**Проект** “Развитие зрительно-моторной координации детей подготовительной группы с нарушением зрения методом кинезиологии”

**Автор проекта:** Попова Дария Николаевна воспитатель первой квалификационной категории

**Вид проекта:** инновационный, практико-ориентировочный

**Тип проекта:** долгосрочный

**База реализации проекта:** КРЦ “Гнездышко” при ГКОУ РС(Я) РСКШИ г.Якутск Республика Саха (Якутия)

**Участники проекта:** дети подготовительной к школе группы с нарушением зрения, воспитатель, родители

**Проблема:** постоянно растущее число детей с низким развитием графо-моторных навыков детей с нарушениями зрения к обучению в школе.

Обеспечение проектной деятельности: картотека кинезиологических упражнений; информационная папка-передвижка в родительский уголок.

**Ожидаемый результат проекта:** эффективное развитие графо-моторных навыков детей с нарушением зрения подготовительной к школе группы, а также коррекция отклонений в развитии психических процессов и речи.

**Обоснование:** Модернизация образования, гуманистические взгляды специалистов в области педагогики и психологии на сущность специального образования, выводят на первый план вопрос исследования и оптимизации развития потенциальных возможностей детей. Особенно это значимо на первоначальной стадии коррекционно-развивающего взаимодействия – в дошкольном возрасте.

В настоящее время в тифлопедагогике поднимаются вопросы преодоления зрительной депривации у детей дошкольного возраста с функциональными нарушениями зрения. При этом не уделяется достаточного внимания зрительно-моторной координации, которая является важной составляющей школьной готовности. В этой связи особую значимость приобретает поиск новых, в том числе, нетрадиционных методов развития зрительно-моторной координации.

**Актуальность:** Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс, является процесс использования кинезиологии. Кинезиология направлена на то, чтобы развить связь между правым и левым полушарием и добиваться гармоничного развития их у ребёнка. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга –

гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений. Левое полушарие головного мозга – математическое, речевое, логическое - отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). При подготовке к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развивать из кинезиологических упражнений. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Кинезиологические  упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде. Снижают заболеваемость и делают жизнь ребёнка более безопасной.

**Цель проекта:** Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее развитию зрительно-моторной координации, а так же активизации мыслительной и речевой деятельности детей с нарушением зрения подготовительной группы.

**Задачи:**

**Для детей:**

1. Развитие межполушарной специализации.

2. Развитие межполушарного взаимодействия.

3. Синхронизация работы полушарий.

4. Снятие эмоциональной напряжённости.

5. Развитие мелкой моторики.

6. Развитие мышления, памяти, внимания.

7. Профилактика дислекции и дисграфии.

**Для родителей:**

1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.

2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.

**Условия реализации проекта:**

* Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.
* Кинезиологическая гимнастика проводится систематически, без пропусков.
* Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке. Обязательное условие – передача положительных эмоций.
* От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
* Упражнения желательно предлагать детям в стихотворной форме. Ритм стихов способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти, что является одной из форм коррекции нарушений.

**Этапы реализации проекта:**

***1. Подготовительный* –** постановка проблемы, определение целей и задач.

-подбор программно-методического обеспечения.

За основу были приняты: развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона; Учебно-методическое пособиеСазонов**«**Кинезиологическая гимнастика против стрессов»В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О. П.; Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» Сиротюк А. Л.

***2. Диагностический -*** определение уровня **развития** межполушарного взаимодействия у детей.В индивидуальном порядке с последующим анализом полученных результатов, для планирования педагогического процесса и прогнозирования желаемого результата. М Представленная методика предложена А.Л. Сиртюк, помогает определить уровень развития полушарий головного мозга.

***3. Практическая реализация проекта***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Система реализации проекта** | | |
| **Работа с детьми** | **Работа с родителями** | **Работа по самообразованию** |
| 1. Растяжки.  2. Дыхательные упражнения.  3. Глазодвигательные упражнения.  4. Телесные упражнения.  5. Упражнения на развитие мелкой моторики.  6. Самомассаж.  7. Упражнения на релаксацию. | 1. Наглядная информация в родительском уголке.  2. Тематические родительские собрания  3. Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям.  4. Индивидуальные консультации | 1. Изучение литературы по теме.  2. Изучение и апробирование видов кинезиологических упражнений. |

***4. Заключение***

**Промежуточные результаты за первое полугодие 2021-2022 уч.г.:**

Для реализации проекта было разработано перспективное планирование по кинезиологии , которое включает в себя такие виды упражнений:

**Растяжки** – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Глазодвигательные упражнения** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

**Телесные движения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

**Упражнение для развития мелкой моторики** – стимулируют речевые зоны головного мозга.

**Самомассаж** – воздействует на биологически активные точки.

**Упражнения на релаксацию** – способствуют расслаблению, снятию напряжения

Проводится целенаправленная работа по развитию межполушарного взаимодействия с детьми каждодневно в рамках непосредственной образовательной деятельности, в режимных моментах и в домашней обстановке с родителями. Можно подытожить, что кинезиологические упражнения благотворно влияют не только на работу мозга, но и всего организма в целом.

Они не требуют какой-то определенной подготовки, как от педагога, так и от детей. На мой взгляд, видны следующие результаты:

- снизилась тревожность, дети стали спокойнее и увереннее;

- улучшились навыки самообслуживания;

- развивается устная речь;

- формируется логическое мышление;

- улучшаются коммуникативные навыки**;**

- улучшаются внимание, память, воображение

Литература:

1. Сиротюк А.Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с

2. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.

3. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С.М. Масгутовой. – М., 1997.

4. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина.

5. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999

**Приложение 1**

***Методики определения уровня развития межполушарного взаимодействия***

***Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «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, затем — левой, затем — двумя руками вместе.

Данный тест чувствителен не только к поражению двигательных систем (премоторных отделов), но и к неспецифическому дефициту сукцессивных функций. Первый и второй варианты расстройств порождают разные виды ошибок. В первом случае страдает переключение с одного движения на следующее в автоматизированном режиме: ребенок повторяет движение или делает большие паузы между ними. Во втором случае дети путают последовательность движений или пропускают некоторые из них. Предположительно затруднения в данном задании можно связать с левополушарной недостаточностью.

***Степень сохранности премоторной зоны***

Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность - движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний). Каждая синкинезия штрафуется одним баллом.

Критерии оценки:

5 баллов — правильно и быстро;

4 балла — правильно, но медленно;

3 балла — дезавтоматизация движений на истощении;

2 балла — персеверации (повторение) на истощении;

1 балл — выраженные персеверации (застреваемость на отдельных позах).

***Проба на пальцевый гнозис и праксис***

Ребенку предлагается, не глядя на свою руку, вслед за экспериментатором воспроизводить различные положения пальцев:

Все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;

1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак;

указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;

2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы Y;

2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;

2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;

2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы Y, а 1, 4 и 5-й пальцы собраны в кулак («зайчик»);

1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.

Оценивается положение каждой позы в штрафных баллах:

поза не выполнена — 1 балл;

поза воспроизведена не точно — 0,5 баллов;

замедленное воспроизведение позы (поиск нужных движений) — 1 балл;

поиск нужных движений продолжается от 10 до 30 с — 2 балла;

поиск нужных движений продолжается более 30 с — 3 балла.

Выполнение этого упражнения в значительной степени зависит от кинестетического анализатора и «схемы тела» (А.Р. Лурия). Зарубежные исследователи рассматривают нарушение данных операций как одно из проявлений синдрома Герстманна. У взрослых синдром Герстманна наблюдается при поражении теменных зон коры доминантного по речи полушария.

***Исследование орального праксиса***

По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий:

1) улыбнуться; 2) надуть щеки; 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»); 4) сделать губы как при звуке «о»; 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка); 6) вы-сунутьязык лопаткой (широко); 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу; 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу; 9) поместить кончик языка в правый угол рта; 10) то же — в левый угол рта; 11) высунуть язык и сделать кончик узким.

Оцениваются точность движений и способность к переключению.

Оценки:

Невозможность выполнить движение штрафуется оценкой в 1 балл. Неточно выполненное движение — 0,25 балла. Наличие синкинезий (сопутствующих движений губами, челюстью) — 0,5 балла за каждую пробу. Асимметрично выполненные движения — 0,5 балла.

Нарушения в выполнении этого упражнения свидетельствуют о незрелости мозолистого тела, отдельных участков головного мозга (центрально-теменных отделов коры).

***Речевой вариант пробы  Хеда***

1. Простая ориентировка. Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают.
2. Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо,  правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз».

Критерии оценки:

3 балла — выполнены оба задания;

2        балла — выполнена только простая ориентировка;

1        балл — не выполнено   ни одного задания.  Выполнение пробы затруднено у детей с левополушарной недостаточностью и у детей, страдающих дислекцией.

***Ритмы. Исследование сукцессивных функций***

Инструкция: «Послушай, как я постучу, и после того, как я закончу, постучи точно так же». После этого однократно предъявляется серия ударов по столу (карандашом или палочкой) с длинными и короткими интервалами. Серии постепенно удлиняются и усложняются:

Простые ритмы — || |, 11|. Если задание выполнено верно, то переходят к более сложному; если допущено более одной ошибки — задание прекращают.

Более сложные ритмы — || |, 11|, || 11, 111|, 11||.

Сложные ритмы —1|| 11,11| ||, 11|| |, || ||| |. Критерий выполнения такой же, как и в простых ритмах. Оценки:

3        балла — выполнены оба задания;

2        балла — выполнены только простые ритмы; 1 балл — не выполнено ни одного задания.

Для детей старше 6 лет и старше воспроизведение всех указанных ритмических последовательностей не представляет затруднений. Затруднения в выполнении данного упражнения у детей старше 6 лет следует расценивать как один из признаков предрасположенности к дислексии.

**Приложение 2**

***Картотека кинезиологических упражнений.***

***I. Растяжки***

***1. “Снеговик”***

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, 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 ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

***2. “Дерево”***

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

***3. “Тряпичная кукла и солдат”***

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

***4. “Сорви яблоки”***

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

***II. Дыхательные упражнения***

***1. “Свеча”***

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

***2. “Дышим носом”***

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2  - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

***3. “Ныряльщик”***

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

***4. “Надуй шарик”***

Исходное положение -  лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

***5. “Дыхание”***

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

***6. “Губы трубкой”***

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

***III. Телесные упражнения***

***1.****“****Перекрестное марширование”***

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

***2. “Мельница”***

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

***3.“Паровозик”***

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

***4. “Робот”***

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

***5. «Колено – локоть».***

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

***6. “Яйцо”***

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет. (Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в  сторону, стараясь расслабиться).

***7.“Дерево”***

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево.        (10 раз)

***8.«Крюки».***Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

***IV. Упражнения на релаксацию***

***1. “Дирижер”***

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

***2. “Путешествие на облаке”***

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

***3.Релаксация “Ковер-самолет”***

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

***V. Глазодвигательные упражнения***

***1. “Взгляд влево вверх”***

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх подуглов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

***2. “Горизонтальная восьмерка”***

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

***3.«Слон».***

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

***4. “Глаз – путешественник”***

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

***5. “Глазки”***

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

*Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).*

***6. “Глазки”***

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

***7. “Глазки”***

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

***VI. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.***

*«Кольцо»* — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

 Цель упражнений «Колечки», «Лезгинка», «Ухо - нос» (с хлопком) -развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

*«Кошка»* - последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

*«Ладушки-оладушки»*: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»

*«Лезгинка»*- левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

*«Ухо-нос»* - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

*"Кулак - ребро – ладонь"*— последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

*«Заяц»* - вытянуть вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 10.

*«Коза»* - вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 2-3 раза под счет до 10.

*«Вилка»* - вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные

врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 1 раз под счет до 10.

*«Симметричные рисунки»* - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

Цель - развитие письма; улучшение межполушарного взаимодействия и координации движений; стимуляция творческих процессов; снятие напряжения.

**«***Я хороший***» -** синхронизация работы полушарий головного мозга, улучшение психоэмоционального состояния, повышение самооценки.

Все эти упражнения направлены на взаимодействие в равной степени правой и левой и левой руки.

***VII. Самомассаж.***

***1. Массаж ушных раковин.***

Сделайте массаж мочки ух, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

***2. Массаж лица.***

Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки –подбородок. Считать до 30.

***Упражнения на развитие мелкой моторики.***

1. 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).

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

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

4. Нанизывание бусин на шнурок.

5. Игры со шнуровками.

6. «Сухой бассейн».

7. Раскатывать на доске маленький комочек пластилина по очереди пальцами левой руки.