*Понедельник*

 **1. «Мячик в ладошках».** Зажать массажный мяч между ладонями и покатать его круговыми и прямыми движениями, затем обхватить мяч пальцами рук, надавить ими несколько раз и развести их в стороны. Повторить 2 раза.

 **2.** **«Кросс».**

*Мы бежим сегодня кросс.* Прижать подушечку большого пальца правой руки к подушке

*Кто обгонит? Вот вопрос.* указательного пальца левой, а подушечку указательного паль

*Обогнать мы всех хотим* ца правой – к подушечке большого пальца левой и помещаем

*И бежим, бежим, бежим.* их над предыдущей парой. Расцепить нижнюю пару и менять

 пары местами.

*Возвращаемся домой,* Постановка пальцев та же, только расцеплять верхнюю пару

*Но уже бежим спиной.* и менять пары местами. Выполнять упражнение в быстром

*Это будет потрудней,* темпе.

*Но ты усилий не жалей.*

*Вторник*

**1.** **«Насос».** Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем медленно выдыхая, опустить руки вдоль тела ладонями вниз.

 **2. «Рожицы».** Выполняйте различные мимические движения: надувайте щёки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко раскрывайте рот.

*Среда*

 **1. «Перекрёстные движения».** Выполняйте перекрёстные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

 **2. «Ручной велосипед».** Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнёра. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

*Четверг*

 **1. «Зеваки»** Называть различные слова. Хлопать в ладоши, если встретится слово, обозначающее, например, животное. При повторах менять заданное движение, слово; выполнять два разных движения на разные заданные слова.

 **2. «Цирк».** Лёжа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет (мяч, кубик, игрушка и т. д.). Следите за предметом глазами, не двигая головой.

*Пятница*

 **1. «Яйцо».** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, старайтесь расслабиться.

 **2.** **«Солнечные лучики».** Лечь на спину, закрыть глаза и максимально расслабиться. Почувствовать «солнечный лучик» у себя на щеке, на лбу, носу, ладошке и т. д. «Солнечный лучик» сидит на определённом месте до появления лёгкого тепла, затем переходит на другое место.

 **Заведующий МБДОУ**

 **Хайманова З.Н.**