Проект

"Кінезіологія для дітей"

 ***«Рух може замінити ліки, але жодні ліки не замінить руху»***

***Ж. Тассо.***

**Обґрунтування:**

**Кінезіологія** – наука про розвиток головного мозку через рух.

Відомо, що старіння організму починається зі старіння мозку. Підтримуючи мозок в стані молодості, ми не дозволяємо старіти всьому тілу.

Сучасні кинезиологические методики спрямовані на активізацію різних відділів кори великих півкуль мозку, що дозволяє розвивати здібності людини або коригувати проблеми в різних сферах психіки.

За дослідженнями фізіологів **праве півкуля головного мозку** – гуманітарний, образне, творче – відповідає за тіло, координацію рухів, просторове зорове та кінестетичну сприйняття. **Ліва півкуля головного мозку** – математичне, знакова, мовне, логічне, аналітичне – відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку цілей і побудов програм. Єдність мозку складається з двох півкуль, тісно пов'язаних між собою системою нервових волокон (мозолисте тіло).

**Мозолисте тіло** необхідно для координації роботи мозку і передачі інформації з однієї півкулі в іншу.

Порушення мозолистого тіла спотворює пізнавальну діяльність дітей. Якщо порушується провідність через мозолисте тіло, то провідне півкуля бере на себе велике навантаження, а інше блокується. Обидва півкулі починають працювати без зв'язку. Порушуються просторова орієнтація, адекватне емоційне реагування, координація роботи зорового та аудіального сприйняття з роботою пишучої руки. Дитина в такому стані не може читати і писати, сприймаючи інформацію на слух або очима.

Значну частину кори великих півкуль мозку людини займають клітини, пов'язані з діяльністю кисті рук, особливості її великого пальця, який, у людини протиставляється всім іншим пальцям.

При підготовці дітей до школи необхідно велику увагу приділяти розвитку мозолистого тіла. Основний розвиток міжпівкульних зв'язків формується у дівчат до 7-ми років у хлопчиків до 8-ми – 8,5 років. Удосконалення інтелектуальних і розумових процесів необхідно починати з розвитку рухів пальців і тіла. Розвиваюча робота повинна бути спрямована від рухів до мислення, а не навпаки. Для успішного навчання та розвитку дитини в школі однією з основних умов є повноцінний розвиток в дошкільному дитинстві мозолистого тіла. Мозолисте тіло (межполушарное взаємодія) можна розвинути через кинезиологические вправи.

**Кинезиологические вправи** – це комплекс рухів дозволяють активізувати межполушарное вплив.

Кинезиологические вправи розвивають мозолисте тіло, підвищують стресостійкість, синхронізують роботу півкуль, поліпшують розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам'яті і уваги, полегшують процес читання і письма. Причому, чим інтенсивніше навантаження, тим значніше ці зміни.

На розвиток головного мозку ще впливають розтяжки, дихальні вправи, окорухові вправи, тілесні вправи, вправи для розвитку дрібної моторики, вправи на релаксацію і масаж.

**Розтяжки**нормалізують гіпертонус (неконтрольоване надмірне м'язове напруження) і гіпотонус (неконтрольована м'язова млявість).

**Дихальні вправи** покращують ритміку організму, розвивають самоконтроль і довільність.

**Окорухові вправи** дозволяють розширити поле зору, поліпшити сприйняття. Односпрямовані і різноспрямовані рухи очей і мови розвивають межполушарное взаємодія і підвищують энергетизацию організму.

При виконанні **тілесних рухів** розвивається межполушарное взаємодія, знімаються мимовільні, ненавмисні руху і м'язові затиски. Виявляється, людині для закріплення думки необхідно рух. І. П. Павлов вважав, що будь-яка думка закінчується рухом. Саме тому багатьом людям легше мислити при повторюваних фізичних діях, наприклад ходьбі, погойдуванні ногою, постукуванні олівцем по столу і ін рухової активності побудовані всі нейропсихологические корекційно-розвиваючі і формують програми!

**Вправи для релаксації** сприяють розслабленню, зняття напруги.

Усі вправи доцільно проводити з використанням музичного супроводу. Спокійна, мелодійна музика створює певний настрій у дітей. Вона заспокоює, направляє на ритмічність виконання вправ у відповідності із змінами в мелодії.

Місцем використання кінезіології можуть бути будь-які навчальні класи - від дошкільного закладу до курсів підвищення кваліфікації. Ці вправи допомагають молодим людям підготуватися до навчання, а літнім - зберегти активне мислення і пам'ять. Але, мабуть, найбільш значні успіхи в розвитку спостерігаються у дітей і дорослих з діагнозами «навчальної нездатності», «гіперактивного розладу з порушенням уваги», «відставання емоційного розвитку», синдром Дауна.

**Вид проекту:**

інформаційний, практико-орієнтований

**Учасники проекту:**

вихователі груп, інструктор з фізичної культури, хореограф, психолог, діти старшого дошкільного віку, батьки.

**Термін реалізації:**

вересень - травень

**Тип проекту:**

Середньостроковий

**Проблема:**

Постійно зростаюче число дітей з вадами у фізичному та психічному розвитку.

**Актуальність проблеми:**

Повзання в дитячому віці, як давно відомо, відіграє вирішальну роль в активізації сенсорного сприйняття і навчання. При повзанні відтворюються руху, що перетинають серединну лінію тіла і збуджуючі обидві півкулі мозку. Перехресно-латеральні рухи допомагають нам розвинути здібності, які включають доступ до всієї сенсорної інформації (слуховий, зорової, осязательной) від обох сторін тіла.

Деякі люди не можуть робити Перехресні кроки, проте успішно виконували «гомолатеральные» руху (тобто односторонні, коли одночасно рухаються рука і нога однієї і тієї ж сторони тіла). Такі люди зазвичай використовують одну півкулю мозку в певний момент і страдалют від нездатності до повного сенсомоторному функціонування. Між нездатністю робити Перехресні кроки і проблемами навчання виявляється дуже тісний взаємозв'язок.

Кінезіологія з її перехресно-латеральними, активизирующими тонку моторику рухами, балансує і рівномірно тренує м'язи обох сторін тіла. Це безпосередньо пов'язано з інтегрованою і рівномірної активізацією моторної кори лобових часток мозку, що забезпечує довільні рухи тіла і бере участь у плануванні та виконанні складної рухової активності, базального ганглія, що забезпечує регуляцію рухових і вегетативних функцій, який бере участь у здійсненні інтеграційних процесів вищої нервової діяльності, а також мозочка, що відповідає за координацію рухів, регуляцію рівноваги і м'язового тонусу. Багаторазова, регулярна активізація моторної кори сприяє розвитку нервових мереж в решті частини лобової частки.

Так як ці специфічні рухи активують нервові шляхи в мозку в обох півкулях одночасно, то вони необхідні для можливості навчання протягом усього життя.

**Мета проекту:**

***«Активізація різних відділів кори головного мозку, її великих півкуль, розвиток межполушарного взаємодії, покращення розумової діяльності, синхронізація роботи півкуль»***

**Завдання проекту:**

***Для дітей:***

1. Розвиток міжпівкульної спеціалізації.
2. Розвиток межполушарного взаємодії.
3. Розвиток міжпівкульних зв'язків.
4. Синхронізація роботи півкуль.
5. Розвиток дрібної моторики.
6. Розвиток здібностей.
7. Розвиток пам'яті, уваги.
8. Розвиток мовлення.
9. Розвиток мислення.
10. Усунення дислексії та дисграфії.

***Для педагогів:***

1. Створити інформаційну базу.
2. Створити умови для благополучного і комфортного стану дітей.
3. Підвищення професійної компетентності.
4. Підтримувати досягнення дітей, виховувати почуття гордості за досягнуті результати.

***Для батьків:***

1. Познайомити батьків (законних представників) з сучасними кинезиологическими методиками, їх цілями і завданнями.
2. Навчити батьків (законних представників) застосовувати ці методики на практиці.

***Умови реалізації проекту:***

1. Вправи проводяться щодня в рамках безпосередній освітньої діяльності в режимних моментах.
2. Заняття проводяться в доброзичливій обстановці.
3. Від дітей вимагається точне виконання рухів і прийомів.
4. Вправи проводяться стоячи, сидячи і лежачи.
5. Вправи виконуються в повільному темпі від 3 до 5 разів, спочатку однією рукою, потім іншою рукою, а на завершення - двома. Всі вказівки даються чітко, спокійно. Педагог слідкує за правильністю виконання завдань.

Всі вправи педагог виконує разом з дітьми, поступово, від заняття до заняття збільшуючи час і складність пропонованих вправ (з урахуванням віку дітей).

**Перший етап - організаційно-підготовчий**

1. Постановка проблеми, визначення мети і завдань.

2. Підбір програмно-методичного забезпечення.

* За основу були прийняті: розвиваюча кінезіологіческая програма «Гімнастика Мозку» Підлоги Деннисона; Навчально-методичний посібникСазонов**«**Кінезіологіческая гімнастика проти стресів»В. Ф., Кирилова Л. П., Мосунов О. П.; Практичний посібник «Вправи для психомоторного розвитку дошкільнят» Сиротюк А. Л.

3. Навчання педагогів.

* Ідея проекту буде донесена до педагогічного колективу в рамках педради. Буде показана презентація, майстер-клас, на якому педагоги на практиці оволодіють кинезиологическими вправами і зможуть включати їх у педагогічний процес.

4. Робота з батьками.

* На зборах ознайомити батьків з проектом, розповісти про значущість кинезиологических вправ. Запропонувати батькам презентацію і майстер-клас, де батьки самі спробують освоїти дані вправи. Раз в місяць в батьківський куточок будемо ставити інформацію про новому комплексі і запрошувати на зустріч для оволодіння нею.

**Другий етап – рефлексивно-діагностичний.**

1. Аналіз професійної компетентності педагогів.

* Педагогам провести самооцінку досвіду у сфері кинезиологических вправ.

2. Визначення рівня розвитку межполушарного взаємодії у дітей.

* В індивідуальному порядку з наступним аналізом отриманих результатів, для планування педагогічного процесу та прогнозування бажаного результату.

**Тредтий етап – практична реалізація проекту.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид роботи** | **Де реалізується** |
| * Розтяжки
* Дихальні вправи
* Окорухові вправи
* Тілесні вправи
* Вправи для розвитку дрібної моторики
* Релаксаційні вправи
 | * Використання кинезиологических вправ на заняттях (фізичної культури, хореографії, ОЧПС та ін)
* Використання елементів з кинезиологических комплексів в інших видах діяльності
* вободная діяльність
 |

↕ ↕

|  |
| --- |
| **Система реалізації проекту** |

↕ ↕ ↕

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Робота з батьками** | **Робота з педагогами** | **Забезпечення творчої спрямованості** |
| 1. Наочна інформація в батьківському куточку
2. Тематичні батьківські збори
3. Майстер-класи
4. Заняття-практикуми з кінезіологічних вправам.
5. Індивідуальні консультації
6. Тематичний педрада
7. Майстер-класи
8. Самоосвіта
9. Накопичення та узагальнення педагогічного досвіду
10. Оновлення куточків (інформаційних стендів) цікавими вправами
 | 1. Тематичний педрада
2. Майстер-класи
3. Самоосвіта
 | 1. Накопичення та узагальнення педагогічного досвіду
2. Оновлення куточків (інформаційних стендів) цікавими вправами)
 |

**План впровадження програми кинезиологической**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основні напрями** | **Місяць навчального року** | **Місяць навчального року** | **Місяць навчального року** | **Місяць навчального року** | **Місяць навчального року** |
| ***жовтень*** |  ***листопад***  | ***грудень*** | ***січень*** | ***лютий*** |
| 1 | Формування просторових уявлень | Д/і «Картки»Д/в «Підніми праву (ліву) руку»Д/в «Візьми предмет» | Д/і «Моє місце»Д/в «Де знаходиться предмет» | Д/і «Холодно-гаряче»Д/в «Завдання» | Д/і «Лабіринт»Д/в «Завдання» | Д/і «Восьминіжки»Д/і «Скарб» |
| 2 | Межполушарное взаємодія | «Кулак-ребро-долоню»«Вухо – ніс» | «Кулак-ребро-долоню» «Клешня краба» | «Малює слон»«Замок» | «Дзеркальне малювання»«Вухо – ніс» | «Жаба»«Носик – художник» |
| 3 | Загальна моторика і розвиток саматогностическихфункцій | «Розтяжки «осях» (верх-низ) | «Розтяжки по осях»(ліво – право) | «Розтяжки по осях»(перехрестні) | «Розтяжки по осях»(всі разом) | «Дерево» |
| 4 | Самомас.особи | Самомас. рук | Самомас. вух | Самомас. ніг | Самомас. тіла | Самомас. тіла |
| 5 | Перехресні руху | «Горизонтальна вісімка» | «Перехрестві руху»Виконувати перехресні скоординовані рухи одночасно правою рукою і лівою ногою (вперед, вбік, назад) | «Повзання на колінах, руки – хрест на хрест» | Ходьба з похлопываням себе по колінах, лівою по правому, правою по лівому | Лежачи на підлозі торкнутися ліктем коліна;лівим правої ноги, правим – лівої ноги |
| 6 | Артикуляційна моторика | Руху щелепою в різних напрямках | Рухи язиком, як клацання, цокіт, посвист | Рухи язиком у визначений ний послідовності | «Повзання на колінах, руки – хрест на хрест»Рухи рук поєднувати з руху мі мови.Мова рухається за рукою | «Повзання на колінах, руки – хрест на хрест»Рухи рук поєднувати з руху мі мови.Мова рухається в протилежну стророну» |
| 7 | Мімічні рухи | «Пики»Витягуємо губи трубочкою | «Пики»Широко відкриваємо рот | «Пики»Висуваємо мова | «Пики»Похмурий зрушування брів | «Пики»Посмішка |
| 8 | Дрібна моторика | Розкачати на дошці маленький шматочок пластиліну по черзі пальцями лівої руки.«Пальчики вітаються»«Зайчик –кільце»«Колечка»«Колечка з ускладненням» | Брати пальцями правої руки сірники коробка і складати їх поруч, не зрушуючи руку з місця. Прибрати сірники в коробку.«Уклін пальчиками»«Олівці»«Квітка» | Брати пальцями лівої руки сірники коробка і складати їх поруч, не зрушуючи руку з місця .Прибрати сірники в коробку.«Заєць – коза»«Слоник»«Тягни - штовхай» | Відщипування кінчиками пальців клаптиків паперу.«Замок»«Намистинка» | Нанизування бус.«Змійки»«Братики»«Зворотні колечка» |
| 9 | Тактильний гнозис | «Знайди, з чого зроблено»Обмацати три – п'ять іграшок, визначити матеріал, з якого вона зроблена | «Пальчиковий басейн»У коробку з квасолею помістити дрібні іграшки, дитина повинен їх знайти, обмацати і дізнатися | «Чарівний мішечок»На дотик вгадати побутові предмети (олівець, монета, кільце і т. д.) | «Чарівний мішечок»На дотик вгадати дрібні іграшки | «Чарівний мішечок»На дотик вгадатигеометричні фігури різної величини і фактури (з оксамитової папери, наждачного паперу, щільної фольги) |
| 10 | Дзеркальне малювання | Обертати обома кистями рук до і проти годинникової стрілки (однонаправленно) | Обертати обома кистями рук до і проти годинникової стрілки (різноспрямовано) | «Горизонтальна вісімка»Намалювати в горизонталь ної площини цифру 8 спочатку однією рукою, потім обома руками разом | Малювати одночасно двома руками дзеркально - симетричні малюнки | Малювати одночасно двома руками літери |
| 11 | Симетричне малювання | Малювання одночасно двома руками за прописами для лівшів і правшів | Малювання одночасно двома руками за прописами для лівшів і правшів | Малювання одночасно двома руками за прописами для лівшів і правшів | Малювання одночасно двома руками за прописами для лівшів і правшів | Малювання одночасно двома руками за прописами для лівшів і правшів |
| 12 | Зорове сприйняття і окорухові вправи | Стежити очима за рухами пальців по горизонтальній траєкторії вісімки добре висунутим з рота мовою | Стежити очима по контуру уявної фігури (коло, квадрат, трикутник, цифри і т. д) | Спільно вальні рухи очей і мови. Односпрямовані руху | Спільно вальні рухи очей і мови.Різноспрямовані рухи | З закритими очима впізнавати невеликий предмет, даний в руку |
| 13 | Виконання вправ під музику | Комплекс з обручем | Комплекс з гімнастичними палицями (в парах) | Комплекс зі скакалкою | Комплекс "Танець з парасольками" | Комплекс з елементами циганського танцю |

***Продукти проекту для дітей:***

1. Спортивне свято.
2. Фотогалерея.
3. Картотека кинезиологических вправ.
4. Створення альбому «Кинезиологические казки» з ілюстраціями.
5. Ігровий кинезиологический тренажер для розвитку дрібної моторики.

***Продукти проекту для педагогів:***

1. Конспекти з теми проекту.
2. Бібліографія по темі проекту.
3. Майстер-класи («Зарядка для розуму і тіла», «Кинезиологические гри в розвитку інтелекту»).
4. Семінар-практикум «Розумні пальчики» (пальчикові кинезиологические вправи для старших дошкільників).
5. Презентація проекту.
6. Планування по даній темі.
7. Схеми для дзеркального малювання «Симетричні малюнки».

***Продукти проекту для батьків:***

1. Батьківські збори «Кінезіологія для дітей».
2. Майстер-класи («Зарядка для розуму і тіла», «Кинезиологические гри в розвитку інтелекту»).
3. Медіа-скарбничка для батьків «Кинезиологические ігри».
4. Презентація проекту на зборах.
5. Консультації «Освітня кінезіологія», «Кінезіологія проти стресів», «Використання кинезиологических вправ у повсякденному житті»
6. Тренінг для батьків «Все, чим займаємо, в гру перетворюємо».

**Презентація матеріалів проекта**

1. Майстер-класи.
2. Презентація проекту
3. Комплекси вправ кинезиологических

**IV етап – Заключний.**

**Очікувані результати проекту:**

**Для дітей:**

* Розроблена стратегія дозволить вирішити проблемні питання і досягти поставлену мету: діти успішно освоять кинезиологические вправи, що дозволять ефективно коригувати небажані форми поведінки, відхилення в розвитку психічних процесів і мовлення, оволодівати вміннями, які раніше були недоступні дітям.

**Для педагогів:**

* створення системи розвивального ігрового взаємодії дітей і педагогів;
* підвищення педагогічної компетентності з даного питання.

**Для батьків:**

* створення системи розвивального ігрового взаємодії дітей і батьків.

**Методичне забезпечення:**

**Література:**

* Сиротюк А. Л Вправи для психомоторного розвитку дошкільнят: Практичне посібник. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
* Сазонов В. Ф., Кирилова Л. П., Мосунов О. П.Кінезіологіческая гімнастика проти стресів: Навчально-методичний посібник / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
* адаптований варіант роботи докторів Підлоги В. Деннисона і Гейл Деннісон "Гімнастика мозку".

***Додаток:***

1. Майстер-класи.
2. Конспекти з теми проекту.
3. Консультації для батьків і педагогів.
4. Картотека кинезиологических вправ.

**Кинезиологические казки для дітей.**

**В лісі.**

(спосіб організації – сидячи за столом)

Одного разу маленький ежонок загубився в лісі (*Вправа «їжачок». Поставити долоні під кутом одна до одної, розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої).*  Він дуже злякався і став плакати. Тут до нього підбіг зайченя *(Вправа «заєць». Вказівний і середній палець витягнуті вгору, мізинець і безіменний палець притиснути до долоні великим пальцем*). Він запитав у їжачка: «Чому ти плачеш?». Їжачок розповів зайчику, що пішов гуляти по лісі*(Вправа «кулак-долоню». Ліва рука стиснута в кулак, права долоня лежить на столі, відбувається одночасна зміна положення рук),*і заблукав, а тепер не знає, як знайти дорогу додому *(Вправа «будинок». Пальці обох рук з'єднати під кутом, торкаючись один до одного кінчиками, великі пальці відвести убік і теж з'єднати).* Зайчик вирішив допомогти ежонку. Вони разом пішли шукати його будинок *(Вправа «кулак-долоню». Ліва рука стиснута в кулак, права долоня лежить на столі, відбувається одночасна зміна положення рук).*У цьому лісі росли великі дерева*(Руки витягнуті вгору. Пальці рук стиснути в кулак і розставляти в сторони).*Довго вони йшли *(Вправа «кулак-долоню». Ліва рука стиснута в кулак, права долоня лежить на столі, відбувається одночасна зміна положення рук),* але дім їжачка не могли знайти *(Вправа «будинок». Пальці обох рук з'єднати під кутом, торкаючись один до одного кінчиками, великі пальці відвести убік і теж з'єднати).*Раптом назустріч їм вибігла собачка*(Вправа «собака». Долоню поставити на ребро, великий палець випрямити і підняти вгору. Вказівний палець зігнути, інші пальці зімкнути і залишити випрямленими).*Зайчик *(Вправа «заєць». Вказівний і середній палець витягнуті вгору, мізинець і безіменний палець притиснути до долоні великим пальцем*),запитав у собачки, чи не знає вона, де дім їжачка?Собачка *(Вправа «собака». Долоню поставити на ребро, великий палець випрямити і підняти вгору. Вказівний палець зігнути, інші пальці зімкнути і залишити випрямленими*) сказала, що знає, де його дім *(Вправа «будинок». Пальці обох рук з'єднати під кутом, торкаючись один до одного кінчиками, великі пальці відвести убік і теж з'єднати).*Собачка разом з зайчиком проводили ежонка до будинку*((Вправа «кулак-долоню». Ліва рука стиснута в кулак, права долоня лежить на столі, відбувається одночасна зміна положення рук).*Ежонок дуже зрадів і пригостив зайчика і собачку смачними оладки *(Вправа «оладки».Одна рука лежить на столі долонею вниз, інша долонею вгору. Відбуватися зміна положення рук.)*

**«Дві мавпочки».**

(спосіб організації – сидячи за столом)

Жили-були дві веселі мавпочки (*Вправа «вухо-ніс». Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою — за протилежне вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, хлопніть в долоні, поміняйте положення рук з точністю до наоборо).*Мавпочки дуже любили кінчити пики *(Відтягнути вуха вперед, потім назад, повільно рахуючи до 10. Почати вправу з відкритими очима, потім із закритими. Повторити 7 разів).*І показувати мови один одного мова *( Вправа «мова». Витягнути мову, заховати його).*Одного разу вони побачили на високій пальмі *((Руки витягнуті вгору. Пальці рук стиснути в кулак і розставляти в сторони),*великий і стиглий кокос*( Вправа «замок». Долоні притиснуті одна до одної, пальці переплести*).Мавпочки наввипередки побігли до пальме *(Вправа «кулак-долоню». Ліва рука стиснута в кулак, права долоня лежить на столі, відбувається одночасна зміна положення рук).*

Вони стали дивитися на пальму, яка вона висока *(Вправа для очей «Вгору-вниз»).*Потім мавпочки полізли на пальму*( Руки поставити перед особою, долонями від себе. Одна рука затиснута в кулак, інша распрямлена, відбувається зміна положення рук).*Вони зірвали великий і стиглий кокос*(Вправа «замок». Долоні притиснуті одна до одної, пальці переплести*).Мавпочки дуже зраділи та й затанцювали *(струснути Руками. Кисті обох рук розслаблені, пальці вниз).*

**Два кошеняти.**

(спосіб організації – сидячи за столом)

Жив-був на світі кошеня, він був білий і пухнастий і звали його Сніжок *(діти показують правий кулачок).*Він дуже любив прогулюватися по своєму саду (*вправа «Кішка» зі словами: «Кулачок-долонька, так гуляє кішка»*).В саду росли високі дерева (*руки вгору, розвести пальці в сторони*) і низькі чагарники *(кисті рук стоять на столі, пальці розведені в сторони*).

І ось одного разу, Сніжок вийшов з свого будинку, прогулятися (*виконання вправи «Кішка» правою рукою зі словами: «Кулачок-долонька, так гуляє кішка»*) і побачив, що на галявині бігає чорний кошеня (*виконання упр. «Кішка» лівою рукою зі словами*).Він швидко помчав до нього, щоб познайомитися (*виконання упр. «Кішка» в швидкому темпі).*

Кошеня звали Вуглинку. Вони подружилися і стали бігати один за одним, наввипередки(*виконання упр. «Кішка» з одночасною зміною позиції*).

І тут Сніжок знайшов на траві колечко *(упр. «Колечко»: по черзі, поєднуючи в кільце великий палець з подальшими, зі словами: «Раз, два, три, чотири, п'ять – весело колечко будемо приміряти!»),* він став приміряти його на праву лапку, а потім на ліву, але колечко виявилося йому велике.

Тоді Угольок став приміряти (*Упр. «Колечко*»).І тут колечко впало і покотилося по стежці – кошенята за ним*(упр. «Кішка»*).І стежка привела їх до ставка, на якому сиділа жаба і голосно плакала, від того, що їй було сумно одному.Кошенята вирішили її розвеселити і показали їй цікаву гру (*упр. «Ладки-оладки»:права рука лежить долонею вниз, а ліва – долонею догори; одночасна зміна позиції зі словами: «Ми грали в ладушки – смажили оладки, так посмажимо, повернемо і знову почнемо грати»*). Жаба розвеселилася і подякувала кошенят. А потім сказала, що темніє, наближається ніч, і їй пора в ставок (*упр. «Жаба»: зміна трьох положень руки кулак-ребро-долоню, зі словами: «Жаба хоче в ставок, жабі страшно тут!»).*

Кошенята попрощалися з нею і теж вирушили додому*(упр. «Кішка»)*.

По дорозі вони спостерігали, як на небі мерехтять зірки (*упр. «Зірочки»: права долоня пальці в кулак, ліва – пальці в сторони – зміна позицій*).

Ось вони і дійшли до будинку (*упр. «Будиночок»: руки спрямовані вгору, великий, вказівний і середній пальці кожної руки притиснуті до долонь, підстави долонь і кінчики безіменних пальців стикаються).*Втомлені вони вляглися на килимку (пальці витягнути з кулачка) і заснули.

**Яблунька.**

(спосіб організації – стоячи)

Одного разу одне маленьке насіннячко від яблуньки потрапило в землю (*Сидячи навпочіпки. Сховати голову в коліна, обхопити їх руками.)*Насінина поливав дощик, пригрівало сонечко і воно стало рости і перетворюватися в маленьку яблуньку*(Повільно підніміться на ноги, потім розпрямите тіло, витягніть руки вгору. Потім напружте тіло і витягніться).*До яблоньке часто прилітав її дружок – вітерець і грав з нею (*Руки вгору, розвести пальці в сторони, погойдатися з боку в бік*). Стала яблунька великий і виросли на ній смачні яблучка. Прийшли до яблоньке діти. *("Перехресне марширование". Крокувати, високо піднімаючи коліна поперемінно торкаючись правою і лівою рукою по протилежній нозі. Зробити 6 пар рухів. Потім крокувати торкаючись рукою однойменного коліна. Зробити 6 пар рухів. Закінчити торканнями по протилежній нозі).*

І стали рвати соковиті і рум'яні яблучка *(Подивитися вгору, потягніться правою рукою якомога вище, піднятися навшпиньки і зробіть різкий вдих, «зривати» яблуко. Нагнутися і «покласти яблуко» невелику «кошик», що стоїть на землі. Тепер повільно видихніть. Те ж саме двома руками).*Діти сказали яблоньке спасибі (*Дихати глибоко. Розправити плечі, закрити очі, нахилити голову вперед і повільно розгойдувати їй з боку в бік*). І пішли додому *(("Перехресне марширование". Крокувати, високо піднімаючи коліна поперемінно торкаючись правою і лівою рукою по протилежній нозі. Зробити 6 пар рухів).*

**«В гості до бабусі»**

В гості бабуся покликала

Онуків дуже чекала (*долоні на щоках, качаємо головою)*

 По доріжці п'ять внучат

У гості до бабусі поспішають *(пальці «крокують» по колінах або по столу)*
Топ-топ, *(долоні плескають по колінах або по столу)*
Стриб-стриб, *(кулачки стукають по колінах або по столу)*
Чікі-бріки, *(долоні плескають по черзі по колінах або по підлозі)*
Чікі-брік*.( кулачки стукають по черзі по колінах або по столу)*
Стоїть дерево високе, *(руки витягнуті вгору, пальці рук стискаємо-разжимаем)*

Далі - озеро глибоке. *(хвилеподібні рухи кистями)*

 Птахи пісеньки співають *( долоні перехресно — «птах»)*
Зернятка скрізь клюють (*долоні перед собою, по черзі стискаємо і разжимаем кулак)*

Онуки до бабусі йдуть і гостинці їй несуть *(«Кулак – ребро – долоня»)*

Показався будинок вдалині*,( «дах»)*

Ми до нього так довго йшли (*(пальці «крокують» по колінах або по столу)*
Бабуся нам дуже рада

Для неї онуки - нагорода *( ляскаємо в долоні).*
Ми трошки погостим *( руки «вітаються»)*
І назад побіжимо *( пальці «бігають» по колінах або по столу)*

Топ-топ, *(долоні плескають по колінах або по столу)*

Стриб-стриб, *(кулачки стукають по колінах або по столу)*
Чікі-бріки, *(долоні плескають по черзі по колінах або по підлозі)*
Чікі-брік*.( кулачки стукають по черзі по колінах або по столу)*

**Лісовий будиночок.**

Стояв з лісу будиночок *(Вправа «будинок». Пальці рук з'єднані під кутом і торкаються кінчиками один одного, великі пальці відведені в бік і теж стикаються).*Біг повз їжачок*(Вправа «їжачок». Долоні під кутом одна до одної. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої).*Побачив він чудовий будиночок, і обійшов навколо нього 3 рази*(Вправа «кулак-ребро-долоня»),*зайшов до нього і став у ньому жити*.* Бігла повз жабка-скрекотушка *(Вправа «жаба». Одна рука стиснута в кулак, інша долоня випрямлена і лежить на столі. Відбувається зміна положення рук.)* Побачила вона будиночок, дуже він їй сподобався, попросилася вона у їжачка (*(Вправа «їжачок». Долоні під кутом одна до одної. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої)*теж в будиночку пожити. Пустив їжачок жабу в будиночок і стали вони жити там удвох. Весело було їм жити пекли вони оладки і грали в ладушки ((*упр. «Ладки-оладки»:права рука лежить долонею вниз, а ліва – долонею догори; одночасна зміна позиції зі словами: «Ми грали в ладушки – смажили оладки, так посмажимо, повернемо і знову почнемо грати»*). Кожен день їм світило ласкаве сонечко *( Руки вгору, одна рука стиснута в кулак, пальці іншої руки розставлені в сторони, відбувається зміна положення рук),*пурхали навколо красиві метелики*(Руки перед собою, перехрестити долоні, помахати ними як крилами метелика),*а дерева шелестіли своїми листочками на вітрі(*руки вгору, розвести пальці в сторони*). Одного разу вони почули, як хтось плаче. Їжачок і жаба виглянула у віконце, і побачили маленького кошеня *( Рука стиснута в кулак, лежить на столі)*, вони покликали кошеня і він підбіг до них (*Вправа «Кішка» зі словами: «Кулачок-долонька, так кішка гуляє»*). Кошеня розповів, що загубився і не знає, що йому робити. Жаба і їжачок, запросили кошеня жити до себе в будинок (*Вправа «будинок». Пальці рук з'єднані під кутом і торкаються кінчиками один одного, великі пальці відведені в бік і теж стикаються).*Кошеня з радістю забіг в чудесний будиночок(*Вправа «Кішка» зі словами: «Кулачок-долонька, так гуляє кішка»*) і почав жити разом з жабою (*(Вправа «жаба». Одна рука стиснута в кулак, інша долоня випрямлена і лежить на столі. Відбувається зміна положення рук)*і їжачком*(Вправа «їжачок». Долоні під кутом одна до одної. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої).*

**« Нові пригоди маленького цуценя»**

Жив-був маленький щеня. Одного разу він заснув на ганочку. І тут йому на ніс сіла маленька жовтий метелик.

«Метелик»

*Схрестити зап'ястя обох рук і пригорнути долоні тильною стороною один до одного. Пальці прямі. «Метелик сидить». Долоні прямі й напружені. Пальці не згинати. Легким, але різким рухом рук у зап'ястях імітувати політ метелика.*

Щеня відкрив очі, побачив метелика і радісно загавкав. Метелик злякалася, полетіла в бік лісу і зникла за високими деревами. Наш щеня був дуже цікавим, і він побіг за нею. На полянці у колі сиділи зайці.

«Вуха».

*Розправити і розтягнути зовнішній край кожного вуха однойменній рукою в напрямку вгору-назовні від верхньої частини до мочки вуха (п'ять разів). Помасажувати вушну раковину.*

«Як соснові верхівки

Зайці до сонця тягнуть вушка.

Лапки піднімаються,

Вушка розпрямляються.

А сосни, лісові подружки,

Зверху посміхаються,

Зарядкою займаються».

Щеня вибіг на галявинку з радісним гавкотом: «Ав-ав-ав!» . Він став носитися по колу, виляючи хвостиком. Але зайці його захоплення не зрозуміли і поскакали. Щеня спочатку засмутився, але потім його увагу привернули якісь звуки.

Щеня роззирнувся навколо. Як гарно було на галявині! А які запахи кружляли в повітрі! Він глибоко вдихнув повітря. Тут повз нього пробіг їжачок.

Дихальні вправи:

*Глибокий вдих. Пауза. На видиху вимовляти звуки: пф-пф-пф-пф-пф-пф.*

Поруч над квіткою паморочилася бджілка.

*Глибокий вдих. Пауза. На видиху вимовляти звуки: ж-ж-ж-ж-ж-ж.*

Малюк завмер і став уважно стежити за нею очима.

*Робити обертальні рухи очима, голова при цьому повинна залишатися нерухомою.*

Дзижчання бджоли стало ближче, щеня насторожився і загарчав.

*Вдих. Пауза. На видиху: р-р-р-р. Пауза. Вдих. Пауза. На видиху: р-р-р-р*

На всякий випадок він вирішив сховатися в траві. Яких тільки ягід не було навколо!

«Колечко»

*По черзі і як можна швидше перебирати пальці рук, поєднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т. д. Вправа виконується у прямому порядку – від вказівного пальця до мізинця і у зворотному – від мізинця до вказівного пальцю*

«Раз, два, три

Скільки ягід подивися.

Раз – малина,

Два – калина,

Три – чорниця,

А чотири – ожина».

Тут наше цуценя почуло далекий голос господаря. Так, щось він зголоднів!

І він з радісним гавкотом помчав додому.

Так, поступово ці вправи склалися в **кінезіологічні комплекс,**який ми назвали "Лісова казка", і брали участь з ним у фестивалі "Відкритий урок". Програма опублікована в матеріалах Фестивалю педагогічних ідей «Відкритий урок» 2005/2006 навчального року (на сайті Фестивалю: http://festival.1september.ru/articles/310767/, компакт-диску, в збірнику тез. Диплом № 300939).

Отже, посадили дитини на гімнастичний м'яч (додаткова мозжечковая стимуляція), ніжки поставили на масажні килимки і починаємо "Лісову казку":

"Ніч. Спить сонечко. Настає ранок, сонечко прокидається (1 ч. Упр.« Сонечко »), розкривається, розкривається, і повністю прокинулося, засяяло над лісом.

Першим прокинувся, стрепенувся і розправив свій гребінець Петя -петушок (упр. «Гребінець»).

Розкриваються квіточки назустріч сонечку по одному пелюсточки (упр. «Квітка» ч. 1).

Над квіточками тут же запурхали метелики, вони по черзі сідають на квітку (упр. «Кільця»).

Мурахи почали будувати мурашник, складаючи гілочки хрест - навхрест (упр. «Хрестики»).

Раптом на галявині біля лісу з'явилися дві конячки і стали жваво і весело бігати один за одним, стукаючи копитами (упр. «Коники»).

Коли вони зупинилися, до них підлетіли бджілки. Одна з них села конячці на носик, а інша - на вушко (упр. «Вухо - ніс»). Потім вони стали мінятися місцями, перелітаючи з носа на вухо і назад.

На пагорб виповзли дві змійки, стали один проти одного і почали кланятися (упр. «Змійки»).Потім вони сплелися в єдиний клубок, і важко було зрозуміти, де яка змійка (упр. «Замок»).Раптом ліва змійка поворушив мізинцем, потім права своїм безіменним пальцем, потім знову ліва - середнім пальцем, після цього знову права - вказівним, а потім знову ліва - великим пальцем (і так далі все пальці обох рук по черзі).

З великої калюжі на травичку виповзла велика жаба і почала стрибати вперед-назад, вперед - назад (упр. «Жаба»).

Раптом подув легкий вітерець, з дерева в калюжу опустився листок і поплив, потім опустився інший листок і поплив назустріч першому (упр. «Хвиля»).

Звідки не візьмись - з'явилися дві мавпочки, які дуже любили дражнити один одного. Одна з них почала показувати інший дивний рух руками (упр. «Кулак - ребро - долоня»), а інша їй у відповідь інше (кулак - долоню - ребро).

Тоді перша вирішила потанцювати лезгинку (упр. «Лезгинка»). Їй у відповідь друга вирішила зобразити офіцера, «віддає честь» (упр. «Віддаємо честь»).

Мавпочки так розвеселилися, так расшумелись, що залучили на галявину і інших тварин.Першими прийшли на шум два слоника (упр. «Слоники»).

Слідом за ними бігли кошенята, стискаючи і розтискаючи лапки (упр. «Кошенята»).

А останніми на галявину приповзли каракатиці, так як вони рухалися не надто швидко (упр. «Каракатиці»).

Так все веселилися, грали і не помітили, як день підійшов до кінця. Квіточки стали закриватися, готуючись до сну (упр. «Квітка» ч.2).

Сонечко почало закривати свої промінчики, закривати і зовсім заснуло (2 ч. Упр. «Сонечко»).

Комплекс **кінезіологічні вправ,** використовуваних в програмі "Лісова казка" (дозволяє активізувати міжпівкульна взаємодія, розвивати коміссури як інтегратори, через які півкулі мозку обмінюються інформацією, внаслідок чого відбувається синхронізація роботи півкуль, стабілізується нервова система):

1. «Сонечко». 1 ч. Ніч. Пальці обох рук сплетені в замок. Настає ранок. Сонечко прокидається. Пальці повільно розпрямляються і розкриваються, наче променів сонця. 2 ч. Настає вечір. Сонечко сідає. Пальці повільно згинаються і сплітаються в замок. Настає ніч.

2. «Гребінець». Пальці обох рук поперемінно утворюють гребінець півника (середній на вказівний, безіменний на середній, мізинець на безіменний).

3. «Квітка». 1 ч. Пальці обох рук утворюють бутон квітки. Потім він починає розкриватися по пелюстках (спочатку розмикаються мізинці, потім безіменні, після цього середні, вказівні і великі). Зап'ястя на розмикаються. Кисті рук утворюють квітку, що нагадує тюльпан. 2 ч. Все в зворотній послідовності.

4. «Кільця». По черзі якомога швидше дитина перебирає пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т.д. Вправа виконується як в прямому (від вказівного пальця до мізинця), так і в зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку.

5. «Хрестики». По черзі якомога швидше дитина перебирає пальці рук, утворюючи хрестик великого пальця послідовно з вказівним, середнім і т.д. Вправа виконується як в прямому (від вказівного пальця до мізинця), так і в зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку.

6. «Коники». Пальці обох рук швидко і сильно стукають по столу на зразок тупоту копит (послідовно від мізинця до великого).

7. «Вухо -Ніс». Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою - за протилежне вухо. Потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки». У міру засвоєння вправи швидкість зміни рук можна збільшувати.

8. «Змійки». Представляємо, що наші пальці - це маленькі змійки. Вони можуть рухатися - звиватися назустріч один одному. По черзі називаємо пальці рук, які "вітаються".

9. «Замок». Витягнути обидві руки вперед. Схрестити руки долонями один до одного, зчепити пальці в замок, вивернути руки до себе. Рухати по черзі пальцями, на які вкаже психолог, що не дивлячись на них. Палець повинен рухатися точно і чітко, не допускаючи синкинезий.Торкатися до пальця не можна. Послідовно у вправі повинні брати участь всі пальці обох рук.Краще називати протилежні пальці (великий на правій руці, мізинець на лівій, вказівний на правій, безіменний на лівій і т.д.)

10. «Жаба». Покласти руки на стіл. Одна рука стиснута в кулак, інша лежить на площині столу (долонька). Одночасно (реципрокно) міняти положення рук. Ускладнення вправи полягає в прискоренні.

11. «Хвиля». Робити хвилеподібні рухи спочатку лівою рукою направо, потім правою рукою наліво. Наступний етап - одночасно обома руками назустріч один одному.

12. «Кулак-ребро-долоню». Дитині показують три положення руки на площині столу або на колінах, які послідовно змінюють один одного. Ускладнення цієї вправи в прискоренні.

13. «Лезгинка». Дитина складає ліву руку в кулак, великий палець відставляє убік, кулак розгортає пальцями до себе. Правою рукою прямий долонею в горизонтальному положенні торкається до мізинця лівої. Після цього одночасно змінює положення правої і лівої рук протягом 6 - 8 змін позицій. Необхідно домагатися високої швидкості зміни положень.

14. «Віддаємо честь». Віддати честь правою рукою, а ліву одночасно витягнути вперед з піднятим великим пальцем (жест, що позначає "добре"). Потім хлопнути в долоні і проробити те ж саме, швидко змінивши руки.

15. «Слоники». Пальці обох рук зображують ноги слона, що йде по столу. Тільки середній палець піднятий вгору і не торкається стола - це хобот. Потрібно йти по столу, перебираючи пальцями, не опускаючи середній палець.

16. «Кошенята». Одночасне сильне згинання та розгинання пальців обох рук в верхніх фалангах зразок котячих лап.

17. «каракатиці». Обидві руки лежать долонями на столі з випрямленими пальцями. Середні пальці згинаються, відштовхуються від столу і пересувають долоню. Інші пальці залишаються прямими.

18. «Квітка». 2 ч. Все в зворотній послідовності (див. Упр. 3)

19. «Сонечко». 2 ч. Настає вечір. Сонечко сідає. Пальці повільно згинаються і сплітаються в замок. Настає ніч (див. Упр. 1)

Після виконання програми "Лісова казка" дитина виконує **кінезіологічні вправи** для рук і ніг за допомогою масажних м'ячів, впливаючи на основні рецептори на руках і ногах, що поліпшують іннервацію тіла.

**Зразкові вправи для дошкільнят:**

**1. Колечко.**По черзі і як можна швидше перебирайте пальці рук, поєднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т. д. Проба виконується в прямому і зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку. На початку вправа виконується кожною рукою окремо, потім відразу двома руками.
**2. Кулак - ребро - долоня**. Три положення руки на площині столу, послідовно змінюють один одного. Долоню на площині, стиснута в кулак долоня, долоню ребром на площині столу, распрямленная долоню на площині столу. Виконується спочатку правою рукою, потім лівою, потім - двома руками разом по 8-10 разів. Можна давати собі команди (кулак - ребро - долоня).
**3. Лезгинка.** Ліву руку зігніть в кулак, великий палець відставте в сторону, кулак розгорніть пальцями до себе. Правою рукою прямий долонею в горизонтальному положенні доторкніться до мізинця лівої. Після цього одночасно змініть положення правої та лівої рук. Повторити 6-8 разів.
**4. Змійка.** Схрестіть руки долонями один до одного, сцепите пальці в замок, виверніть руки до себе. Проведіть пальцем, який вкаже ведучий. Палець повинен рухатися точно і чітко. Торкатися до пальця не можна. Послідовно у вправі повинні брати участь всі пальці обох рук.
**5. Вухо - ніс.** Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою - за протилежне вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, хлопніть в долоні, поміняйте положення рук «з точністю до навпаки».
**6**. Розправте пальці лівої руки, злегка натиснувши точку концентрації уваги, розташовану в середині долоні, великим пальцем правої руки. Повторіть 5 разів. При натисканні зробіть видих, а при ослабленні вдих. Потім зробіть те ж саме для правої руки.
Сподіваюся, що ці нескладні вправи допоможуть Вам більш швидкому відновленні свого здоров'я. Бажаю Вам відмінного самопочуття і пам'ятайте - боротьба з хворобою на фізичному рівні - це рух.

**Комплекс вправ, пальчикових гімнастик з елементами кінезіології**.

**Вправа для розвитку пам'яті**
Відкривайся, третє око,
Навчи швидше нас. массажируем точку на переніссі
Краще стане наша пам'ять.
Ви перевірте це самі. массажируем точки на скронях
Пропонується кілька слів або цифр, діти повторюють.

**Пальчикова гімнастика**
Якщо пальчики сумують –
Доброти вони хочуть. пальці щільно притискаємо до долоні
Якщо пальчики заплачуть –
Їх образив хтось значить. трусимо кистями
Наші пальці пошкодуємо –
Добротою своєї зігріємо. «моєму» руки, дихаємо на них
До себе долоньки ми притиснемо, по черзі, 1 вгорі, 1 внизу.
Ласкаво гладити почнемо. гладимо долоню іншої долонею
Нехай обіймуться долоньки,
Пограють нехай трошки. схрестити пальці, долоні притиснути
пальці двох рук швидко легко стукають
Кожен пальчик потрібно взяти
І міцніше обіймати. кожен палець затискаємо в кулачку

**Точковий масаж
На галявині стоїть будинок.**
У цьому будинку розумний гном. массажируем точку між бровами
Він у віконця дивиться,
Що побачить — каже. массажируем точки на скронях

**Вправу перед психомышечным розслабленням
Вже коло, ширше коло.**
Бачимо руки. Немає рук.
Упражненье починаємо,
Руки вище піднімаємо.
Кулачки затиснули. Тихо порахували:
1, 2, 3, 4, 5. Ручки можуть відпочивати.
Посміхнулися, розсердились,
Дуже сильно здивувалися.
Опинилися за кермом —
Ми машину вдалину ведемо.
Міцно тримали кермо. Їхали — втомилися.
Посміхнулися, розсердились,
Дуже сильно здивувалися.
На корабель ми потрапили,
Хвилі сильно нас качали.
Щоб випадково не впасти,
Ноги потрібно напружувати.
1, 2, 3, 4, 5. Ноги можуть відпочивати.
Посміхнулися, розсердились,
Дуже сильно здивувалися.
Ось ми на велосипеді
Їдемо, їдемо, їдемо, їдемо.
Всі проїхали дороги,
Відпочивають наші ноги.
Посміхнулися, розсердились,
Дуже сильно здивувалися.
Набігла чорна хмара —
Ми очі зажмурим краще.
Все обличчя ми напружуємо,
Тепер спокійно відпочиваємо.
Посміхнулися, розсердились,
Дуже сильно здивувалися.
Дощ пішов і сильний вітер —
Затремтіли наші діти.
Все наше тіло в напряженье,
Дуже важко без руху.
1, 2, 3, 4, 5. Тепер ми можемо відпочивати.
Усім, звичайно, дуже подобається
Лягти, закрити очі, розслабитися.

**Псіхо-мязеву розслаблення «Кольорові фарби»**
Ось зараз закриємо очі
І опинимося ми в казці.
В одній красивій яскравій коробочці жили-були різнокольорові красочки. Набридло їм в тісній коробці, і вирішили вони на світ подивитися і розфарбувати його в різні кольори. І ось коробочка відкрилася, і красочки взялися за справу, стали малювати: Жовте сонце, Синій м'ячик, Червоний помідор, Зелений лист. Фарби старалися, малювали, щоб порадувати всіх навколо. Так здорово робити щось приємне для інших: дарувати посмішки, тепло, робити подарунки, допомагати комусь. Навіть маленькі красочки знали це, а вже діти, звичайно, пам'ятають, що дуже важливо бути добрим, ласкавим, щедрим. Наші діти самі добрі і ласкаві. Вони пам'ятають про це і обов'язково розкажуть іншим.
**Ведмедик**
Мишко ложкою їв мед.
Набрав він меду повний рот,
На пеньочку він сидить
І тихенько каже:
«Я мишко клишоногий,
Не хочу смоктати я лапу,
В гості краще я піду,
Одного я собі знайду».
Це буде .........
Катя, оченята закривай:
Хто перед тобою — дізнайся. завдання підбираються в залежності від мети і теми заняття

**Масаж долонь**
Їжак коле нам долоньки,
Пограємо з ним трошки.
Якщо будемо з ним грати —
Ручки будемо розвивати.
Спритними стануть пальчики,
Розумними — дівчатка, хлопчики.
Їжачок нам долоньки коле,
Руки нам готує до школи.
Ласкаве сонечко
Набігли на небо темні хмаринки і закрили сонечко. Відразу стало холодно. Замерзають пальчики, руки, ноги. Ми стали як крижинки. Але ось з-за хмаринки видався сонячний промінь. Він погладив нас по носику, але щічках. І вони зігрілися. І раптом виглянуло сонце все. Воно було велике, жовте і дуже-дуже тепле. Сонечко розтопило всі крижинки. Воно обігріло нас, кожен наш пальчик став теплим. Зігрілися і стали теплими руки. Зігрілися і стали теплими ноги. Потеплішали плечі, грудка, живіт. Ми стали спокійними, добрими, лагідними, як сонечко. Ми заспокоюємося, дихаємо рівно, глибоко. Вдих — видих. Тепер ми спокійні. Руки і ноги нас слухаються. Ми можемо керувати собою. Сонечко полоскотало нас, і ми посміхнулися, відкрили очі, потягнулися. Повернулися на бік. Встали.

**Пальчикова гімнастика «Новий рік»**
Наступає Новий рік! ляскаємо в долоні
Діти водять хоровод. кисті зчеплені пальцями, руки витягнуті, пензля всередину-назовні
Висять на ялинці кульки, по черзі з'єднуємо пальці на двох руках, утворюючи шар
Світяться ліхтарики. ліхтарики
Ось виблискують крижинки, стискати і різко розтискати кулаки по черзі
Кружляють сніжинки. легко і плавно рухати кистями
В гості дід Мороз іде, пальці крокують по колінах або по підлозі
Всім подарунки він несе. трьом одна об одну долоні
Щоб подарунки порахувати,
Будемо загинати пальці: ляскаємо по колінах або по підлозі, одна рука долонею, інша — кулаком, а потім міняємо
1, 2, 3, 4, 5, б, 7, 8, 9, 1О. по черзі массажируем кожен палець

Де ви, рибки?
Рибки, рибки, де ви, де?
Рибки плавають у воді.
Ви пливете, рибки, самі?
Машете ви плавниками.
Що блищить, як жар горя?
На вашому тілі луска.
Рибки, рибки, ви не спите.
Ви пливіть! Ви пливіть!
Діти договорюють останні слова двовірш. Потім зображують плаваючих риб. За сигналом дорослого завмирають, прийнявши певну позу, яка заздалегідь обмовляється.
Рибка — присісти.
Ніч закривають очі, дві складені руки вперед.
Черв'ячок — руки, складені разом, вгору.
Букет квітів
Посадили зернятко, ведучий кладе в долоні всім дітям «зернятко»
Виглянуло сонечко.
Сонечко, світи — світи! кисті стискаємо і разжимаем по черзі
Зернятко, рости — рости! долоні разом, руки рухаються вгору
З'являються листочки, з'єднати долоні, пальці по черзі з'єднуються з великим пальцем на двох руках одночасно
Розпускаються квіточки. кисті стискаємо і разжимаем по черзі

**Пальчикова гімнастика «Подорож»**
Тук-тук-тук,
Тук-тук-тук.
Наші вушка чують стукіт. біля вуха кожен палець стукає про великий 3 рази
От ладошечки шарудять, потирання долонь один про одного
Наші пальчики тріщать. потирання кулачків один про одного
Тепер в долоні голосно бей, хлопки
А тепер ти їх зігрій. долоні на щоки
До подорожі готові? кулаки на колінах
Так! руки вгору, долоні розкрити
В дорогу ми вирушимо знову: обертальні рухи кистями
ми Сядемо на літак
І вирушаємо в політ. руки витягнуті в сторони, долоні напружені
Ми тепер на кораблі,
Нас гойдає на хвилі. долоні човником, одна вгору, друга-вниз
Їде поїзд, ребром долоні рухаємо по колінах або по столу
Колеса стукають. кулачки стукають по колінах або по столу
З поїзда багато веселих хлопців (звірят). подушечками пальців по черзі натискаємо на коліна або на стіл
Перерахувати імена дітей (звірів). Діти повторюють і ляскають долонями по колінах або по столу.

**Пальчикова гімнастика «В гості до кішці»**
Покликала нас в гості кішка, долоні на щоках, качаємо головою
І пішли ми по доріжці. пальці «крокують» по колінах або по столу
Топ-топ, долоні плескають по колінах або по столу
Стриб-стриб, кулачки стукають по колінах або по столу
Чікі-бріки, долоні плескають по черзі по колінах або по підлозі
Чікі-брік. кулачки стукають по черзі по колінах або по столу
Бачимо дерево високе, наставляємо кулачки один над одним
Бачимо озеро глибоке. хвилеподібні рухи кистями
Топ-топ, долоні плескають по колінах або по столу
Стриб-стриб, кулачки стукають по колінах або по столу
Чікі-бріки, долоні плескають по черзі по колінах або по підлозі
Чікі-брік. кулачки стукають по черзі по колінах або по столу
Птиці пісеньки співають долоні перехресно — «птах»
Зернятка скрізь клюють:
Тут клюють і там клюють, пальці однієї руки «клюють» долоню іншої, і навпаки
Нікому їх не дають. долоні перед собою, по черзі стискаємо і разжимаем кулак
Топ-топ, долоні плескають по колінах або по столу
Стриб-стриб, кулачки стукають по колінах або по столу
Чікі-бріки, долоні плескають по черзі по колінах або по підлозі
Чікі-брік. кулачки стукають по черзі по колінах або по столу
Це будинок, «дах»
А в ньому віконце. «вікно»
Нас зустрічають кіт і кішка. ляскаємо в долоні
Топ-топ, долоні плескають по колінах або по столу
Стриб-стриб, кулачки стукають по колінах або по столу
Чікі-бріки, долоні плескають по черзі по колінах або по підлозі
Чікі-брік. кулачки стукають по черзі по колінах або по столу
Ми трошки погостим руки «вітаються»
І назад побіжимо. пальці «бігають» по колінах або по столу
Топ-топ, долоні плескають по колінах або по столу
Стриб-стриб, кулачки стукають по колінах або по столу
Чікі-бріки, долоні плескають по черзі по колінах або по підлозі
Чікі-брік. кулачки стукають по черзі по колінах або по столу

**«Гусениця»**
Йшла гусениця по доріжці.
У неї в черевиках ніжки.
Рот, ніс, а очі — два,
І велика голова.
Жовтий, зелений, червоний, синій,
З посмішкою ти завжди гарний! по ходу тексту пальцем обводити контур гусениці

**Чікі-чі, чікі-чі.**
Хто ж це так стукає? ліва долоня накриває правий кулак і навпаки
Міцно закриваємо очі, діти закривають очі долонями
Хто це стукає — дізнаємося. ведучий кладе перед кимось бубон (барабан, молоточок)
Ведучий відстукує ритм, дитина повторює.

**Магазин одягу**
Відкриваємо магазин, з'єднати долоні, кругові рухи в протилежні сторони
Протираємо пил з вітрин. долоню 1 руки масажує тильну сторону іншої і навпаки
В магазин заходять люди, подушечки 4 пальців однієї руки рухаються по тильній стороні іншої
Продавати одяг будемо. кісточки стиснутих в кулак пальців рухати вгору - вниз по долоні іншої руки
діти називають різну одяг
Магазин тепер закриємо, фаланги стиснутих в кулак пальців обертати по центру інший долоні
Кожен пальчик ми помиємо. масаж кожного пальця між фалангами вказівного і середнього пальців іншої руки
Попрацювали ми на «п'ять» — потираємо долоні
Пальці можуть відпочивати. погладжуємо кожен палець

**Знайди тварин**
Ми тихенько в ліс зайдемо. пальці крокують по столу (колін)
Що ж ми побачимо в ньому? одна долоня закриває око, друга — вухо (змінюємо)
Там дерева ростуть,
До сонця гілки спрямовують. одна рука «росте» через отвір, утворене пальцями іншої руки (і навпаки)
Тікі, тікі-ти, два рази били ребром долонь по колінах, два рази — кулаками
Тварин ми хочемо знайти. одна рука — ребро, друга рука — кулак (і навпаки)
діти по черзі називають диких тварин
По селу ми крокуємо, пальці крокують по столу (колін)
Бачимо будки і хліви. одна долоня закриває око, друга — вухо (змінюємо)
Тікі, тікі-ти, два рази били ребром долонь по колінах, два рази — кулаками
Тварин ми хочемо знайти. одна рука — ребро, друга рука — кулак (і навпаки)
діти по черзі називають домашніх тварин
В жарких країнах виявилися, пальці крокують по столу (колін)
Дуже довго дивувалися. одна долоня закриває око, друга — вухо (змінюємо)
Тікі, тікі-ти, два рази били ребром долонь по колінах, два рази — кулаками
Тварин ми хочемо знайти. одна рука — ребро, друга рука — кулак (і навпаки)
діти по черзі називають тварин жарких країн
 **Врожай**
Овочі ростуть на грядці. схрестити пальці на двох руках, по черзі піднімати пальці
Порахуй їх по порядку: з'єднати по черзі пальці на двох руках
Капуста, перець, огірок, кулак, ребро, долоня
Я сьогодні молодець. гладимо себе по грудях
На грядці овочі ростуть, схрестити пальці на двох руках, по черзі піднімати пальці
Що ж ми побачимо тут? з'єднати по черзі пальці на двох руках
Картопля, помідор, морква, кулак, ребро, долоню
Ми похвалимо себе знову. гладимо себе по грудях

**Осінь**
Осінь, осінь, трьом долоньки один про одного
Приходь! затискаємо кулаки по черзі
Осінь, осінь, трьом долоньки один про одного
Погляньте! долоні на щоки
Листя жовті кружляють, плавний рух долонями
Тихо на землю лягають. долоні гладять по колінах
Сонце вже не гріє, стискаємо і разжимаем кулаки по черзі
Вітер дме все сильніше, синхронно нахиляємо руки в різні сторони
На південь полетіли птахи, «птах» з двох схрещених рук
Дощик до нас у вікно стукає. барабанити пальцями то з однієї, то з іншої долоні
Шапки, куртки надягаємо імітуємо
І черевики взуваємо тупотів ногами
Знаємо місяці: долоні стукають по колінах
Вересень і Жовтень, і Листопад. кулак, ребро, долоню

**Зима**
Прийшла зима, трьом долоньки один про одного
Принесла мороз. пальцями массажируем плечі, передпліччя
Прийшла зима, трьом долоньки один про одного
Замерзає ніс. долонькою массажируем кінчик носа
Сніг, плавні рухи долонями
Замети, кулаки стукають по колінах поперемінно
Ожеледь. долоні шоркают по колінах різноспрямовано
Всі на вулицю — вперед! одна рука на коліна долонею, друга рука зігнута в лікті, кулак (змінюємо)
Теплі штани одягнемо, долонями проводимо по ногах
Шапку, шубу, валянки. долонями проводимо по голові, по руках, тупотів ногами
Руки в рукавицях зігріємо кругові рухи долонями однієї руки навколо іншої долоні
І завяжем шарфики. долоні прикладаємо один на одного до основи шиї
Зимовий місяць називай! долоні стукають по колінах
Грудень, Січень, Лютий. кулак, ребро, долоню

**Гриби та ягоди**
Я в лісі знайшов грибок.
Я зірвати його не зміг: долоню однієї руки лежить на кулаці інший (змінюємо)
Дощ грибочок поливав, пальці лагідно дивляться по щоках
І грибочок підростав. руки сцепляем пальцями, поступово збільшуючи коло
називаємо гриби
Ягідка росла в лісі.
Я додому її несу. кулак однієї руки лежить на долоні іншої (змінюємо)
Сонце ягідку зігріло, пальці ніжно гладять по щоках
Наша ягідка поспіла. робимо кола, з'єднуючи по черзі всі пальці з великим, одночасно на двох руках
називаємо ягоди

**Наші пальчики**
Потрошку по долоньці
Наші пальчики йдуть, пальці однієї руки легенько стукають по долоні іншої
Серединку на долоньці
Наші пальчики знайдуть. те ж іншою рукою
Щоб уважніше стати,
Потрібно точку натискати. натискати на центр долоні пальцем іншої руки (поміняти руки)
Помасажувати по колу, кругові рухи вказівним пальцем однієї руки по центру долоні іншої (поміняти руки)
А тепер розслабити руку. легко поворушити пальцями
Тиснемо, міцно стиснути кулаки
Тягнемо, напружено витягнути пальці
Відпочиваємо. розслабити кисть
Ми уважними станемо! схрестити руки на грудях

**Уважний ведмедик**
По галявині мишко йшов пальці однієї руки крокують по долоні іншої
І в діжці мед знайшов. дряпаючі руху пальців однієї руки по долоні іншої
Лапкою мед він діставав, натиснення на центр долоні вказівним пальцем іншої руки
Язичком його лизав. кругові рухи вказівним пальцем по центру долоні іншої руки
Немає меду! міцно стиснути кулаки
Де ж мед? випрямити напружені пальці
Шукає мишка — не знайде. долоні на щоках, качаємо головою
Потрібно обов'язково
Мишка бути уважним. вказівними пальцями обох рук стукаємо по колінах в ритмі фрази

**Це звірі**
У звірів чотири лапи. піднімаємо і опускаємо 4 пальці на обох руках
Кігті можуть подряпати. пальці рухаються як кігтики
Не обличчя у них, а морда. з'єднати пальці двох рук, утворивши кулька, по черзі роз'єднувати пальці, опускаючи їх вниз
Хвіст, вуса, а мокрий носик. хвилеподібні рухи рукою, «малюємо» вуса, кругові руху пальцем по кінчику носа
І, звичайно, вушка розтираємо долонями вуха
Тільки на маківці. массажируем дві точки на тімені