

**Картотека кинезиологических
упражнений
для детей дошкольного возраста**

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия – улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

1. «Массаж ушных раковин». Цель – энергетизация мозга. Уши сильно разотрем и погладим и помнем. Расправить и растянуть внешний край каждого уха, одновременно рукой в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

2. «Качание головой». Покачаем головой - неприятности долой. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. «Кивки». Покиваем головой, чтобы был в душе покой. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед, медленно раскачивать.

4. «Шея – подбородок». Опустить и головой покрути. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

5. «Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой руки.

6. «Ладонка». С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

7. «Колечко». Ожерелье мы составим, маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

8. «Внимание». Чтоб внимательными быть, нужно на ладонь давить. Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой руки.

9. «Внимание». Чтоб внимательными быть, нужно на ладонь давить. Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой руки.

10. «Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

11. «Ладонь». Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

12. «Потанцуем». Любим все мы танцевать, руки – ноги поднимать. Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колени, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

13. «Дерево». Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечка, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ногах, расправить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

14. «Водолазы». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем. Лечь на спину, вытянуть руки, по команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать эту позу максимально долго.

15. «Отдохни» - для снятия эмоционального напряжения. Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

16. «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движение вместе с взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.

17. «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении, прикасается к мизинцу левой. После этого

одновременно меняет положение правой и левой рук (6-8 раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положения рук.

18. «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и однонаправленно менять положение рук.

19. «Ухо – нос». Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с «точностью до наоборот».

20. «Зеркальное рисование». Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу. Рисовать одновременно двумя руками зеркально – симметрические рисунки. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Упражнения для развития творческого (наглядно- образного) мышления – правое полушарие

1. «Очищение». Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать.

1 вариант. Вдох, пауза, выдох, пауза. Выполнение дыхательных упражнений будет более эффективным, если использовать образное представление, т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, «расположившегося» в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

2 вариант. Дыхание только через левую, а потом и правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец левой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3 вариант. Глубокий вдох. Пауза. На вдохе произносить звуки: пФ – пФ – пФ – пФ – пФ. Вдох. Пауза. На выдохе: р – р – р – р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з – з – з – з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж – ж – ж – ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо – ме – мэ – му.

2. «Позевай». Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем. Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий расслабляющий звук зевоты.

3. «Руки». Рукам чтоб силу дать – нужно крепче их сжимать. Согнуть руки в локтях. Сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

4. «Запястье». Чтоб сильна была рука – разотрем ее слегка. Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.

5. «Ладонь». На ладонь сильней нажми силу ты в нее вотри. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

6. «Полет». Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим. Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

7. «Гибкость». Чтобы очень легким стать – нужно ножки нам сгибать. Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена. Слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

8. «Успокойся». Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами. Сжать пальцы в кулак с загнутым большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделать выдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.

Упражнения для развития абстрактно – логического мышления (левое полушарие)

В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа мозга.

1. **«Язычок».** Язычок вы покажите, на него все посмотрите. Движения языком вперед– назад.
2. **«Язычок».** Нужно двигать язычком, он оплатит вам добром. Движение языка в разные стороны.
3. **«Ротик».** Чтоб лучше нам жевать, нужно ротик открывать. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот.

Упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз

1. **«Глазки».** Чтоб зоркими нам быть – нужно глазками крутить. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 секунды.
2. **«Глазки».** Зорче глазки чтоб глядели. Разотрем их еле – еле. В течении минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
3. **«Глазки».** Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).
4. **«Глазки».** Чтоб зоркими нам стать. Нужно на глазки нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 – 2 секунды.
5. **«Глазки».** Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.
6. **«Глазки».** Глазки влево, глазки в право, вверх и вниз и все сначала. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую.
7. **«Глазки».** Быстро, быстро поморгай – отдых глазкам потом дай. Быстро моргать в течении 1 – 2 минут.
8. **«Глазки».** Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд. Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
9. **«Глазки».** Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движение глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и по четырем вспомогательным; сведение глаз к центру. Каждое

из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя, и, наконец, около переносицы.

Упражнения на дыхание

1. **«Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим».** Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.
2. **«Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, ушки – непослушки».** Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А – а – а». (У – у – у)
3. **«Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим».** Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем медленно выдыхая, опустить руки ладонями вниз. Данные блоки можно разбить на комплексы упражнений.

Кинезиологические упражнения для детей раннего и младшего дошкольного возраста

Тропинка

По тропинке мы шагаем И в
ладошки ударяем:

хлопхлоп-хлоп! А теперь

домой пойдем

И немножко отдохнем.

Ходьба в разных направлениях с хлопками сменяется покоем. Дети садятся на стульчики, спокойно сидят в течение 1-2 минут.

Морковка

Вот вам морковка, красная головка.

Вот вам и репка, желтая и
крепкая. Вот вам кабачок
– круглый бочок!

Дети встают в круг, выполняют наклоны вперед, на слово «вот» - вытягивают руки вперед. Ложатся на ковер, воспитатель гладит «кабачок», детки отдыхают 1-2 минуты.

Дождик

Дождик, дождик, веселей, Капай,
капай, не жалеи!

Только нас не замочи,
К нам в окошко постучи.

Дети сжимают кулачки, затем раскрывают ладошки, делают «домик» над головой, затем садятся на стульчики, прячутся от дождика.

Грибок

Мы в лесок пойдем,
Мы грибок найдем!
Вот он маленький какой,
Скоро вырастет большой!

Дети ходят по группе, сопровождая слова движениями, садятся на корточки, на последних словах выпрямляются, встают на носочки и поднимают руки вверх.
Выполняют 2-3 раза.

Ручки-ножки

Хлоп-хлоп, где наши ручки?
Топ-топ, где наши ножки?
Хлоп-хлоп, вот наши ручки!
Топ-топ, вот наши ножки!

Дети встают в круг, выполняют движения, в конце упражнения уронить ручки вниз и похлопать по коленочкам.

Киска

Киска, киска, вот твоя миска!

Киска, не влезай на стол,
Миску ставлю я под стол!

Дети стоят в кругу, встают на носочки, вытягивают ручки, поджимая с напряжением пальчики, как киска коготочки, конце упражнения расслабляют руки и опускают вниз.

Птички

Прилетели птички,
Птички-невелички!
Будем с птичками
летать И на ветке будем
спать!

Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом садятся на стульчики, удерживая ножки на весу, стараясь не касаться пола.

Снежинки Мы
белые снежинки,
Как легкие пушинки,
Мы кружимся, летаем,
Мы радуем и таем...

Дети танцуют под музыку, в конце упражнения медленно опускаются на ковер, с закрытыми глазами продолжают слушать музыку 2-3 минуты.

Лошадки

Мы – веселые лошадки,
Скачут с нами все ребятки,
А теперь домой идем
И немножко отдохнем.

Дети бегают, подражают лошадкам, затем переходят на спокойную ходьбу и садятся на ковер или на стульчики. Воспитатель гладит «послушную лошадку».

Хоровод Наш

веселый хоровод

Собирает весь народ.

Бегай, с нами, не зевай,

Прыгай, хлопай, приседай!

Упражнение выполняется под музыку. Дети ходят по кругу, бег на месте, прыжки, хлопки, завершается упражнение приседаниями, затем дети слушают музыку, сидя на ковре.

Санки

Вот зима. Кругом бело, Много
снега намело.

Во дворе у нас гора,

Все катаются с утра.

Покатили санки вниз!

Кто на горке, берегись!

Дети бегут друг за другом по кругу. На последних строчках дети убегают и садятся на стульчики. Выполняется 2-3 раза.

Тук-тук

Тук-тук, ток-ток,

Бей покрепче молоток.

Детки строят новый дом,

Чтобы куклы жили в нем.

Дети ритмично стучат кулачками, затем все берутся за руки и поднимают руки вверх.

Повторяется 2-3 раза.

Машина каша

Кушай, Маша, вкусную кашу,

Чтобы ножки топали,

Чтобы ручки хлопали.

Чтобы весело гулять,

Чтобы крепче Маше спать!

Слова сопровождаются движениями. В конце упражнения дети садятся на стульчики, складывают ладошки по щечку, успокаиваются.

Облако

Полечу я выше тучи

Над землей, над землей. Я

увиджу с неба домик,

Садик свой, садик свой.

Упражнение проводится на ковре. Дети лежат с закрытыми глазами, слушают воспитателя. Продолжают слушать тихую спокойную музыку 3-5 мин.

Салют

Детки песенки поют,

Играют и танцуют.

А для папочки салют

Сегодня нарисуют!

Дети при слове «салют» машут цветными лентами, упражнение воспитывает внимание, координацию, амплитуду движений. Проводится перед началом занятия.

Рыбки

В банке – чистая вода,

Пустим рыбок мы туда.

Будут рыбки там играть,

Плывать, хвостиком вилять.

Дети подражают движениям плавников рыб, двигаются по комнате плавно, тихо. 2-3 мин.

Прогулка

Мишка по лесу гулял

И цветочки собирал.

Долго Мишенька гулял,

Сел Мишутка, задремал.

Дети ходят по комнате, затем садятся на стульчики, успокаиваются и закрывают глазки.

Цветочек

Вот цветочек вырастает,

Подрастает, расцветает,

Лепесточки раскрывает,

Утром солнышко встречает!

Дети имитируют раскрывающийся цветок, в конце упражнения ладошки открыты навстречу солнышку.

Семья

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – это я, Это

все моя семья!

Пальчики одной руки сжаты в кулачок. Кулачок разжимается постепенно. В конце упражнения ладошки открыты и расслаблены.

Бабочка На

зеленом на лужку

Бабочки летают

И с цветочка на цветок Весело

порхают.

Дети бегают, помахивая руками, как крылышками. Периодически приседают, потом снова продолжают упражнение.

Кинезиологические упражнения для детей среднего и старшего дошкольного

Продолжительность занятий — 10—15 мин. Периодичность — ежедневно.
Время занятий— утро, день. Все упражнения педагог должен выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

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 выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется 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 кулак, 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 этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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. 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.

7. 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 фиксаций. 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.

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. Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.
5. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)
6. Медвежьи покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.
7. Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой 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.
8. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

КОМПЛЕКС № 3

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
3. Звонок. Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. 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.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой

7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
8. 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).
9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

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. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.
5. Рожицы. Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.
6. 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.
7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями до и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.
9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.
10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

КОМПЛЕКС № 5

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.
2. Дерево. Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.
3. Внутри — снаружи. Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое 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.
4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.
6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.
7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
8. Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
9. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.

10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

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. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.
3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять, сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.
4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.
5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.
6. 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.
7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.
9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.
10. Клад. В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

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. Лодочка. Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.
4. 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 восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем — разнонаправленные.
5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжимания и разжимание языка, свертывание в трубочку.
6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе).
8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.
9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.
10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.