Литература

1. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей [Текст] / А.А. Потапчук. – СПб.: Речь, 2007.- 99 с.

2. Анисимова М.В. Музыка здоровья [Текст] / М.В. Анисимова. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128 с.

3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки [Текст] / И.С. Красикова. – СПб.: КОРОНА принт, 2013. – 176 с.

4. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников [Текст] /А.Л. Сиротюк. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48 с.

5. Смирнова И.А. Специальное образование дошкольников с ДЦП [Текст]: Учебно-методическое пособие / И.А. Смирнова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003. – 160 с.

6. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Л.Д. Мардер. – М.: Генезис, 2007. – 143 с.

7. Миланченко Е. Стань послушной, ручка [Текст] / Е. Миланченко // Дошкольное образование. - 2003.. - №16.

Приложение 1

Этапы воспитания правильной осанки

(И.С. Красикова)

Слабые мышцы ребенка быстро устают и поэтому ему трудно удерживать нужную позу. Для того чтобы тщательно проработать навык правильной осанки, необходимо «строить» позу постепенно то есть разделить тренировку на этапы.

Начинать «строить» осанку лучше в облегченных исходных положениях лежа.

1. *Воспитание правильной осанки в положении лежа на спине*

Ребенок лежит на спине – ноги вместе (коленные чашечки «смотрят» вверх, руки вытянуты вдоль тела (ладонями к полу). Голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии, поясница прижата к полу. Плечи опущены, голова прямо (лоб и подбородок в одной плоскости).

После фиксации правильного положения выполняются несложные упражнения.

- Поднять голову и посмотреть на свои носки
- Согнуть и разогнуть стопы вмести или поочередно
- Согнуть и разогнуть ноги в коленях
- Поднять руки вперед вверх
- Поднять руки вверх до касания ими пола за головой
- Развести руки в стороны
- Развести руки в стороны, затем поднять их вперед, хлопнуть ладонями перед грудью

Во время выполнения этих движений необходимо следить за соблюдением исходной позы, не допускать изгибания туловища в сторону, нарушения прямой линии: (голова – корпус – ноги), поднимания плеч.

2. *Воспитание правильной осанки в положении лежа на животе*

Ребенок лежит на животе – голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты вперед (локти в стороны на высоте плеч), голова лбом лежит на тыльной поверхности сложенных пальцев. Эта поза (как и предыдущая) очень важна, она является исходным положением для выполнения большей части упражнений для укрепления мышц спины.

Из данного исходного положения выгоняются следующие упражнения:

- Поднять голову, затем опустить ее лбом на руки
- Поднять голову, приподнять плечи и грудь, развести руки в стороны; вернуться в исходное положение
- Приподнять голову, приподнять плечи и грудь, отвести руки назад; ладонями к телу; вернуться в исходное положение
- Поднять голову, приподнять плечи и грудь, вытянуть руки вперед; вернуться в исходное положение

При выполнении движений и при возвращении в исходное положение тело ребенка должно лежать ровно, голова не запрокинута, руки двигаются симметрично, таз не отрывался от пола. Движения медленные, аккуратные. Дыхание должно осуществляться через нос, свободно, без напряжения.

3. *Воспитание правильной осанки в положении сидя*

Исходное положение для этих упражнений – сидя на стуле (без спинки). Стопы полностью стоят на полу, ноги согнуты под прямым углом во всех суставах. Ребенок равномерно опирается на оба бедра. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки свободно лежат на бедрах. Голову держит прямо (лоб и подбородок в одной плоскости).

Из данного исходного положения выполняются следующие упражнения:

- Не меняя положения тела, наклонить голову вперед: «цветочек завял». Затем поднять голову: «цветочек расцвел»
- Наклонить голову вправо и влево, и возвратится в центральное положение
- Поднять руки до горизонтальной линии, опустить

- Поднять руки вверх, опустить. Необходимо следить, чтобы при этом не поднимались плечи, туловище не отклонялось в сторону, и не менялось правильное положение головы.

Упражнения с мешочком на голове

Ребенок удерживает мешочек на голове, сохраняя правильную осанку

Упражнения перед зеркалом

Упражнения перед зеркалом позволяют ребенку увидеть разницу между правильной и неправильной осанкой, вовремя заметить и исправить ошибки.

4. *Воспитание правильной осанки в положении стоя*

Начинать «строить» позу стоя надо с правильной постановки стоп. Стопы устанавливаются параллельно, на не большое расстояние друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе стопы. Ноги прямые, колени «смотрят» вперед.

Туловище выпрямлено, плечи опущены и слегка развернуты, руки свободно опущены вдоль туловища. Голова приподнята.

Воспитывать осанку в положении стоя достаточно сложно, поэтому для облегчения задачи стоит разбить этот процесс на последовательные этапы.

1 этап. «Стопы» Необходимо объяснить ребенку, как правильно ставить стопы, а затем пусть немного походит и, остановившись по сигналу, проверит положение.

2 этап. «Прямые ноги» Обычно при ходьбе с остановками вырабатывается и правильное положение ног, однако если есть нарушения в тонусе мышц или переразгибание колен, требуются специальные упражнения, укрепляющие мышечно-связочный аппарат нижних конечностей.

3 этап. «Туловище» В позе стоя важно сохранить прямое положение всего тела, его вертикальную ось.

4 этап. «Плечевой пояс и голова» Закрепить положение плечевого пояса и головы будет не сложно, если ранее началась тренировка осанки из других положений (сидя)

Из данного исходного положения можно выполнять следующие упражнения:

- Поднять и опустить плечи
- Повернуть плечи вперед, затем отвести назад до правильного положения
- Опустить голову, затем приподнять ее
- Наклонить голову в сторону, вернуться в исходное положение (голова по центру)
- Поднять руки в стороны (до горизонтального уровня), опустить

Упражнения с мешочком на голове

Ребенок удерживает мешочек на голове, сохраняя правильную осанку

Проверка осанки у стены

Ребенок стоит у стены без плинтуса, касаясь ее пятками, ягодицами, верхней частью спины и затылком. Ноги, туловище, голова составляют одну прямую линию, перпендикулярную полу, плечи опущены, руки вдоль тела. Предложить ребенку отойти от стены, сохраняя правильное положение всех частей тела.

Упражнения перед зеркалом

Ребенок проверяет осанку у зеркала, контролируя и исправляя положение тела:

- Стоит к зеркалу лицом: стопы параллельны, ноги прямые, плечи опущены, голова по центру; прямая линия проходит по центру тела;
- Стоит к зеркалу боком: колени разогнуты (но не слишком), спина прямая, плечи отведены назад, шея выпрямлена, голова макушкой тянется вверх, прямая вертикальная линия проходит от макушки до пяток.

Все вышеперечисленные упражнения лучше всего выполнять перед зеркалом, так как зрительный контроль дополняет мышечно-суставное чувство и помогает закрепить правильные навыки.

Приложение 2

Оздоровительные подвижные игры и упражнения
для профилактики и коррекции плоскостопия

1. И. п. – сидя на гимнастической скамейке (или стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.
2. И. п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в и. п. (6-8 раз).
3. И. п. – стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с)
4. И. п. – стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в и. п. (10- 15 раз).
5. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки – вернуться в и. п. (10 раз).
6. И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне – вернуться в и. п. (6- 8 раз).
7. И. п. – стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) ноги (след в след). Подняться на носки- вернуться в и. п. (8-10 раз).
8. И. п. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (8-10 раз).
9. И. п. – стоя на носках. Повернуть пятки наружу – вернуться в и. п. (8-10 раз).
10. И. п. – стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8-10 раз).
11. И. п. – стоя. Стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях – вернуться в и. п. (6-8 раз).
12. И. п. – стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (34-40 с). То же прыжками «зайчиком».

13. И. п. – стоя на 1-й рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.

14. Ходьба в полуприседе (30-40 с).

15. И. п. – стоя. Поднять левую (правую) ногу – разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10-12 раз каждой ногой.

16. И п. – то же. Поднять левую (правую) ногу – поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторить 4- 6 раз.

17. И. п. – то же. Круговые движения стопой.

18. И. п. – стоя (под каждой стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

19. И. п. – стоя. На пол положить две булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу; захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания от пола.

20. И. п. – стоя на рейке гимнастической скамейки поперек, руки в стороны. Упражнение в равновесии.

21. Ходьба на носках в полуприседе, носки внутрь.

22. Лазанье по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.

23. Ходьба гусиным шагом.

24. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх спиной вперед. Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10-15 градусов.

25. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.

26. Ходьба (30-40 с), захватив пальцами ног карандаш или палочку.

27. «Сборщик» - собрать пальцами ног носовой платок и перенести его с одного места на другое (можно использовать любые мелкие предметы).

28. «Художник» - сидя на стуле, захватить между первым и вторым пальцами ног карандаш и нарисовать на листе бумаги картину; затем устроить выставку картин.

29. «Барабанщик» - сидя, постукивание пальцами стоп по полу.

30. «Эквилибрист» - сидя, прокатывание теннисного мяча вправо-влево и по кругу областью внутреннего продольного свода правой, затем левой стопы.

31. «Кораблик» - сидя, перекатывание теннисного мяча между сводами стоп, держа ноги на весу (кто дольше?).

32. «Маляр» - сидя, проглаживание областью внутреннего продольного свода одной стопы по голени другой стопы.

33. «РАЗБОЙНИК» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

34. «КАТОК» - ребенок катает вперед-назад мяч, гимнастическую палку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Приложение 3

Оздоровительные подвижные игры и упражнения
для профилактики и коррекции нарушений осанки

1. И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3 — 4 раза). Темп медленный.

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3 — 4 раза каждой ногой).

3. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4 — 5 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4 — 5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

5. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4 — 5 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3 — 4 раза).

7. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3 — 5 раз).

8. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3 — 4 раза).

9. И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2 — 4 раза каждой ногой).

10. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3 — 5 раз).

11. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10 — 12 раз).

12. И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3 — 5 раз).

13. И. п. — лежа на.животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 — 4 раза).

14. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4 — 5 раз).

15. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3 — 4 раза).

16. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3 — 5 раз).

17. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3 — 4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

18. И. п. стоя на четвереньках у гимнастической стенки, придерживаясь руками за 2 — 3-ю\' рейку. Максимальное отклонение корпуса назад с выпрямлением рук и последующим возвращением в и. п. (3 — 4 раза).

19. И. п. стоя на четвереньках. Вытягивание руки вперед (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) с одновременным вытягиванием ноги назад (с вогнутой стороны искривления поясничного отдела) и возвращение в и. п. (3 — 5 раз).

20. «ХОДИМ В ШЛЯПАХ» Играющие стоят. Им на голову кладут легкий груз – «шляпу» (мешочек с песком 200гр.). Педагог проверяет осанку детей – голова прямо, плечи на одном уровне, параллельно полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. По сигналу дети начинают обычным шагом передвигаться по комнате, сохраняя хорошую осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала; кто ни разу не нарушил осанку.

Усложнение: Детям предлагают пританцовывать. Пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом, по гимнастической скамейке. Переступить разные предметы на полу.

21. «КОНТРОЛЬ ОСАНКИ» Ребенок подходит к стене без плинтуса, принимает правильную осанку: руки опущены, затылок, плечи, ягодицы, лопатки, пятки плотно касаются стены; голова прямо, шея вертикально, взгляд устремлен вперед; губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены, передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены.

Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднимают руки, пальцы разведены, как у «елочки - иголочки», напряжены. В позе «куклы» отойти на 3-4 шага вперед от стены, затем свободно опустить руки, но все туловище и голову держать прямо, пройтись по залу, сохраняя правильную осанку.

22. «БУКЕТ» Дети встают в круг и принимают название какого-либо цветка. Дети должны принять правильную осанку. «Цветы» составляют круг – «клумбу». В середине круга один из играющих – это садовник. Вне круга другой играющий – покупатель. Покупатель подходит к садовнику, между ними происходит диалог:

- «Садовник, садовник, цветы мне продай!»
- «Продам! Но каких? Поскорей отвечай.

Есть розы, тюльпаны, гвоздика и мак, анютины глазки, душистый табак».

Покупатель отвечает, какой возьмет цветок (розу…) и направляется к клумбе, чтобы его сорвать. Названный цветок убегает от покупателя по кругу, стараясь вернуться на свое место раньше, чем покупатель заденет его. Если покупатель коснулся цветка – последний считается сорванным. Выбирается другой садовник.

23. «ЧАСЫ» В положении скрестив ноги, ребенок сидит с прямой спиной, руки на коленях. По сигналу взрослого он начинает покачивать головой вперед и назад, вправо и влево, при этом произносит «Тик – так, тик - так», задавая ритм покачиваниям.

24. «ЧЕРЕПАХИ» Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу и наоборот. Дети – «черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь их не задеть. Задевший веревку (на веревку можно развесить колокольчики), считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

25. «ЁЖИК ВЫТЯНУЛСЯ, СВЕРНУЛСЯ» В положении лежа на спине, ребенок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед – группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Упражнение повторяется 2-6 раз. Между повторами – полежать, как «тряпичная кукла», расслабиться, отдохнуть.

26. «ТИШЕ ЕДЕШЬ - ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ» - после этих слов, когда водящий поворачивается, нужно остановиться, держа руки в положении «крылышек» .

27. «ГОРЯЩИЙ МЯЧ» - лежа на животе в кругу, руки в «крылышки», разогнув верхнюю часть спины, не касаясь локтями пола, передавать двумя руками мяч, откатывая его любому из играющих и возвращаюсь в и.п.

Приложение 4

Серия упражнений для развития ручной умелости

(Ирэнэуш Филипяк)

1. Обучение сжиманию рук и манипулированием согнутыми ладонями. В результате этих упражнений ребенок овладевает способностью удержания предмета в ладонях. Например, он может пить из чашки с двумя ушками.

2. Обучение выпрямлению рук и манипуляция выпрямленными руками. В результате ребенок может стягивать с себя штаны и рукава.

3. Обучение дифференцированной работе правой и левой руки проводится в следующей последовательности:

- ребенка учат одну руку сжимать в кулак, а другую – выпрямлять;
- ребенка учат пользоваться одной рукой, сжатой в кулак, а другой – выпрямленной;
- эти действия совершенствуются в способностях выстукивания ритма, раскрашивания, рисования, самостоятельной еды, причесывания;
- проводится обучение захвату двух палок двумя руками и манипуляцией с ней;
- проводится обучение захвату двух палок двумя руками и дифференцированным действиям рук с палками;
- упражнения с тонкими палками способствуют развитию движений пальцев;
- даются упражнения на соединение ладоней;
- упражнения на разворачивание предплечья и плеча;
- упражнения, формирующие пальцевый захват – развитие действий, совершенствующих произвольное схватывание, также предполагается выполнение нескольких серий упражнений:

  - обучение изображать пальцами кольцо;

- обучение щипцеобразному захвату. Для этого, кроме упражнений, предлагается поднимать мелкие предметы, «играть в карты», перелистывать страницы в книжке;

- обучение захвату тремя пальцами. Совершенствуется в действиях рисования, раскрашивания, письма;

- развитие движений указательного пальца. Кроме специальных упражнений рекомендуется показ и пересчет предметов, перелистывание страниц, письмо пальцем на мокром песке, нажим пальцем на разные предметы.

Приложение 5

Пальчиковые игры

1. «Моя семья»

У нас живет большая (Сжимать, разжимать пальцы на обеих руках:
Соединить одноименные пальцы рук, образуя шар.)

И дружная семья: (Соединить пальцы обеих рук в рукопожатии.)

Папа, мама, бабушка, (Разъединить руки, поочередно сгибать пальцы
Дедушка и я правой руки , начиная с большого.).

На меня похожий, (Поочередно сгибать пальцы левой руки,
Забавный младший брат. начиная с большого.)

Он подрос и ходит (Разжать кулаки, подняв пальцы обеих рук вверх.)

Со мною в детский сад (Сложить руки «домиком».)

2. «Овощи»

Мы пришли в огород (Сжимать, разжимать пальцы на обеих руках.)

Что тут только не растет: (Хлопнуть в ладони, развести руки в стороны.)

Тыква, репка и чеснок, (Поочередно сгибать пальцы сначала правой,
Лук, капуста, кабачок а затем левой руки, начиная с большого.)
Помидор и огурец

Вот хозяин – молодец (Руки сжаты в кулаки, большие пальцы подняты вверх.)

3. «Фрукты»

У бабушки в деревне (Руки на столе ладонями вниз. Разводить пальцы правой руки в стороны.)

Растет фруктовый сад. (Руки на столе ладонями вниз. Разводить пальцы левой руки в стороны.)

Там на деревьях сливы (Руки, согнутые в локтях, поднять вверх,

пальцы широко развести в стороны.)

И яблоки висят, (Опустить кисти вниз, свободно свесив пальцы.)

И груши прямо с дерева (Повернуть ладони вверх, пальцы расслаблены.)

Могу я собирать. (Имитировать руками сбор урожая.)

Как хорошо у бабушки (Хлопнуть в ладоши.)

Мне летом отдыхать! (Развести руки в стороны.)

4. «Грибы»

Мы сегодня рано встали, (Сжимать, разжимать пальцы на обеих руках.)

За грибами в лес пошли. (Сжать кулаки, делать шагающие движения указательным и средним пальцами.)

Грузди, рыжики, волнушки (Сложить пальцы обеих рук в щепоть.)

В кузовочке принесли. (Округлить ладони, соединить обе руки Вместе, прикасаясь мизинцами.)

5. «Осенняя одежда»

Я одежду надеваю (Поочередно соединять пальцы правой руки с большим.)

И ее вам называю: (Поочередно соединять пальцы левой руки с большим.)

Майка, брюки, а еще (Поочередно соединять пальцы правой руки с большим.)

Свитер, шарфик и пальто. (Поочередно соединять пальцы левой руки с большим.)

6. «Обувь»

Надеваю я сапожки, (Сжимать, разжимать кулаки.)

Вниз по лесенке бегу. (Поднять руки вверх, затем, опуская руки вниз, совершать колебательные движения пальцами.)

Сосчитаю все ступеньки, (Поочередно соединять пальцы правой руки с большим.)

Ни одну не пропущу: (Поочередно соединять пальцы левой руки с большим.)

// (Выполнить медленные хлопки руками.)

Топ-топ-топ, (Произнести быстро.)

/// (Выполнить быстрые хлопки руками.)

Топ-топ. (Произнести медленно.)

7. «Дикие животные»

Я сейчас вам назову, (Руки лежат на столе ладонями вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки.)

Кто живет в глухом лесу. (Руки лежат на столе ладонями вниз. Разводить и соединять пальцы левой руки.)

Зайцы, белки, барсуки, (Рука лежит на столе ладонью вниз.

Волк, медведи и ежи… Поднимать и удерживать на весу каждый палец, начиная с большого, сначала на правой руке, затем на левой. Край ладони не отрывать от стола.)

8. «Домашние животные»

Наша кошка из окошка (Соединить все пальцы правой руки с большим.)

Наблюдает за дорожкой. (Соединить все пальцы левой руки с большим.)

Там гуляет очень злой (Соединить все пальцы обеих рук с большими.)

Пес – лохматый и большой. (правой рукой изобразить «собаку»: большой палец поднять вверх, указательный согнуть и прижать к

остальным пальцам.)

9. «Перелетные птицы»

Снова осень наступает. (Касаться стола подушечками пальцев правой руки, начиная с большого.)

И до следующей весны (Касаться стола подушечками пальцев левой руки, начиная с большого.)

В птичьих стаях улетают (Касаться стола подушечками пальцев правой руки, начиная с большого.)

Ласточки, скворцы, грачи, (Касаться стола подушечками пальцев
Лебеди и журавли. левой руки, начиная с большого.)

10. «Зима»

Падают первые с неба снежинки, (Поднятые вверх руки медленно опустить вниз, совершая легкие колебательные движения пальцами.)

Легкие-легкие, словно пушинки, (Соединить последовательно пальцы обеих рук, начиная с больших.)

Медленно, плавно на землю ложатся, (Соединенные вместе пальцы обеих рук поворачивать то вверх, то вниз.)

Белым ковром под ногами искрятся. (Положить ладони на стол, пальцы широко развести в стороны: легко барабанить пальцами по столу.)

11. «Домашние птицы»

«Пи-пи-пи, - пищат цыплята. (Руки на столе ладонями вниз. Ритмично разводить и соединять пальцы правой руки.)

«Кря-кря, - крякают утята. (Руки на столе ладонями вниз. Ритмично разводить и соединять пальцы левой руки.)

А гусята: «Га-га» - (Руки на столе ладонями вниз. Ритмично разводить и соединять пальцы обеих рук.)

Просят зернышек с утра. (Поднять руки ладонями вверх, пальцы собрать в щепоть, потереть большими пальцами остальные пальцы.)

12. «Зимующие птицы»

Зимой холодной, посмотри, (Соединять последовательно пальцы
Вновь появились снегири. обеих рук, начиная с больших.)

А с ними свиристели (Соединять последовательно пальцы
К нам в гости прилетели. обеих рук, начиная с мизинцев.)

13. «Новый год»

В зале шум, (Хлопать ладонями друг о друга.)
веселый смех, (Сжимать, разжимать кулаки.)
Настроенье есть у всех. (Соединять пальцы обеих рук по очереди с большим.)

Новый год в саду встречаем, (Ладони повернуть от себя, пальцы переплести между собой –«елка».)

Всех на праздник приглашаем. (Развести руки в стороны.)

13. «Транспорт»

Называть я транспорт буду: (Ладони прижаты друг к другу: делать перетирающие движения (вперед-

назад)

Поезд, лодка, самолет… (Соединять последовательно большие, указательные и средние пальцы обеих рук между собой.)

Про автобус не забуду (Соединить безымянные пальцы обеих рук.)

И машину-вездеход. (Соединить мизинцы обеих рук.)

14. «Весна»

Звенит капель, (Ритмично соединять сразу все пальцы с большим.)

Журчат ручьи, (Пальцы бегут по столу.)

И солнце пригревает. (Скрестить руки, развести в стороны пальцы – «солнце».)

К нам возвращаются грачи, (Ладони повернуть к себе и скрестить, прижав большие пальцы друг к другу, «птичка».)

И снег повсюду тает. (Прижать ладони, а затем, разъединив их, описать руками круг.)

15. «Инструменты»

Инструменты мы купили: (Руки на столе ладонями вниз. Разводить и соединять пальцы обеих рук.)

Нож, (Ребром левой ладони имитировать движение ножа по столу (по правой ладони.)

пилу, (Прижать кулаки друг к другу, прикасаясь большими и указательными пальцами, изображая пилу.)

и молоток. (Постучать кулаками по столу, изображая молоток.)

И из досок смастерили (Переплести пальцы в замок, затем менять положение пальцев.)

Дом, где будет жить щенок. (Пальцы обеих рук широко расставлены под углом друг к другу, соприкасаются только кончики одноименных пальцев.)

16. «Профессии. Строители»

Рядом с нами, за углом, (Руки сжаты в кулаки. Разжимать пальцы правой руки, начиная с мизинца.)

Дружно строят новый дом: (Руки сжаты в кулаки. Разжимать пальцы левой руки, начиная с мизинца.)

Каменщик, маляр, электрик, (Сгибать пальцы правой руки, начиная с большого.)

И сантехник (Стукнуть кулаком правой руки о ладонь левой.)

17. «Почта»

В до приходит почтальон, (Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших, соприкасаясь подушечками.)
Нам журналы носит он,
Телеграммы и газеты,
В письмах от родных приветы.
Сумку держит на плече,
Почтальона знают все.

18. «Космос»

Вот немного подрасту, (Соединить все пальцы рук с большими, начиная с указательных.)

На ракете полечу. (Соединить руки, прижав пальцы друг к другу, - «ракета».)

Космонавтом буду я, (Соединить все пальцы рук с большим, начиная с мизинцев.)

Звезды в небе ждут меня. (Пальцы левой руки развести в стороны, пальцы правой руки ввести между пальцами левой и сжать – «звездочка».)

19. «Насекомые»

На цветке сидит коровка, (Соединить руки в запястьях, пальцы развести в стороны, немного округлить – «тюльпан».)

Но молчит и не мычит, (Одновременно соприкасаться кончиками одноименных пальцев рук, основания ладоней прижаты друг к другу.)

И летает очень ловко, (Развести руки, легкими движениями пальцев изобразить взмахи крыльев.)

Ярко красками горит… (Руки согнуть в локтях. Выпрямить пальцы правой руки, одновременно с этим пальцы левой сжать в щепоть. затем выпрямить пальцы левой руки, а пальцы правой сжать в щепоть.)

Потому что не земная, (Соединить ладони.)

А небесная такая! (Развести руки вверх и в стороны.)

20. «Мой город»

Это улица моя, (Левая рука перед грудью, ладонью вверх.

Указательным и средним пальцами правой руки «бежать» по раскрытой ладони.)

Здесь высокие дома, (Ладони параллельно друг другу, пальцы подняты вверх.)

Детский садик мой и школа - (Изобразить пальцами «домик»; затем ладони опустить параллельно на уровень груди, локти развести в стороны, соединить руки, соприкасаясь средними пальцами.)

Там учиться буду я. (Согнув локоть, поднять правую руку вверх. Левую руку согнуть и приложить ладонью вниз к правому локтю.)

21. «Лето»

Вот и лето наступает, (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев.)

Всех на отдых приглашает, (Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших.)

Будем плавать, загорать (Круговые движения кистями; затем руки ладонями вверх поднести друг к другу, мизинцы вместе.)

И на даче отдыхать. (Показать «домик».)

22. «Домик»

Раз, два, три, четыре, пять (Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.)

Вышли пальчики гулять (Ритмично разжимаем все пальцы.) вместе)

Раз, два, три, четыре, пять (Сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.)

В домик спрятались опять. (Ритмично сжимаем все пальцы вместе.)

23. «Повар»

Повар готовит обед, (Ребром ладони правой руки стучать по ладони левой руки.)

А тут отключили свет.

Повар леща берет (Загибать большой палец правой руки.)

И опускает в компот.

Бросает в котел поленья, (Загибать указательный палец правой руки.)

В печку кладет варенье.

Мешает суп кочерыжкой, (Загибать средний палец правой руки.)

Угли бьет поварешкой. (Загибать мизинец правой руки.)

Сахар сыплет в бульон (Пальцы собрать в щепоть и как бы сыпать сахар.)

И очень доволен он! (Развести руки в стороны.)

Приложение 6

Музыкотерапия

(О.А. Машкова, М.я. Мудрова, И.Р. Тарханова)

Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание, активизирует двигательные функции.

«Эффект Моцарта»

Произведения В.А. Моцарта благотворно воздействует на развитие детей (Исследования А. Томатиса и Д. Кэмпбелла). Двойной эффект приносит использование звукового сопровождения – игры на колокольчиках во время прослушивания музыкальных произведений В.А. Моцарта, помогает детям зонировать окружающее пространство, т.е. «очищает пространство от болезнетворных бактерий».

Было проведено много исследований колокольного звона, по результатам которых сделали вывод о том, что в пространстве колокола порождается положительная энергия. Колокольный звон помогает детям восстановить эмоциональное равновесие, снять состояние депрессии, активизирует двигательную деятельность.

Приложение 7

Дыхание по методике Стрельниковой

Специальная методика – «гимнастика вдоха» - была предложена А.Н. Стельниковой. Методика рассчитана на тренировку только вдоха, выдох же осуществляется произвольно.

При выполнении упражнений рекомендуется:

- сосредотачивать все внимание только на вдохе;
- вдох обязательно должен быть шумным, коротким и активным – его выполняют как будто принюхиваясь («Не пахнет ли гарью?»);
- вдох должен быть не большим по объему;
- внимание на выдохе не фиксируется, губы трубочкой сжимать не надо. Выдох должен быть самопроизвольным.

Во время выполнения упражнений необходимо думать только о вдохе и следить за его синхронностью с движением, за ритмом (вдох делается каждую секунду). Вдыхать надо столько воздуха, сколько вдыхается само собой.

Начинать данную гимнастику надо с 8 вдохов подряд, затем следует пауза. Нагрузка при этом увеличивается. Основная единица – 32 вдоха, за 28-30 секунд. Пауза между вдохами – от 1-5 секунд.

Упражнение №1

И.П. – стоя, ногу чуть уже, чем на ширине плеч, корпус и голова прямые, руки согнуты в локтях, локти чуть приподняты, пальцы сжаты в кулаки и обращены друг к другу. Привести руки к груди так, чтобы правая коснулась левого плеча и наоборот. В это мгновение сделать вдох носом, обязательно короткий, активный, шумный, чтобы ноздри силой «схватили» воздух. Повторить движение 8 раз подряд. Воздуха вдыхать не много, о выдохе не думать. В первый день делать по 8 вдохов подряд с не большими паузами. Упражнение повторить 24 раза.

Упражнение №2

И.П. – как при первом упражнении, только руки скрестить на груди. Чуть присесть и в это мгновение сделать вдох носом, короткий, активный, шумный. Повторить упражнение 8 раз подряд. О выдохе не думать. Повторить 24 раза.

Упражнение №3

И.П. – как при первом упражнении. Встречное движение руками с одновременным приседанием – вдох через нос. Вдох короткий, шумный, активный. Сделать 8 раз подряд, затем – пауза от 1-5 секунд. Упражнение повторить 24 раза. При приседании одна нога выдвигается вперед, другая остается сзади, тяжесть тела переносится на «переднюю» ногу.

Упражнение №4

И.П. – как при первом упражнении. Наклон вперед, руки «бросить» на встречу друг другу (вдох), чуть – чуть разогнутся и снова «бросить» руки (вдох). Повторить 8 раз подряд.

Упражнение №5

Наклон назад, руки скрестить (правая рука касается левого плеча, левая правого, локти не опускать) – вдох носом – короткий, шумный, активный. Воздуха вдыхать не много. Ритм – 1 вдох в секунду; пауза – 1-5 секунд. Повторить 24 раза. Это упражнение рекомендуется выполнять 8-10 дня занятий, только если первые два упражнения освоены и выполняются легко.

Упражнение №6 «Маятник»

Наклон вперед (небольшой), руки резко скрестить (вдох); наклон назад (тоже небольшой) – руки резко скрестить (снова вдох). Упражнение вводится не ранее 12-16 занятия.

Приложение 8

«Рыдающее» дыхание по методике Ю.Г. Вилунаса

По мнению автора методики Ю.Г. Вилунаса «рыдающее» дыхание позволяет обеспечить максимальную доставку кислорода в организм. «Рыдающее» дыхание является естественным и потому выполняется легко и в любой обстановке, в любом положении: лежа, сидя, стоя и даже во время ходьбы.

Данная методика «Рыдающее» дыхание заключается в следующем. Представьте себе, что вы плачете. Тогда при выдохе воздух проходит между напряженными мышцами дыхательных путей, гортани, губ, как сквозь узкую щель: выдох делается как бы с усилием, воздух проходит под давлением, выдох получается длительным (до 3-4 секунд и даже дольше).

Когда выдох окончен, на короткое время (до 1 секунды) продолжайте держать в напряжении все мышцы дыхательных путей (пауза), а затем делайте короткий вдох, открытым ртом (до 1 секунды), при чем при вдохе, естественно, все мышцы расслабляются. Вдох в целом самопроизвольный, и глубина варьирует в соответствие с потребностью организма.

После короткого вдоха сразу следует новый длительный выдох с напряжением мышц.

Наиболее важной особенностью «рыдающего» дыхания является то, что и вдох, и выдох делается через открытый рот, а не через нос.

Тот, кто пытается осуществлять только выдох через рот, а вдох через нос, может получить результат, обратный желаемому (головную боль, головокружение, тошноту и т.д.). Важнейшим показателем того, что вы правильно осуществляете «рыдающее» дыхание, является ощущение комфортности и отсутствие любых, даже малейших неприятных симптомов.

Приложение 9

Гимнастика по системе доктора Шэна

Многие ученые очень давно обратили внимание на то, что дыхательное упражнения оказывают благотворное, успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Изучая древнюю китайскую гимнастику, доктор Шэн пришел к выводу, что главное в ней – эмоциональный комфорт, который испытывает каждый во время занятий. Забыв о тревогах, он сидит в удобной позе и прислушивается к своему дыханию – спокойному, ритмичному и глубокому.

Гимнастика по системе доктора Шэна включает движения и глубокую концентрацию внимания на выполняемом действии, дыхательные упражнения и успокаивающий самомассаж.

Представленные упражнения гимнастики доктора Шэна выполняются в исходном положении сидя.

Упражнение 1.

Сидя в «позе Будды», то есть скрестив ноги, сжать пальцы в кулаки, «спрятав» большие пальцы (прижав их четырьмя остальными к ладоням), и положить кулаки на нижнюю часть живота. Сделать 10 медленных и спокойных вдохов и выдохов.

Упражнение 2.

Сидя, как указано в упражнении 1, сделать 10 движений челюстями, как при пережевывании пищи.

Упражнение 3.

10 раз кистями массировать колени.

Упражнение 4.

Кисти согнуты в локтях рук положить на поясницу, пальцы растопырить. 10 раз вертикальными движениями массировать позвоночник.

Упражнение 5.

Массировать 10 раз спину.

Упражнение 6.

10 раз массировать бока сверху до бедер.

Упражнение 7.

Массировать живот круговыми движениями; по 10 раз правой и левой рукой.

Упражнение 8.

Массировать грудь и живот по овалу: от пупка к плечу и обратно по средней линии; по 10 раз каждой рукой.

Упражнение 9.

Массировать кистью (сначала правой, затем левой) шею от уха вниз и обратно; по 5 раз каждой рукой.

Упражнение 10.

Массировать лоб, весок, щёку правой рукой слева направо и вниз; левой рукой – справа налево и вниз, по 5 раз.

Упражнение 11.

Массировать 5 раз уши спереди назад, и наоборот, одновременно с обеих сторон.

Приложение 10

Развивающие кинезиологические упражнения

(А.Л. Сиротюк)

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 мозг

5. Ухо — нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. Добываем огонь.

С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

7. Уголек на ладони.

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

Комплекс № 2.

1. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения.

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

3. Качание головой.

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

4. Симметричные рисунки.

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

5. Дыхательная гимнастика.

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

6. Качаем палочку.

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

7. Потряхивание.

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

Комплекс № 3.

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

2. Домик.

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

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

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

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

6. Удерживаем палочку.

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

7. Раздавим орех.

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

Комплекс № 4.

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

2. Снеговик.

Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

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

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

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

6. Бегущие пальцы.

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

7. Тигр кусает шар.

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

Комплекс № 5.

1. Задержка дыхания.

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

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

3. Делайте движения челюстью в разных направлениях.

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

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

6. Ползущий карандаш.

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

7. Обезьяна хватает персик.

С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.

Комплекс № 6.

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

2. Полет.

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

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

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

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

6. Шаги.

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

7. Когти дракона сжимают жемчужину.

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

Комплекс № 7.

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

2. Яйцо.

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

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

4. Закройте глаза.

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

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

6. Вращаем палочку.

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

7. Перекаты (выполняется по возможности расслабленной кистью).

Перекатывать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекатывает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

Приложение 11

Методика психомоторной кинезитерапии М. Прокуса

Основным принципом методики Марселя Прокуса является выравнивание психомоторного развития путем воздействия на основные области развития: моторную, сенсомоторную, интеллектуальную, эмоции и речь.

Моторная область корригируется по следующим параметрам: нормализация зрительно-слуховой, зрительно-моторно-тактильной координации, совершенствование способности к удерживанию равновесия, устранение лишних сопутствующих движений.

Занятия по методике Прокуса включают 4 этапа.

1 этап. Вводная часть.

В начале занятия можно провести расслабляющий массаж с беседой для осознания схемы тела, а так же ритмические упражнения под музыку.

2 этап. Развитие общей моторики.

На этом этапе можно предложить игровые упражнения для тренировки различных видов передвижения:

- «утка» - на корточках с упором на руки,
- «крокодил» - лежа на животе,
- «заяц» - прыжки на корточках,
- прыжки на одной и другой ноге,
- ходьба на пятках,
- ходьба с согнутыми коленями и упертыми в них ладонями,
- передвижение, сидя на каталке типа деревянной лошадки,
- удерживания равновесия на мяче, валике и т.п.

3 этап. Развитие мелкой моторики.

Для развития мелкой моторики предлагается рисование. М.Прокус рекомендует учить детей рисовать человека для лучшего осознания схемы тела. При этом он отмечает.

Предлагается также использовать лепку и вырезывание. При вырезывании ребенок удерживает ножницы с тупыми концами в двух больших пальцах обеих рук.

Рекомендуется отрывать кусочки бумаги и наклеивать их, выполняя таким образом аппликацию.

Кроме того, для развития мелкой моторики можно использовать различные игры.

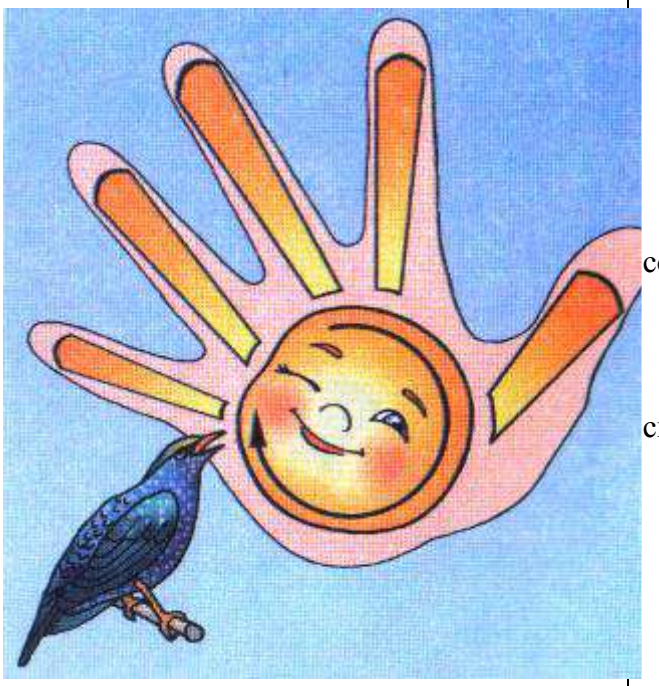
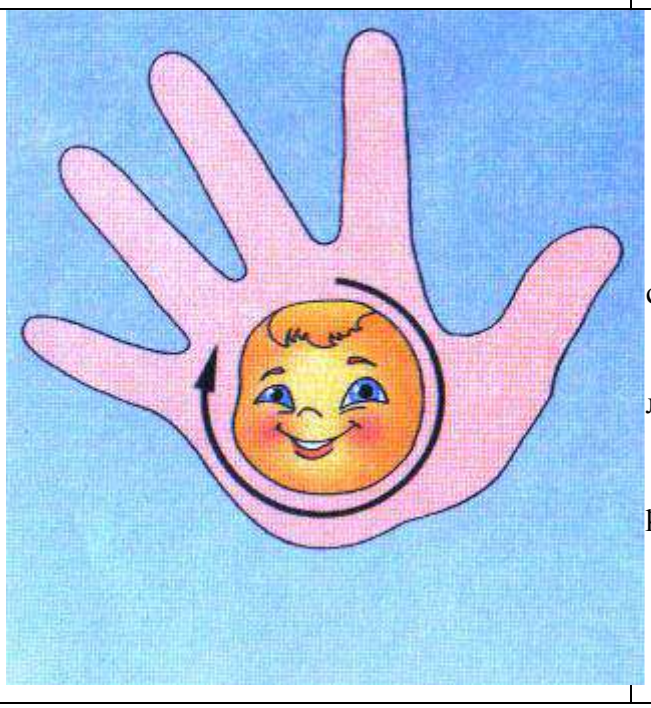
4 этап. Обобщающий.

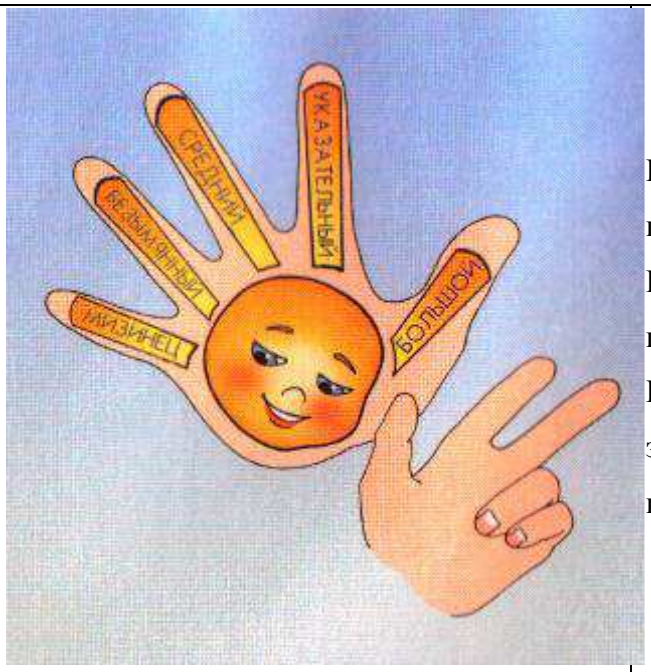
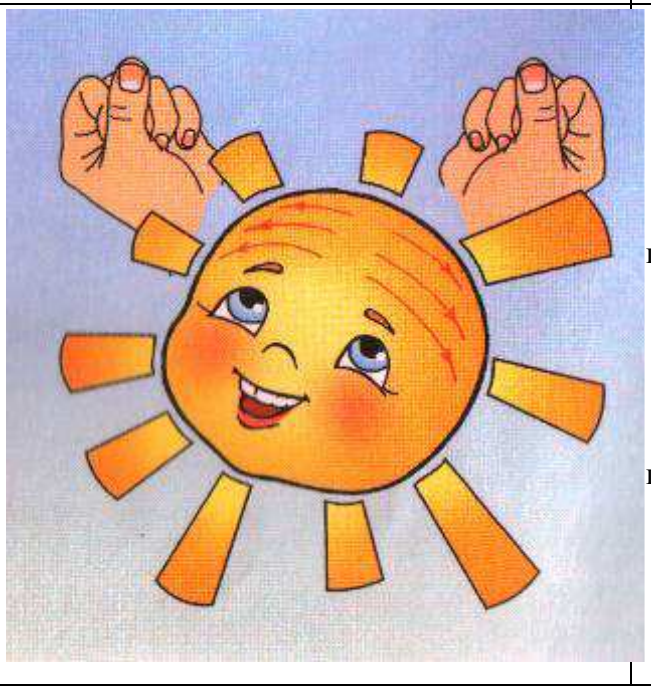
Используется комбинированные упражнения на укрепление мышц, развитие схемы тела, развитие пространственной ориентировки во времени, развитие темпо - ритмического чувства.

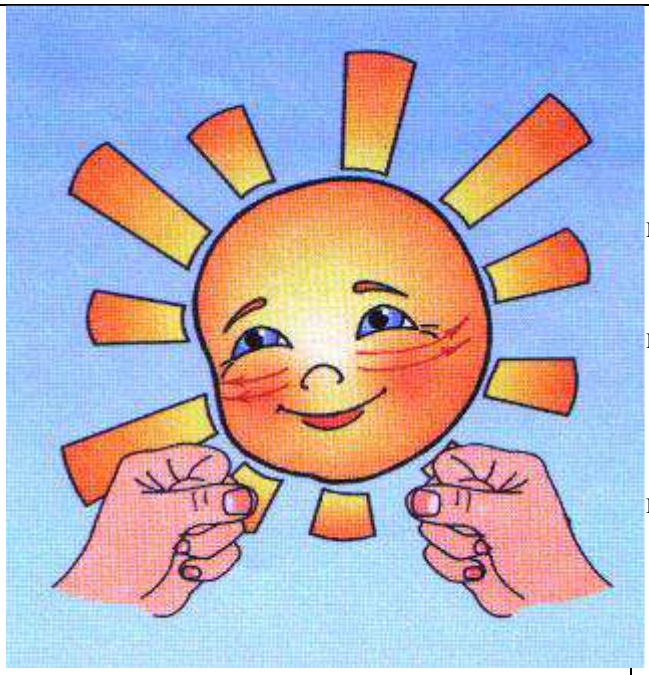
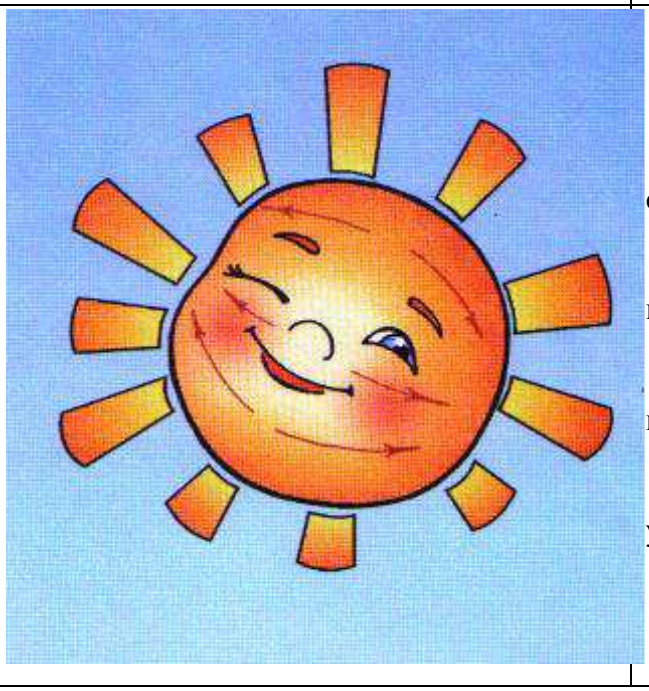
Приложение 12

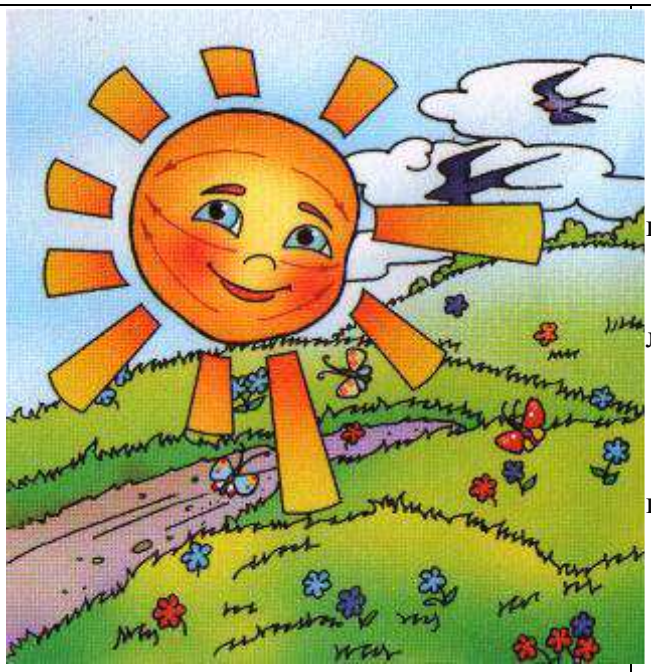
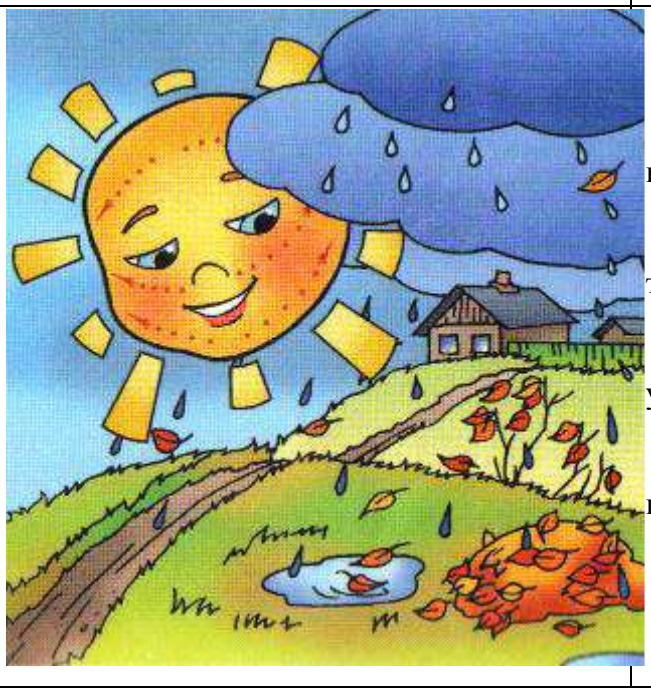
Массаж лицевых мышц

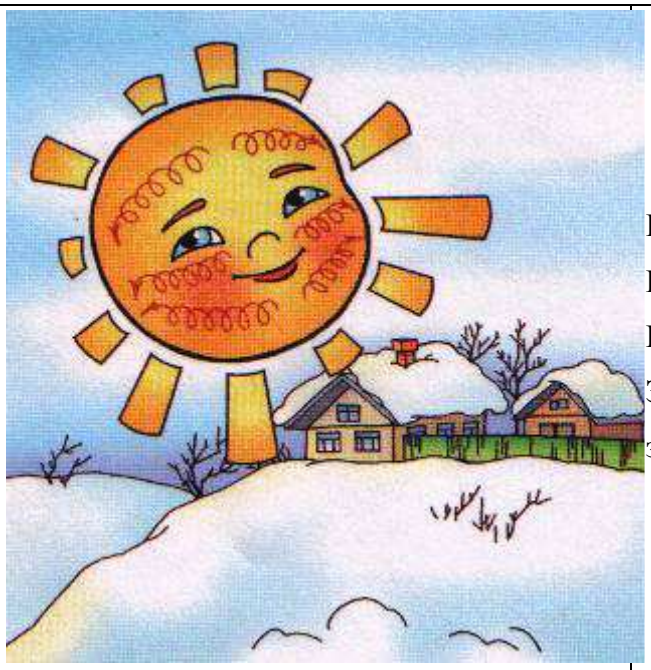
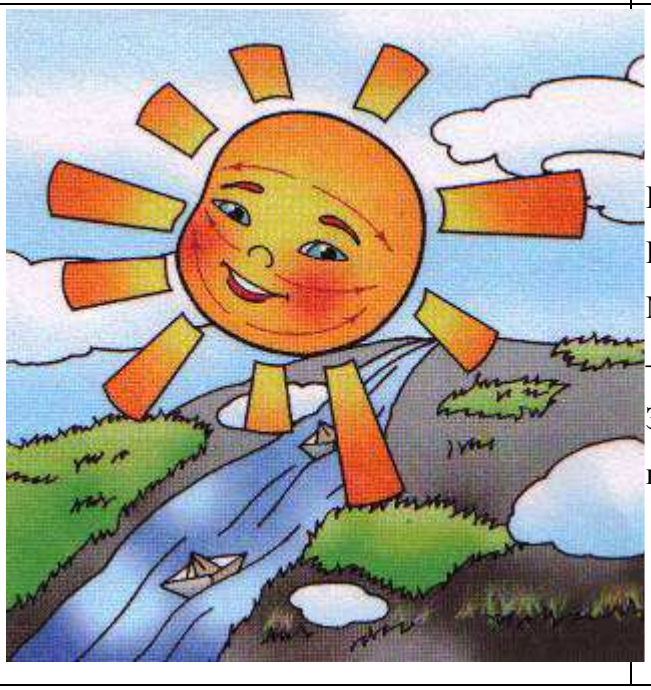
(Т.А.Куликовская)

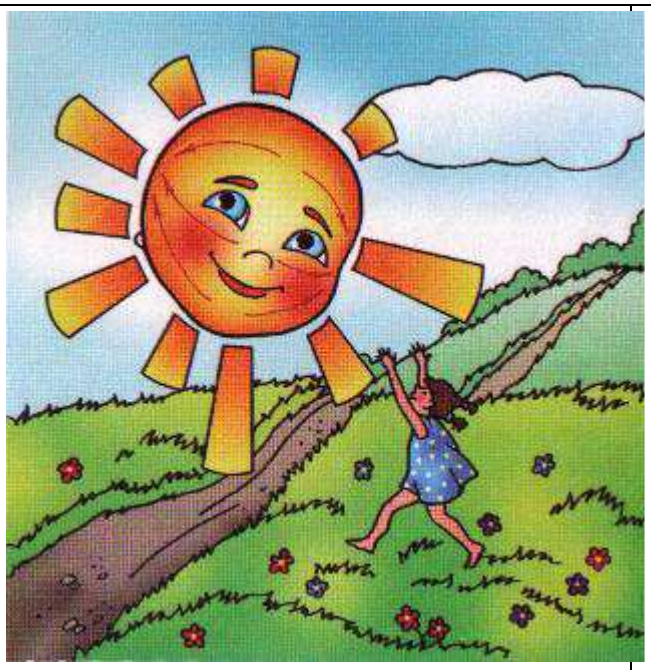
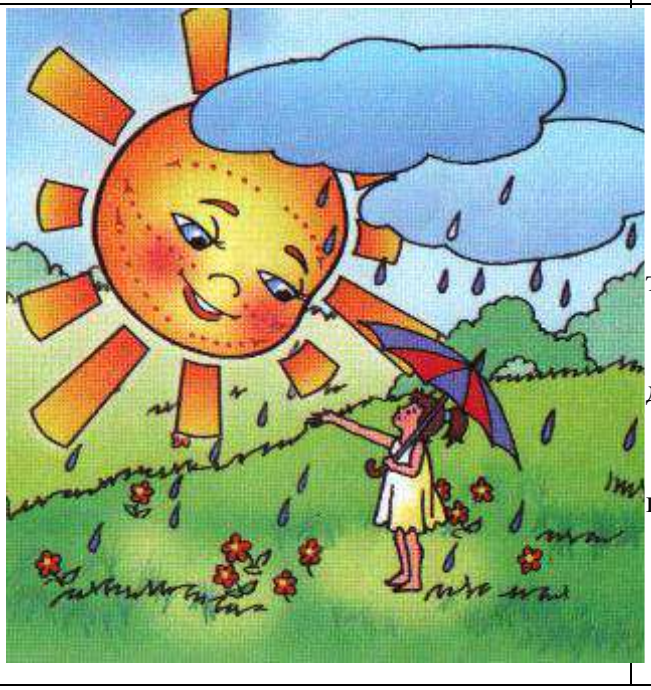
	Ладошка – это солнышко, А пальчики – лучи. Поет о солнце скворушка, Кричат о нем грачи.	*Комплекс 1. Солнышко проснулось.* *Упражнение 1.* *Поглаживать левую ладонь пальцами правой руки. Поочередно поглаживать пальцы НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ (НД) – от кончиков пальцев к основанию. Сомкнуть пальцы и соединить их кончики с кончиком большого пальца («клюв закрыт»), затем сомкнутые пальцы немного приподнять, а большой палец – опустить («клюв открыт»).*
	Солнышко милое, Поделись своей силою! Просыпайтесь, лучики, Согревайтесь, рученьки.	*Комплекс 1. Солнышко проснулось.* *Упражнение 2.* *Поглаживать правую ладонь пальцами левой руки.* *Поочередно растирать пальцы.* *НД – от кончиков пальцев к основанию.*

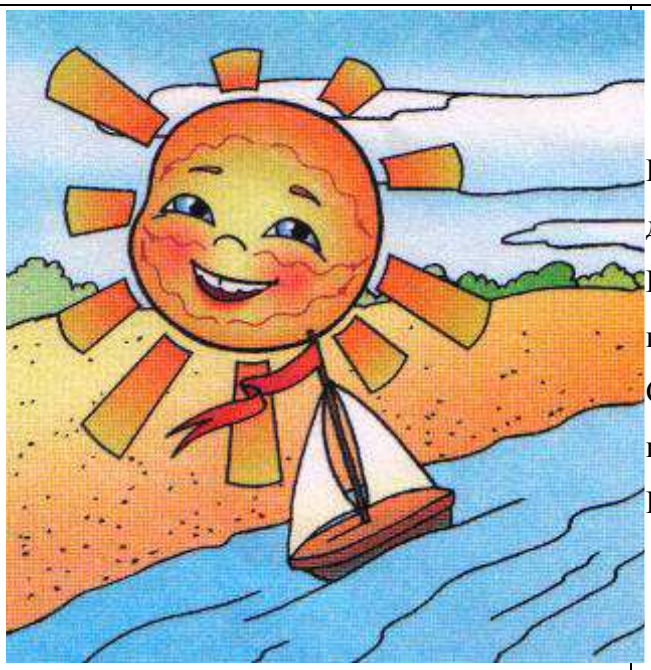
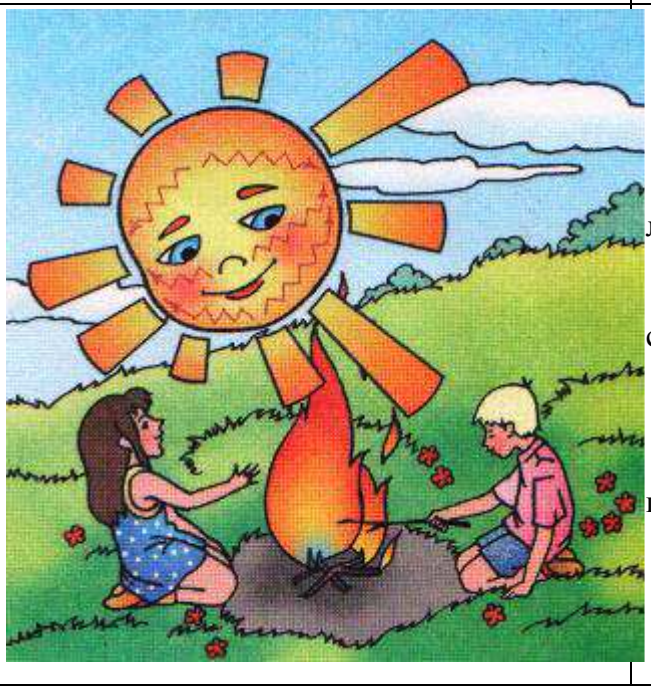
	Пальцы-лучики проснулись, Наклонились, потянулись, Быстро встали на зарядку, рассчитались по порядку.	*Комплекс 1. Солнышко проснулось.* *Упражнение 3.* *Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Поочередно поглаживать и называть пальцы.* *НД – от кончиков пальцев к основанию.*
	Солнышко проснулось, Лобика коснулось, Лучиками провело, И погладило, и погладило.	*Комплекс 1. Солнышко проснулось.* *Упражнение 4.* *Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по лбу.* *НД – от середины лба к верхней части ушей.*

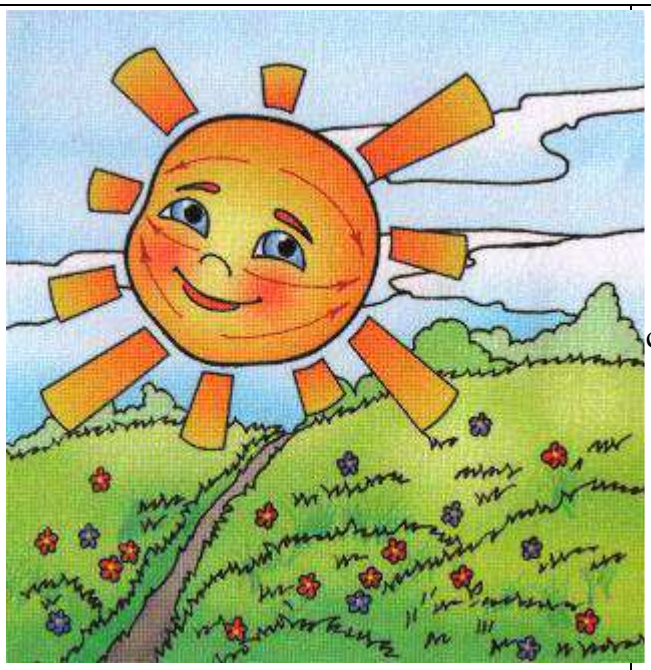
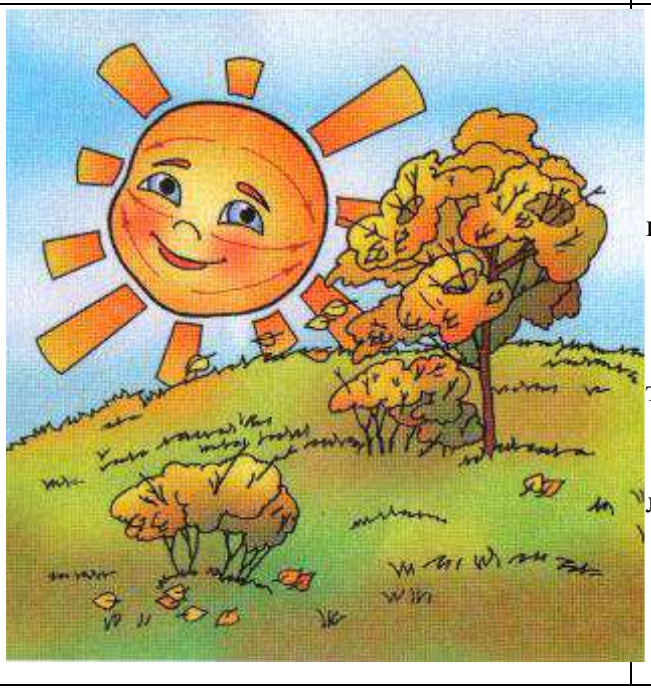
	Солнышко проснулось, К щечкам прикоснулось, Лучиками провело, И погладило, и погладило.	*Комплекс 1. Солнышко проснулось.* *Упражнение 5.* *Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по щекам.* *НД – от носа к средней части ушей.*
	Солнце личико согрело. Потеплело, потеплело. Наши ручки потянулись, Наши губки улыбнулись.	*Комплекс 1. Солнышко проснулось.* *Упражнение 6.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. Потянуться руками вверх, улыбнуться.*

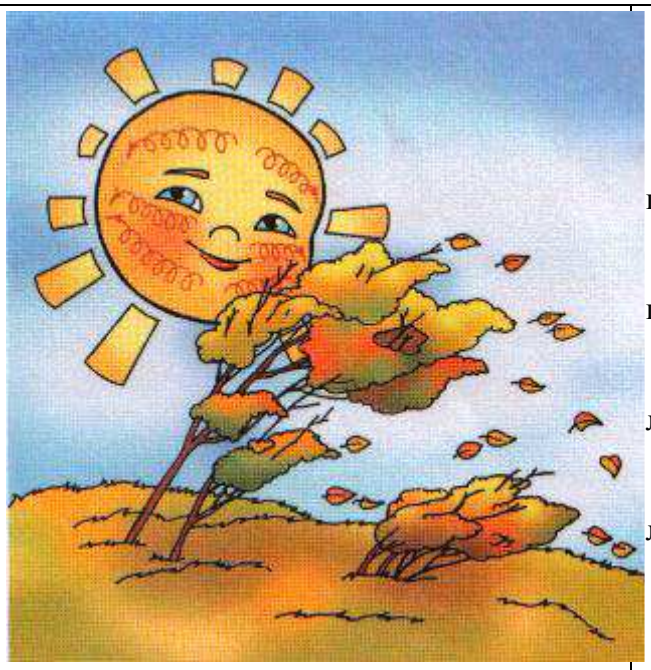
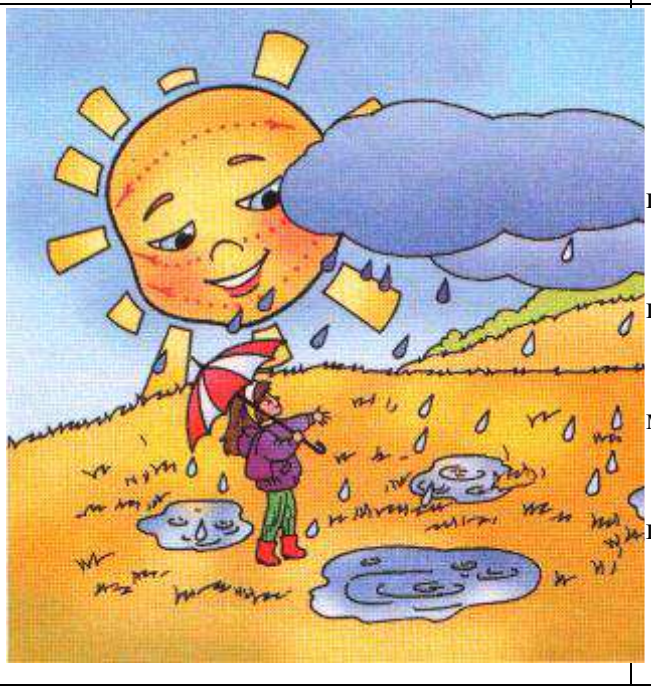
	Если солнце пригревает, В небе ласточка летает, Стало сухо и тепло – Значит, лето к нам пришло.	*Комплекс 2. Времена года.* *Упражнение 1.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Если дождь стучит по крыше То сильней, то тише, тише, Землю всю листва укрыла – Значит, осень наступила.	*Комплекс 2. Времена года.* *Упражнение 2.* *Постукивающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

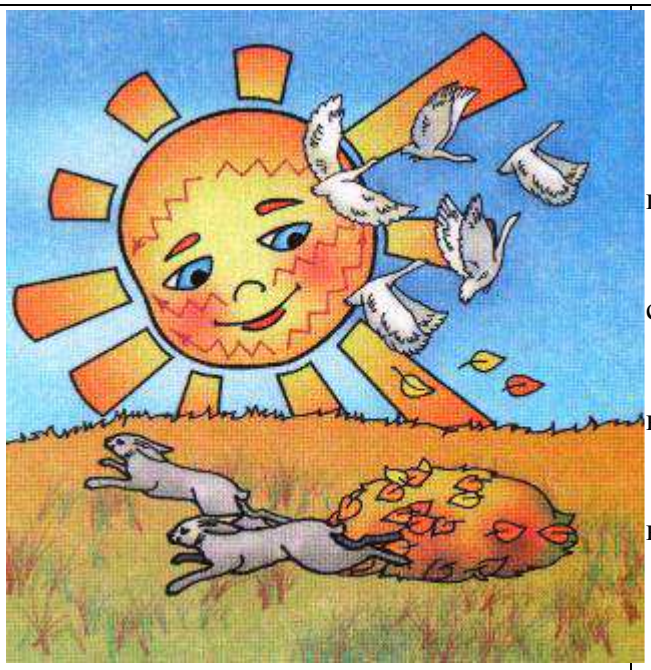
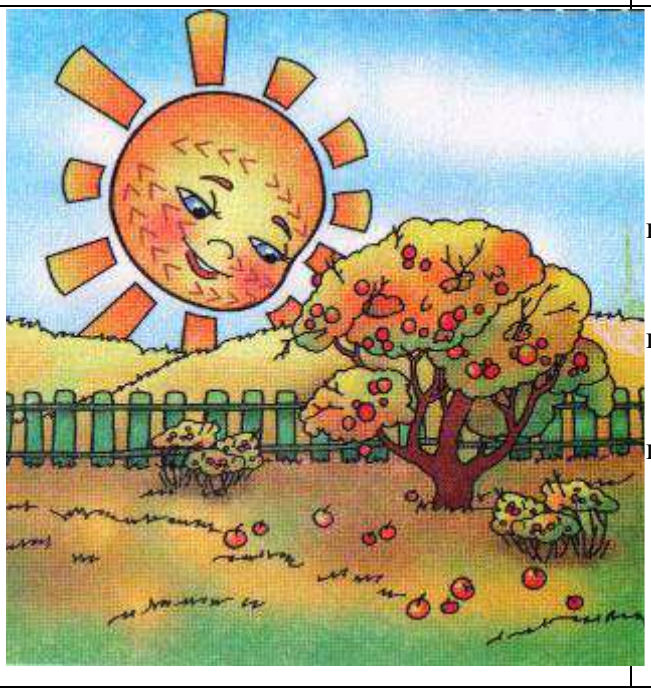
	Если вьюга и пурга Намели вокруг снега И укутали дома – Значит, к нам пришла зима.	*Комплекс 2. Времена года.* *Упражнение 3.* *Спиралевидные движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Если тает снег и лёд, Ручеёк журчит, поёт, Мишке стало не до сна – Значит, к нам пришла весна.	*Комплекс 2. Времена года.* *Упражнение 4.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

	Лето, лето, лето! Летом много света. Солнце светит ярко, Стало очень жарко.	*Комплекс 3. Лето.* *Упражнение 1.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Лето, лето, лето! Тёплый дождик, где ты? Погуляем под дождем И, быть может, подрастем.	*Комплекс 3. Лето.* *Упражнение 2.* *Постукивающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

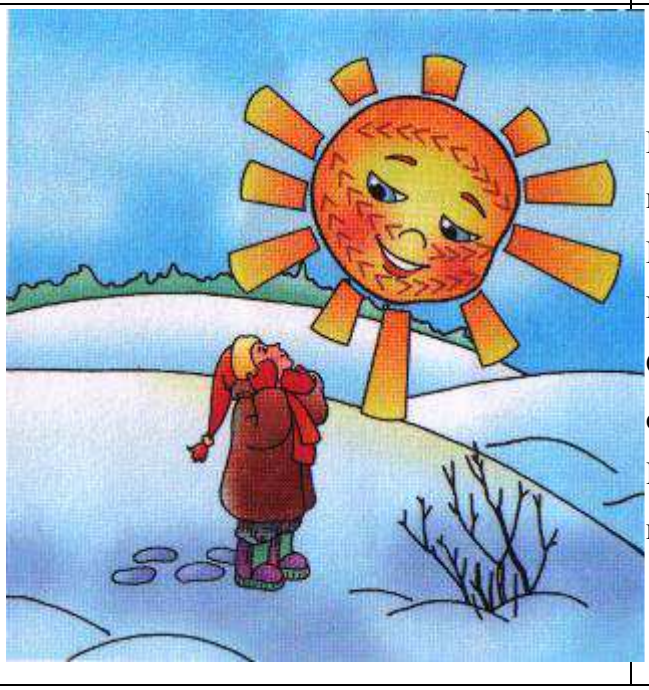
	В тёплый солнечный денек Прилетел к нам ветерок, Стал волною он играть, Нашу лодочку качать.	*Комплекс 3. Лето.* *Упражнение 3.* *Волнообразные движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Подари нам, лето, Солнечного света, Тёплую погоду, Дальние походы.	*Комплекс 3. Лето.* *Упражнение 4.* *Зигзагообразные движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

	Лето, лето, лето! Солнышком согреты И деревья, и кусты, И душистые цветы.	*Комплекс 3. Лето.* *Упражнение 5.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Осень в гости к нам пришла, Краски яркие взяла. Стала желтою трава, Разноцветною листва.	*Комплекс 4. Осень.* *Упражнение 1.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

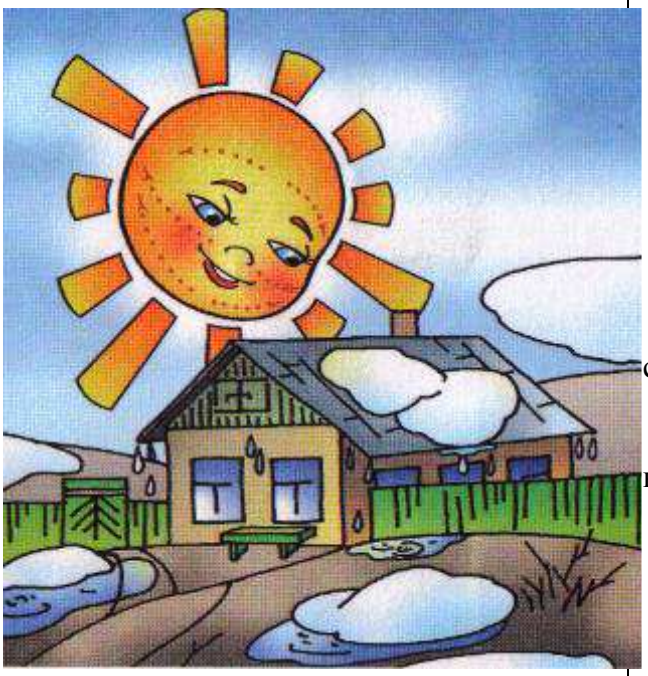
	Осень в гости к нам пришла, Сильный ветер принесла. Листья пёстрые лётят… Осень любит листопад!	*Комплекс 4. Осень.* *Упражнение 2.* *Спиралевидные движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Осень в гости к нам пришла, Дождь с собою принесла. Мелкий дождик моросит, У деревьев грустный вид.	*Комплекс 4. Осень.* *Упражнение 3.* *Постукивающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

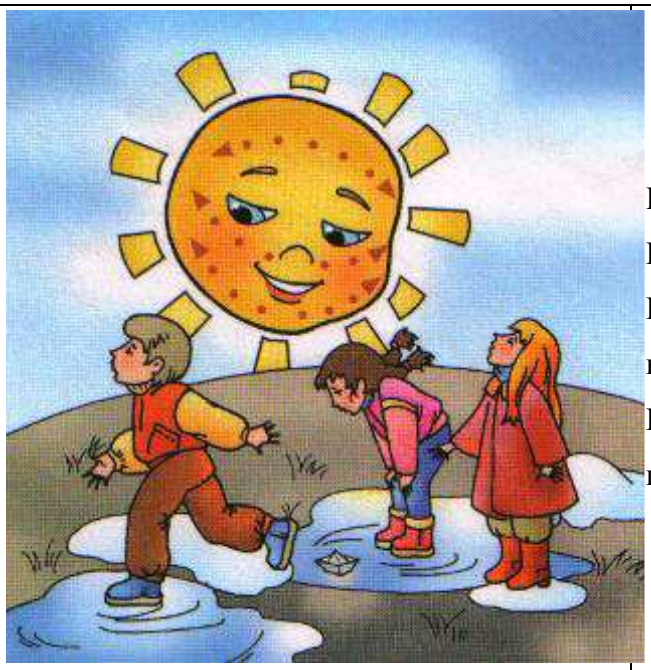
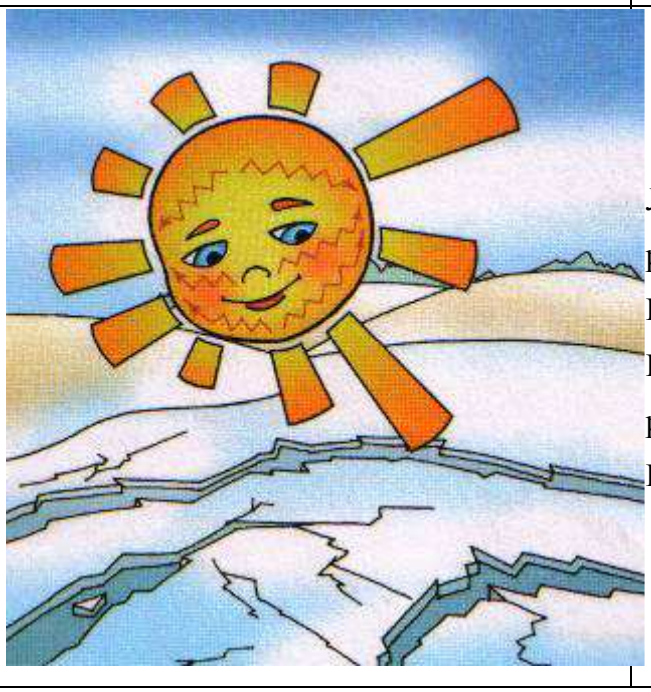
	Осень в гости к нам пришла, Птичек в стаи собрала: «Стало холодно вокруг, Вам пора лететь на юг!»	*Комплекс 4. Осень.* *Упражнение 4.* *Зигзагообразные движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Осень в гости к нам пришла, В огород нас позвала. Не ленись, да поспевай, Собирай-ка урожай.	*Комплекс 4. Осень.* *Упражнение 5.* *Пощипывающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.* *Повторение 1 упражнения из комплекса 4.*

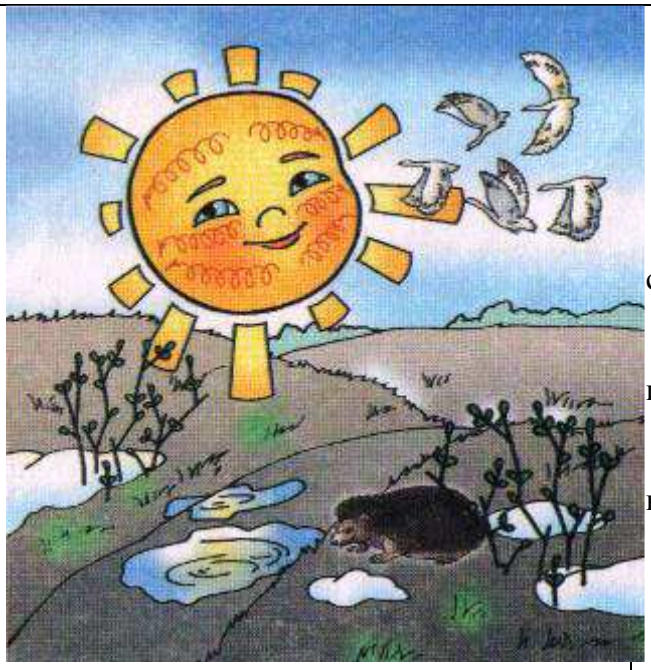
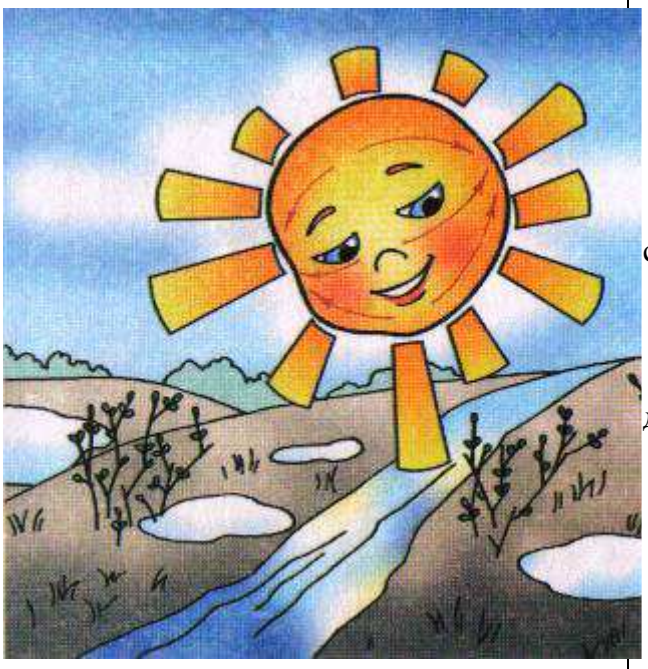
	Смотрят дети из окна: По дорожке ледяной В гости к ним идет зима В белой шубке меховой.	*Комплекс 5. Зима.* *Упражнение 1.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Белая метелица По дорогам стелется, Закружилась над землей, Затянула небо мглой.	*Комплекс 5. Зима.* *Упражнение 2.* *Спиралевидные движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

	За снежинками снежинки Тихо кружатся, летят. Укрывает все тропинки Покрывалом снегопад.	*Комплекс 5. Зима.* *Упражнение 3.* *Легкие постукивающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	На ветвях развесил иней Ночью Дедушка Мороз. Он сегодня очень сильный – Щиплет щёки, лоб и нос.	*Комплекс 5. Зима.* *Упражнение 4.* *Пощипывающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

	Побежим домой скорей. Не догонит нас Мороз! Рукавичкой посильней Разотрём мы щеки, нос.	*Комплекс 5. Зима.* *Упражнение 5.* *Растирающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Завтра снова будем мчаться На коньках и на санях И на лыжах с гор кататься – Ведь зима у нас в гостях!	*Комплекс 5. Зима.* *Упражнение 6.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

	Мы весну встречаем С первыми ручьями. Они весело бегут, Звонко песенку поют.	*Комплекс 6. Весна.* *Упражнение 1.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Первые капели В полдень зазвенели. Стал мороз весною слаб, Снегу жарко: кап, кап, кап.	*Комплекс 6. Весна.* *Упражнение 2.* *Постукивающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

	Шлёпаем по лужам После зимней стужи. Каждый год весной потоп. Под ногами: шлёп, шлёп, шлёп.	*Комплекс 6. Весна.* *Упражнение 3.* *Похлопывающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Льдинки звонкие разбились И поплыли по реке, И сережки распушились На осине и ольхе.	*Комплекс 6. Весна.* *Упражнение 4.* *Зигзагообразные движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

	Обогрела всех весна, Пробудился лес от сна. Все, кто спал, весной проснулись. Птицы с юга к нам вернулись.	*Комплекс 6. Весна.* *Упражнение 5.* *Спиралевидные движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*
	Землю солнышко согрело, И трава зазеленела. День весенний стал длиннее, Небо ярче и синее.	*Комплекс 6. Весна.* *Упражнение 6.* *Поглаживающие движения.* *НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

Приложение 13

Гимнастика маленьких волшебников

(Т. Нестерюк, А. Шкода)

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Можно предложить детям игру «Скульптор». Заниматься точечным массажем при создании образа можно только «руками любви», так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это са-момассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево. При проведении «гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Ребенок здесь не просто «работает» - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит

что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Игровые упражнения (проводятся во всех группах)

1. Потягивание

И. П. - из позиции «лежа на спине».

1) На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги, и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

2)Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела.

3)Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление.

2. Массаж живота.

И. П. - лежа на спине.

1) Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке. Похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника.

2) С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на ситовидную кишку и нормализация стула.

3. Массаж грудной области.

И. П. - сидя по-турецки.

1)Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

Цель: воспитать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2)«Заводим машину».

Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3) Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - «машина завелась»).

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, чувствовать радость от звукового сопровождения.

4. Массаж шеи.

И. П. - сидя по-турецки.

1)Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2)Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3)Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости лебединой шеи.

5. Массаж ушных раковин.

И. П. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника.

1) Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2)Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3)Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).

4) Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5) С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

6. Массаж головы.

1)Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2)Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3)Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4) «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5) С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

7. Массаж лица.

Лепит красивое лицо.

1)Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2)Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3)С усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4)Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5)Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

8. Массаж шейных позвонков.

Игра «Буратино».

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1)Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.

2)Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3)Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какой вкус, цвет вызывают у детей рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

9. Массаж рук.

1)«Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2)Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3)Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

4)Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, радости.

Игра «Солнечные зайчики».

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнцу, представляя, как добрая сила вливается в них.

Игра «Птичка».

1) Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то вправо, то влево.
2) «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии. Руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

10. Массаж ног.

И. П. - сидя по-турецки.

1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные точки, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Игра «Покачай малышку»

Прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку», касаемся лбом колена, стопы ноги, поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, возникновение радости от гармоничного движения ног.

11. Массаж спины

И.п. — лежа на спине.

Игра «Качалочка»

Лежа на спине, подтянуть колени к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с боку на бок (боковая качалочка).

Игра «Велосипед»

Лежа на спине, «крутим» педали «велосипеда» со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Цель: улучшение кровообращения в ногах, восстановление работы кишечника.

Приложение 14

Игровой массаж

(Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки)

1.Закаливающее дыхание.

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носикам»

I.Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

II. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

«Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поет песенку».

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

«Погреем носик».

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

III. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой».

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание: Игровые упражнения можно сопровождать стихами.

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрей найди,
Тете _____покажи.

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

2. Массаж рук.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

I. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

П. Основная часть.

1.Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

2.Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

3.Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

4.Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

III. Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну, быстрей лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом ручки разогрею,

Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

3. Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»
I. Организационный момент.
Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.
II. Основная часть.
Упражнения с ушками.
«Найдем и покажем ушки».
Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).
«Похлопаем ушками».

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

«Потянем ушки».

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

«Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

«Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

III. Заключительный этап.

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

4. Закаливающий массаж подошв.

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массаж стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

I. Подготовительный этап.

1.Удобно сесть и расслабиться.

2.Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом(1-2 капли на ладошку).

II. Основная часть.

1.Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

2.Сделать разминание стопы всеми пальцами.

3.Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

4.Похлопать подошву ладонью.

5.Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

6.Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

7.Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

III. Заключительный этап.

1.Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

2.Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем рядом, отдохнем
И массаж подошв начнем.
На каждую ножку
Крема понемножку.
Хоть они и не машины,
Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно,
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалей
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз - сгибай, два - выпрямляй

Ну, активнее давай!

Вот работа, так работа,

Палочку катать охота.

Веселее ты катай

а за нею поспевай.

В центре зону мы найдем,

Хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы и всегда любить.

Приложение 15

Ритмотерапия

Ритмотерапия включает музыкально-ритмические игры и упражнения, направленные на профилактику, укрепление и сохранение правильной осанки, развитие гибкости. Они помогают добиться эмоциональной разрядки, выполняют релаксационную функцию.

1. «Веселые подружки»

Демонстрационный материал: плоские фигурки сказочных персонажей их картона (5 шт.), разрисованные в русском стиле. Можно использовать матрешки.

Раздаточный материал: деревянные ложки по две на каждого ребенка.

Ход игры: фигурки стоят на столе, одна за другой в колонне. Дети сидят полукругом. Звучит русская народная мелодия «Светит месяц».

«Познакомьтесь, ребята, к нам в гости пришли веселые подружки (матрешки). Это: Дашенька, Глашенька, Сашенька, Иринушка,

Маринушка. (Выставляет в одну шеренгу). Они очень любят плясать и хотят вас научить. Вот так умеет Дашенька! (Берет матрешку и выстукивает ритмический рисунок. Дети повторяют ритм деревянными ложками. Можно дать в руки кубики, отхлопать ритм ладошками или притопать ногами. Ритмы также могут демонстрироваться детям на фортепиано).

2. «Тук-тук, молотком»

Ход игры: выбрать ребенка на роль «строителя». Надеть ему каску.

Педагог поет песню и стучит кулаком о кулак на сильную долю такта. «Строитель» и дети стараются стучать так же.

Тук- тук, мо - лот - ком

мы по – стро - им но - вый дом.

Выбрав нового «строителя», повторить упражнение, отстукивая ритм. Педагог должен обратить внимание детей на то, что они споют песенку тихо, «тоненько» от другого, более высокого звука.

Как усложнение:

1) и дети, и «строитель» отстукивают свою ритмическую партию по строчкам песни;

2) 1-й «строитель» стучит молотком по дощечке («Тук-тук»), 2-й – палочкой по треугольнику.

3. «Передай ритм»

Ход игры: Дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Ведущий (последний в цепочке) отстукивает ритм следующему ребенку. И тот передает ритм следующему. Последний участник (стоящий впереди всех) «передает» ритм, хлопая в ладоши. Ведущим может быть педагог. Дети могут сидеть в паровозике на стульчиках.

4. «Козел»

Описание: дети делятся на две подгруппы. На первую часть музыки «Полька» И.Саца одна подгруппа выполняет притоп одной ногой, показывая, как «козел стучит копытом». Другая подгруппа покачивает головой, изображая козла. Перед игрой повторяются слова и образные движения (ритмично выполнять притопы и покачивания головой). Затем перейти к распределению действий подгрупп.

Козел сердит, козел молчит,
Он копытами стучит,
Бородой своей трясет,
Никак капусту не найдет.

5. «Дождик – кап!»

Описание: Дети выполняют упражнения, сидя на стульях. Проговаривают конец фразы: кар-кар, хлоп-хлоп и т.д.

Птица: кар, кар, кар!

Ветер: хлоп, хлоп, хлоп! Дети ритмично хлопают в ладоши.

Дождик: кап, кап, кап! Хлопают ладонями по коленям.

Ноги: шлеп, шлеп, шлеп! Топают попеременно ногами.

Дети: ха, ха, ха! Вытягивают руки вперед ладонями вверх

Мама: ах, ах, ах! Качают головой.

Дождик: кап, кап, кап! Хлопают ладонями по коленям.

Туча: бах, бах, бах! Топают ногами.

6. «Столяры»

Описание: дети стоят в трех колоннах и выполняют имитационные действия поочередно, проговаривая ритмизировано текст.

Будем дружно мы играть,
Столяров изображать:
И пилить, и строгать,
Гвозди крепко забивать.

Под ритмичную музыку действия выполняются одновременно. Затем меняется порядок играющих в колоннах. Или одна выполняет, а другая – подбадривает ее хлопками на сильную долю.

7. «Раз, два, три, четыре!»

Описание: под музыку «Физкультурный марш» М.Раухвергера дети выполняют динамические движения. На нечетные такты двигаются бодрым шагом вперед, считая вслух: «Раз, два, три, четыре!» На четные такты дети стоят на месте и хлопают в ладоши, воспроизводя ритмический рисунок.

8. «Трактора»

Описание: дети под текст выполняют движения ритмично.

Тара-тара-та-ра-ра – двигаются дробным, топающим шагом

Из колхозного двора

Выезжают трактора. поворачиваются на дробном шаге в круг

Будем землю пахать, выделяют ударные слова

Будем рожь засевать, сильным притопом

Будем хлеб молотить,

Малых детушек кормить.

9. «Щёлк-щёлк»

Описание: дети выполняют движения под слова потешки.

Щелк. Правой рукой щелчок.

Щелк. Левой рукой щелчок.

Хлоп. Правой рукой по правому колену.

Хлоп. Левой рукой по левому колену.

Щелк. Правой рукой щелчок.

Щелк. Левой рукой щелчок.

Хлоп - хлоп. Хлопки перед собой.

Все повторить 2 раза.

Раз, два, три, четыре, пять. Ладошки соединить, пальчики здороваются.

Щелк. Щелчок двумя руками.

Хлоп. Хлопок перед собой.

Щелк. Щелчок двумя руками.

Все повторить два раза.

Здравствуйте, здравствуйте, все пальчики здороваются

Здравствуйте, с большим по очереди.

Р – р – р! Круговые движения руками.

Все повторить два раза.

10. «Зима»

Описание: зимушка-зима нас радует своими играми и забавами. Дети выполняют ритмичные движения под следующие слова:

Ух! Ух! Ух!	«тарелочки»
Мчатся сани	хлопки справа, слева в ритме музыки
Во весь дух.	2 раза топают
Ух! Ух! Ух!	«тарелочки»
Снег под горкой	хлопки в ритме музыки
Словно пух.	2 хлопка над головой.

11. «Муха и паук»

Описание: в соответствии с ритмическим рисунком дети чередуют хлопки в ладоши, постукивают по коленям, выполняют щелчки пальцами и притопы.

На паркете восемь пар –
Мухи танцевали.
Но, увидев паука,
В обморок упали.

12. «Паровоз»

Описание: Дети стоят друг за другом, руки согнуты в локтях, пальцы крепко сжаты в кулачки. Ноги слегка согнуть в коленях.

Педагог предлагает отправиться в путешествие. При произношении текста потешки дети выполняют ритмичное движение дробного топающего шага с ускорением темпа к концу игры. Темп произносится очень ритмично, четко.

Чух, чух, пыхчу,

Пыхчу, ворчу.

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу,

Садись скорее,

Прокачу: чух, чух!

13. «Овощи»

Описание:

Дети стоят по кругу и выполняют движения по тексту:

Плавно идет капуста (шагает с носочка).

Важно шагает помидор (шагает на всей стопе).

Осторожно идет редиска (ходят на носочках).

Легко бежит горошек (легкий бег).

Не спеша, вышагивает репка ходьба на пятках).

Вприскочку спешит морковка (делает поскоки).

Маршируют молодцы-огурцы (марш по кругу).

Модницы морковки

Взяли по обновке (стоя на месте, делают повороты).

14. «Медведь»

Описание:

Как на горке – снег, снег, (дети скрипят маленькими мешочками, изображая снег).

И под горкой – снег, снег.

А под снегом спит медведь. (Дети шумно вздыхают и выдыхают воздух).

Тише, тише… Не шуметь… (Поворачиваются друг к другу, держат указательный палец у закрытого рта - тссс

15. «Карусели»

Ход игры: Дети встают вокруг карусели на расстоянии вытянутых рук. По сигналу дети поднимают ленты, поворачиваются друг за другом, идут по кругу. Сопровождают движения чтением стихов.

При знакомстве с игрой текст произносит взрослый, а при повторении игры – дети. Бег можно продлить, повторив слово «побежали».

ТЕКСТ	ДВИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ
Еле-еле, еле-еле	медленная ходьба
Завертелись карусели,	
А потом, потом, потом,	ходьба с ускорением
Все бегом, бегом, бегом.	
Побежали, побежали	бег на носках под ритм слов
Побежали, побежали…	
Тише, тише, не спешите,	движения замедляются и
Карусель остановите,	дети останавливаются,
Раз-два,	поворачиваются лицом к центру,
Раз-два,	кладут ленту на пол.
Вот и кончилась игра.	

16. «Если нравится себе»

Ход игры: Дети по тексту выполняют ритмичные движения руками (хлопки, щелчки, шлепки), ногами (прыжки, кружения).

Если нравится тебе, то хлопай так: хлоп, хлоп!
Если нравится тебе, то хлопай так: хлоп, хлоп!
Если нравится тебе, то и другому покажи,
Если нравится тебе, то хлопай так: хлоп, хлоп!

Если нравится тебе, то щелкай так: щелк, щелк!
Если нравится тебе, то щелкай так: щелк, щелк!
Если нравится тебе, то и другому покажи,

Если нравится тебе, то щелкай так: щелк, щелк!

Далее меняется слово, обозначающее движение. Дети поют: «шлеп – шлеп» и шлепают по коленям, затем поют «топ – топ» и делают два притопа правой и левой ногами.

В последнем куплете все движения повторяются в строгой последовательности:

Хлоп, хлоп! Щелк, щелк!

Шлеп, шлеп! Топ, топ!

Текст может изменяться таким образом:

Если весело живется, хлопай так!

Если весело живется, хлопай так!

Если весело живется,

Мы друг другу улыбнемся,

Если весело живется, хлопай так!!!

Приложение 16

Арт-терапия

(Л.Д. Мардер)

Довольно мощным фактором для «запуска» двигательной деятельности может стать потребность ребенка в самовыражении, самоутверждении, для реализации которой дети широко используют творчество. Поэтому среди современных возможностей совершенствования реабилитационных технологий особое внимание уделяется арт-терапии.

Арт- терапия – это лечение с помощью привлечения ребенка, к искусству используя не традиционные техники рисования. При этом ребенок учится общаться с окружающим миром на уровне экосистемы, используя изобразительные, двигательные и звуковые средства. Он имеет возможность самостоятельно выказывать свои чувства, потребности и мотивацию своего поведения, деятельности и общения, необходимые для полноценного развития и приспособления к окружающей среде.

Условие 1. Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффектности.

Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

Условие 2. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.

Обе составляющие в равной мере ценны для ребенка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью.

Условие 3. Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.

Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание.

Во-вторых, имеет значение получение ребенком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации. Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

Арсенал способов создания изображений широк: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами и ладонями, пульверизатором и т. д. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, расцветут цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски — в невиданных животных. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.

Приемы работы: изобразительные техники

1. Марания

В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». Определение «марание» выбрано в связи с неструктурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и цветовых пятен. Кроме внешнего подобия изображений, есть сходство в способе их создания: ритмичности движения руки, композиционной случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении множества слоев и смешивании цветов.

Наиболее насыщенными по воплощению и эмоционально яркими являются гуашевые или акварельные изображения. Краски инициируют спонтанность, помогают более открыто проявлять разнообразные эмоции, исследовать собственные переживания. Их можно облечь в привлекательную для детей форму: они могут замазывать краской вход в пещеру; брызгами, пятнами, разнообразными линиями создавать города, явления природы, сказочных

существ; закрашивать цветными мелками собственный силуэт, нарисованный на полу.

Работа на одном листе в паре или всей группой добавляет выразительности результату, а также обогащает взаимодействие детей.

Дети не рисуют в том понимании, к которому они привыкли за годы обучения. У мараний нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо-плохо», нет эталонов. Отсутствие критериев оценки мараний исключает и саму оценку. Хотя есть дети, которые не могут обойтись без оценок, внешних или внутренних, а потому выдвигают для себя и других собственные критерии. Например, привлекательность цветовой гаммы или аккуратность. В этих случаях навязывание оценки устраняется взрослым, в результате уходят напряжение, неопределенность, страх, сомнения.

2. Рисование пальцами

Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями, экспрессией и нетипичным результатом изображения, оно сопровождается эмоциональным откликом, который может иметь широкий диапазон от ярко отрицательной до ярко положительной. Новый опыт эмоционального принятия себя в процессе рисования, пробы несвойственных ребенку характеристик поведения, расширяют и обогащают образ Я.

Ради достижения изобразительных эффектов нанесением краски непосредственно ладонями и пальцами от ребенка не требуется развитой мелкой моторной координации. Движения могут быть размашистыми, крупными, экспрессивными или наоборот, точечными, локальными, отрывистыми. Толщина пальцев уже сама по себе не предполагает создание тонких мазков, линий.

Далеко не все дети по собственной инициативе переходят на рисование пальцами. Некоторые, заинтересовавшись и попробовав этот способ, возвращаются к кисти или губке как к более привычным средствам

изображения. Некоторым ребятам сложно приступить к рисованию пальцами. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее когнитивное развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для этих детей техника «рисование пальцами» служит профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

3. Рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами)

Сухие листья приносят много радости детям. С помощью листьев и клея можно создавать изображения. На лист бумаги клеем наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются.

Так же можно создавать изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп (манки, овсяных и других хлопьев, гречи, пшена, сахарного песка, вермишели и т. д.

Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

4. Рисование предметами окружающего пространства

Можно рисовать мятой бумагой, резиновым игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, листьями, коктейльными соломинками, ластиками и чем-то еще. Детская инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется, если, конечно, не является вредительством в чистом виде, не ущемляет права других детей. Привлечение окружающих предметов по инициативе ребенка служит для педагога знаком вовлеченности в творческую деятельность, успешности адаптационного процесса, возрастания самооценки, появления

сил для выдвижения и отстаивания собственных идей. И еще это просто весело!

Предложения по новому использовать неизобразительные материалы может исходить и от педагога. Целенаправленное «раскачивание» двигательных и функциональных стереотипов создает почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшения зависимости — в частности, от ритуалов, — повышения настроения, развития воображения, адаптационных способностей.

5. Трехмерные и плоскостные изображения из газет (бумаги)

Бесплатные рекламные газеты (прошу прощения у издателей) – это популярный расходный материал, которого очень много у всех владельцев почтовых ящиков. В семьях его используют для бытовых нужд: обертывания и прокладывания вещей при хранении, укрывания поверхности стола во время рукоделия или ремесленничества.

Во время творческих действий с газетами и скотчем создается образ, вызывающий положительный отклик у ребенка. Даже деструктивные акты разрывания, комканья, стискивания бумаги нацеливаются именно на созидание Нового. Можно сказать, что из «мусора» возрождается «ценность», из Ничего создается Что-то, также как в процессе изотерапии из неуверенного, робкого, пугливого, затюканного постоянными придирками и нападками ребенка возрождается Личность.

Дети легко абстрагируются от рекламно-информационного назначения газет, а в нашем случае воспринимают их, в крайнем случае, как бумагу, на которой можно поискать картинки. Как и при создании изображений на плоскости, дети не получают от взрослого готового образца, к которому надо стремиться в ходе изготовления творческого продукта, но перенимают способы действий, диктуемых свойствами материалов. В данном случае – свойствами газетной бумаги. Она легко мнется, рвется, режется, складывается, заматывается, скручивается. Она тонкая, но при

необходимости удерживает форму. К ней надежно приклеивается скотч, на нее хорошо ложится гуашь.

Внешний вид созданного продукта может получиться самым разным – от двумерных плоских силуэтов, до многоярусных пышно украшенных конструкций. Это зависит от возраста детей, воплощаемой идеи (или идей, количества создателей, стратегии педагогического руководства. Взрослый может принимать участие в изготовлении творческого продукта, но стратегия взаимодействия с детьми и степень оказываемой детям помощи должны быть определены задачами данного занятия. Соответственно его роли по степени участия можно определить как «партнер», «ассистент», «наблюдатель».

В учебном пособии Т. С. Комаровой и А. И. Савенкова «Коллективное творчество детей» подробно раскрываются три основные формы организации совместной изобразительной деятельности.

• «Совместно-индивидуальная» форма — индивидуальные работы участников, создаваемые согласно единому сюжету или изобразительной технике, на завершающем этапе становятся частью общей композиции. Например, на общем листе пальцами и ладонями дети рисуют насекомых, изображения которых сплетаются в единую картину Микро-мира или созданные с помощью техники монотипии цветы собираются на стене в общий букет.

• «Совместно-последовательная» форма — работа по очереди, по принципу эстафеты. Вклад одного участника находится в тесной зависимости от результата действий предыдущего и последующего участников. Например, создание изображения «по кругу». Первый ребенок начинает, второй продолжает и так далее. Таких кругов может быть несколько, до получения результата, удовлетворяющего всех участников группы.

• «Совместно-взаимодействующая» форма — самая сложная в плане организации, когда работа выполняется всеми участниками одновременно, согласование их действий осуществляется на всех этапах. Например, создание на листе ватмана острова, на котором всем жителям будет уютно и интересно жить.

Имеет значение окончательный внешний вид коллективной работы – зримый образ. Коллективное изображение (плоскостное, трехмерное) всегда богаче по содержанию, производит более яркое впечатление, чем индивидуально выполненная работа. Дети понимают, что все вместе могут получить более значительное изображение, чем каждый в отдельности. Каждый может видеть в нем что-то свое, давать ему свое название. Однако чувство причастности создает ощущение единства с группой, право на пребывание в ней здесь и сейчас.

Конечно, необходимо учитывать готовность детей к той или иной форме совместной деятельности. Для того чтобы и процесс, и результат детской коллективной деятельности были успешными, следует начинать с более простой совместно-индивидуальной формы работы, постепенно переходя к более сложным.

Приложение 17

Цветотерапия

Важную роль в организации предметной среды играет цвет. Это чудодейственная сила в коррекции психосоматического здоровья ребенка. Все цвета имеют свое излучение, у каждого – своя длина волны, способная передавать информацию. Воздействуя на тот или иной орган, можно его лечить, наполнять силой, оздоравливать. Пособие «Цветной телевизор» (рамка со сменным экраном, размером 20 × 30 см.) В зависимости от того, на какой орган нужно воздействовать, выбирается цветной экран и вставляется в рамку. Ребенок садится на расстоянии 1 – 1,5м. от экрана и смотрит на него в течение 5 – 10 минут. Глаз фиксирует цвет, передает сигнал мозгу, откуда он поступает в центральную нервную систему, а от неё – к органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

Красный цвет:

- оказывает стимулирующее действие на органы кровообращения;
- повышает иммунитет;
- способствует выделению тепла;
- способствует мышечному расслаблению.

Органы воздействия: селезенка, поджелудочная железа, тонкий кишечник, органы дыхания.

Оранжевый цвет:

- улучшает настроение, снимает депрессию;
- повышает аппетит и мышечную силу;
- оказывает укрепляющее воздействие на жизнеспособность организма;
- укрепляет органы дыхания;
- способствует очищению сосудов.

Органы воздействия: селезёнка, поджелудочная железа, тонкий кишечник, органы дыхания, сосуды.

Желтый цвет:

- стимулирует интеллектуальные способности;
- активизирует вегетативную нервную систему;
- восстанавливает запасы минеральных веществ.

Органы воздействия: нервы, лимфатическая система, желчный пузырь, желудок, двенадцатиперстная кишка.

Зелёный цвет:

- оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм;
- укрепляет мышцы и ткани;
- благотворно действует на глаза;
- снимает спазм бронхов.

Органы воздействия: нервы, глаза, мышцы, кости, сухожилия, ферменты и гормоны.

Фиолетовый цвет:

- снижает температуру, уменьшает боли;
- снимает напряжение.

Органы воздействия: нервы, железы, прежде всего гипофиз, лимфатическая система.

Голубой цвет:

- оказывает благотворное влияние при нервных расстройствах, усталости, бессоннице;
- успокаивает боли, оказывает освежающее и сосудосуживающее действие.

Голубой цвет относится к разряду холодных цветов и оказывает, прежде всего, успокаивающее действие на нервную систему, приводя человека в состояние внутреннего покоя.

Органы воздействия: нервы, гортань, глаза, уши, нос.

Синий цвет:

- оказывает положительное воздействие на органы дыхания;
- уменьшает воспалительные процессы в слепой кишке и миндалинах;

- регулирует деятельность щитовидной железы;
- способствует остановке кровотечений;
- оказывает обезболивающее действие.

Органы воздействия: органы дыхания, нервная система, щитовидная железа, миндалевидные железы, слепая кишка.

Белый цвет:

- гармонизирует все функции организма;
- повышает силу, энергию;
- нормализует деятельность центральной нервной системы.

Через центральную нервную систему действует на все органы.

Так цвет помогает осуществить индивидуально – дифференцированный подход к детям, развить самопознание, укрепить здоровье.