**Картотека кинезиологических упражнений**

КОМПЛЕКС № 1.

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выпол-няется в прямом *(от указательного пальца к мизинцу)* и в обратном *(от мизинца к указательному пальцу)* порядке. Вначале упражнениевыполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак—ребро—ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в ку-лак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами (*«кулак—ребро— ладонь»*, произносимыми вслух или про себя.

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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. 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 этогоупражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозг

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 до наоборот»*.

6. Добываем огонь. С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

7. Уголек на ладони. Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.

КОМПЛЕКС № 2.

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину.

В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой *(вперед, в сторону, назад)*. Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки *(можно прописывать простые геометрические фигуры)*.

5. Дыхательная гимнастика.Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

6. Качаем палочку. Упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку *(2-3 раза)*.

7. Потряхивание. Зажать шар в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.

КОМПЛЕКС № 3.

1. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

2. Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

3. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет *«один, один-два, один-два-три и т. д.»*.

4. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

5. Раскатывайте на столе небольшой воображаемый комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

6. Удерживаем палочку. Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т. д.

7. Раздавим орех. Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливать шар с обеих сторон, как бы пытаясь его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.

КОМПЛЕКС № 4.

1. Сядьте на пол *«по-турецки»*, положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.

2. Снеговик. Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено 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 мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

4.Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

5. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено, сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

6. Бегущие пальцы. Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша *(палочки)*от одного конца до другого вперед и назад.

7. Тигр кусает шар. Сжать шар между большим и указательным пальцами, при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать шар между другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевый промежуток.

КОМПЛЕКС № 5.

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

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

3. Делайте движения челюстью в разных направлениях.

4.Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

5. Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

6. Ползущий карандаш. Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.

7. Обезьяна хватает персик. С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.

КОМПЛЕКС № 6.

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

2. Полет. Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны.

3. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

4. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

5. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синх-ронные движения кистями рук.

6. Шаги. Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать шаги по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.

7. Когти дракона сжимают жемчужину. Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекатывать шарик, сжимая его между кончиками пальцев

КОМПЛЕКС № 7.

1. Дышите только через одну ноздрю *(сначала левую, затем правую)*.

2. Яйцо. Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

3. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

4. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку *(ключ, пуговица, скрепка и т. д.)*.

5. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

6. Вращаем палочку. Зажать конец палочки средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец палочки должен находиться дальше от груди. Перевернуть палочку и вложить ее длинным концом в левую руку *(между указательным и средним пальцами)*. Очередным поворотом вложить ее в правую руку и т. д. Происходит вращение палочки.

7. Перекаты *(выполняется по возможности расслабленной кистью)*. Перекатывать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекатывает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

+❤ В Мои закладки

Картотека игровых упражнений на релаксацию

**Картотека игровых упражнений на релаксацию**

ДОЖДЬ

Приплыли тучи дождевые:

-Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут как живые:

-Пей, рожь пей!

И рожь,

Склонясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет.

А теплый дождь неугомонный

Льет, льет, льет!

Я. Дягутите.

Играющие стоят, вытянув руки вперед ладонями вниз. На строки 1-2 дети свободно встряхивают кистями рук. На строки 3-4-5 продолжают встряхивание кистей ладонями вверх. На строки 6-8 движения те же. На две последние строки снова поворачивают кисти ладонями вниз, продолжая встряхивание.

ОПЕНОК

Влез опенок на пенек

Простоял один денек.

На ветру качался,

низко наклонялся.

Тоненький, тоненький,

Ножка что соломинка!

А потом склонился-

И совсем свалился!

А. Прокофьев

Исходное положение – присесть на корточки. На строки 1-2- встать, на строки 3-6 наклон корпуса вправо-влево, руки на поясе *(движение наклона и выпрямления на одну сторону)*. На 7-ю строку – наклон корпуса вперед, на последнюю строку – уронить корпус, руки при этом свободно свисают. Следить, чтобы при движениях не было излишнего напряжения в мышцах рук и шеи.

ПЛЕТЕНЬ

*(болгарская народная песенка)*

Тень, тень,

В ясный день

Петр плетет плетень

Два прута переплетает,

А на третий расплетает.

Тень, тень

В ясный день

Кто б доплел плетень?

Играющие стоят врассыпную. Руки свисают пассивно, в плечах и корпусе снимается напряжение. С началом текста дети резко поворачивают тело то вправо, то влево. Руки при этом взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова покачивается, ноги поворачиваются вместе с корпусом, ступни неподвижны. С последним словом дети *«роняют»* корпус.

ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ.

Лучшие качели – гибкие лианы,

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается – да, да, да!

Тот не огорчается никогда!

В. Берестов

Играющие стоят врассыпную. С началом текста все слегка пружинят в коленях, руки раскачиваются вперед – назад (*«качели»*). На слова *«Да, да, да!»*выполняются скользящие хлопки, на две последние строки – произвольные прыжки.

КАЧЕЛИ.

Все лето качели качались и пели,

И мы на качелях на небо летели!

Настали осенние дни, качели остались одни.

Лежат на качелях два желтых листка,

И ветер качает качели слегка.

Дети стоят врассыпную и качают руками вперед – назад, слегка пружиня в коленях.

Постепенно качание усиливается: увеличивается размах движений рук и пружинные движения в ногах.Заканчиваются сильными маховыми движениями: дети 2 раза описывают руками большие круги, при этом все поднимаются на носки.

Дети спокойно ходят по залу 8 шагов.

Дети легко покачивают руками вперед – назад, пружиня в коленях.

Интонационно стихотворения звучит неодинаково. Первая строфа звучит радостно, мажорно, с некоторым усилением звучания к концу.Со второй строфы характер интонации резко меняется: следует читать спокойно, размеренно. Третья строфа несколько монотонна, с ослаблением звучания к концу. Она произносится с легкой грустью.

САМОКАТ.

Самокат!

Самокат!

Самокату очень рад!

Сам качу,

Сам качу самокат,

Куда хочу.

Э. Лагздынь

Дети стоят врассыпную. Опорная нога сгибается в колене и слегка пружинит, другая имитирует движение отталкивания, как при езде на самокате, при этом она как бы скользит, не достигая пола.

МЯЧИК.

Бьют его,

А он не злится,

Он все больше веселится.

Как ни странно,

Без битья

Нет для мячика житья!

В. Берестов

Сначала дети имитируют игру с мячом. Когда они учат стихотворение, игру можно проводить с мячами. На каждый акцент стихотворения – удар мячом об пол. Выигрывает тот, у кого мяч оказался самым послушным. Вначале игра проводится небольшими группами детей, затем – коллективно.

Литература: Интернет ресурсы.