**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 501**

**620041 г. Екатеринбург, ул. Советская, 19а, т/ф (343)298-06-37**

[**501detsad@mail.ru**](mailto:501detsad@mail.ru)

Консультация для воспитателей и специалистов

**«Развитие мелкой моторики в контексте нейрофизиологического подхода»**

Дата проведения:

01 апреля 2022г.

Разработал и провел:

учитель-логопед: Маслова О.А.



Екатеринбург, 2022 г.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогами и родителями задачу поиска эффективных форм и приёмов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения и семьи.

Формой такой работы могут стать комплексы кинезиологических упражнений в рамках образовательной кинезиологии, или как их ещё называют «Гимнастика мозга» - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Образовательная кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии, с помощью которой можно выявить скрытые способности ребёнка, расширить возможные границы деятельности головного мозга. Многие кинезиалогические упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на профилактику отклонений их развития, сохранение здоровья ребёнка. Также образовательная кинезиология применяется для улучшения обучения, в ситуациях, требующих ясного мышления или в ситуациях, связанных с проблемными областями. Кинезиологические упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный (накопительный) эффект.

Кинезиологические упражнения можно использовать как на самих коррекциоино-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу. Каждое упражнение многофункционально и подобрано с учётом возрастных и индивидуальных возможностей ребёнка.

**Цель образовательной кинезиологии:**

Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности ребёнка.

**Задачи:**

• Оптимизировать деятельность головного мозга.

• Развивать интеллектуальные и творческие способности.

• Развивать общую и мелкую моторику.

• Развивать память, внимание, воображение, мышление.

• Формировать произвольность.

• Снимать эмоциональную напряженность.

• Создавать положительный эмоциональный настрой.

• Развивать речь.

• Профилактика дислексии и дисграфии.

**Для достижения максимально возможных результатов коррекциоино-развивающей деятельности необходимо соблюдение следующих условий:**

• кинезиологическая гимнастика проводится утром в течение 5-15 мин;

• упражнения выполняются в спокойной, доброжелательной обстановке;

• кинезиологическая гимнастика проводится ежедневно, без пропусков занятий;

• от детей требуется точное выполнение движений с дальнейшим усложнением и ускорением темпа;

• при составлении комплекса упражнений важно учитывать возрастные возможности и индивидуальные особенности ребёнка;

• упражнения проводятся комплексно, длительность одного курса занятий не менее 2-4 недель.

**Методы и приёмы**

**1. Массаж (самомассаж)**- воздействует на биологически активные точки.

Особенно эффективным является массаж (самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают примерно 148 точек, расположенных на ушной раковине, связанных с различными частями тела человека. Даже простой растирающий массаж (самомассаж) ушей улучшает кровообращение в организме, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребёнка.

**2. Растяжки**- нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребёнка, с высоким порогом и длительным латентным периодам возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Оптимизация мышечного тонуса является одной из самых важным задач нейропсихологии.

**3.** **Дыхательные упражнения** - улучшают ритмику организма, развивают у ребёнка самоконтроль и произвольность.

Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) могут привести к нарушению психического развития ребёнка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно, эффективны дыхательные упражнения для коррекции поведения у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений для глаз и языка.

**4. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики** - стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию. Исследованиями учёных доказано, ’ что развитие тонких координированных движений пальцев рук способствует активизации речевой активности у детей более эффективному преодолению имеющихся нарушений звукопроизношения.

**5. Глазодвигательные упражнения** - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы. При составлении комплексов глазодвигательных упражнений в рамках программы образовательной кинезиологии необходимо соблюдать определённые условия:

• при выполнении глазодвигательных упражнений необходимо контролировать расслабление шейных мышц. Исходное положение - лёжа, сидя или стоя, голова зафиксирована

• все движения глазного яблока совершаются плавно и мягко;

• если ребёнок носит очки (линзы, нужно снять их на время выполнения упражнений

• перед занятием рекомендуется несколько раз крепко зажмуриться, чтобы улучшить кровоток и увлажнить глаза за счёт выделившейся слезы;

• после каждого упражнения нужно снимать статическое напряжение мышц глаз: плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 5 секунд (5 - 6 раз); осмотреть вверх вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза).

**6. Телесные движения** - развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» ребёнком своего тела, что способствует обогащению дифференциации сенсорной информации.

**7. Упражнения на релаксацию** - способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребёнка. Они проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции опыта, приобретенного в ходе занятия. Релаксационные упражнения способствуют самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений, являясь единым процессом.

Важным условием комплексного выполнения этих методов является чёткое соблюдение их последовательности.

**Особенности работы с детьми 4 – 5 лет**

Для обучения ребенка важна учебная деятельность, которая требует хорошего развития произвольного внимания. Ребенок должен уметь сосредоточиться на задании и как можно дольше концентрировать на нем внимание, с определенной скоростью переключаться, переходя с одной задачи к другой.

Произвольность внимания у дошкольников возникает лишь на пике волевого усилия, когда ребенок специально организует себя под напором обстоятельств или по собственному побуждению.

У детей 4–5 лет развито непроизвольное внимание, поскольку, это связано с их возрастными психологическими особенностями, то есть преобладает сравнительная слабость произвольного внимания. Новое, яркое, необычное само по себе привлекает внимание дошкольников, но без всяких усилий с их стороны.

Ребенок 4–5 лет может одновременно показывать что-то интересное и рассказывать, появляется способность выполнять конкретную задачу и внимательно слушать другого человека, не отрываясь от интересующего дела. В отдельных случаях, когда задача может усложняться, то ребенку приходится сосредоточиваться на ней и отвлекаться от всего остального. Тем не менее, возрастает концентрация и устойчивость внимания.

Сосредоточенность внимания определяется движениями всех частей тела: лица, головы, туловища, конечностей, которые выступают необходимым условием для поддержания внимания на определенном уровне.

Развитие психических процессов нужно начинать с развития движений пальцев и тела. Вся развивающая работа обязательно должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Разработаны различные подходы к формированию произвольного внимания у детей среднего дошкольного возраста. Одним из инновационных подходов являются кинезиологические упражнения, которые направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, его больших полушарий.

Кинезиологические упражнения направлены на развитие произвольного внимания у детей, поскольку в их основе лежит физическая нагрузка на разные части тела. Упражнения максимально способствуют развитию всех свойств произвольного внимания (переключаемость, концентрация, объём, распределение, устойчивость).

**Для результативности работы с детьми среднего возраста необходимо учитывать определенные условия:**

• Упражнения даются только после того, как дети научились выполнять пальчиковые игры.

• Для детей 4–5 лет все упражнения преподносятся в стихотворной форме.

• Все упражнения выполняются вместе с взрослыми, которые сами отработали каждое упражнение, то есть задача взрослого понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает.

• Затем дети самостоятельно выполняют по памяти, постепенно увеличивая время и сложность, ускоряя темп. Выполняются упражнения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

• Педагог должен следить за чётким ритмом, плавностью и координированностью выполняемых движений.

• Продолжительность упражнений для детей 4–5 лет от 5–10 минут в день. Каждое упражнение выполняется по 1–2 минуте. Длительность занятий по серии упражнений составляет три недели.

**Комплексы кинезиологических упражнений для детей среднего возраста**

**Комплекс № 1 (лексическая тема «Детский сад. Наша группа»)**

**1. Самомассаж головы**

И. п: сидя на стульчиках, дети учатся «лепить красивое лицо».

1. Дети выполняют сначала поглаживание лба, щёк, крыльев носа от центра к вискам, затем мягкое постукивание кончиками пальцев по коже, как бы уплотняя её.

2. Дети указательными пальчиками правой и левой руки производят надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против неё по 5 раз в каждую сторону.

З. Дети с усилием проводят подушечками пальцев по бровям и «лепят» щипками брови по направлению к вискам.

4. Подушечками средних пальцев дети поглаживают кожу под глазами (по глазнице) по направлению от внешнего уголка глаз ко внутреннему; делают акцент на точке, расположенной на внешнем уголке и в центре глазницы, затем легко проводят по верхним векам по направлению к внешнему уголку глаз (глаза закрыты).

5. Указательными или средними пальцами дети легко надавливают на крылья носа, проводят пальцы по переносице в сторону носовых пазух, легко подёргивают и пощипывают себя за кончик носа.

6. Дети потирают ушные раковины и надавливают несколько раз на точки возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат.

**2. Растяжки**

*«Пушинки и слоны»*

Ребёнок под нежную тихую музыку бегает по комнате, как пушинка (легко, на носочках). Изображая слона, ребёнок под громкую музыку громко и тяжело, напрягая ноги, топает по полу.

**3. Дыхательные упражнения**

*«Подуем на пальчики»*

Дети держат раскрытую ладонь правой руки перед собой. По команде педагога поочерёдно дуют на каждый пальчик, на ладошку. Следить за тем, чтобы дети делали вдох носом и не поднимали плечи.

**4. Кинезиологические упражнения (мелкая моторика)**

*«Фонарики»*

**Вариант 1.**

И. п. : расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы.

Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.

Как у наших у ребят

Все фонарики горят.

Красный, жёлтый, голубой!

Выбирай себе любой!

**Вариант 2.** (усложнённый)

И. п. : расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы.

Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт «раз- два». На «раз» пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На счёт «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом, сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками.

Мы фонарики зажжём,

А потом гулять пойдём!

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают!

**5. Глазодвигательные упражнения**

*«Дождик»*

В начале освоения этого упражнения дети следят глазами за ярким предметом или картинкой, которую перемещает, взрослый, а затем выполняют упражнение под речевую инструкцию.

Дождик, дождик, пуще лей! (Смотрят вверх).

Капай, капель не жалей! (Смотрят вниз).

Только нас не замочи, (делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи!

**6. Кинезиологические упражнения (телесные движения)**

*«Перекрёстные движения»*

**Вариант 1.**

В начале освоения этого упражнения дети выполняют движения одновременно правой рукой и правой ногой (вперёд, вбок, назад); одновременно левой рукой и левой ногой (вперёд, вбок, назад).

**Вариант 2.**

Дети выполняют движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, вбок, назад, потом - одновременно левой рукой и правой ногой (вперёд, вбок, назад).

7. Упражнения на релаксацию

*«Бубенчик»*

И. п. : Дети ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» детей происходит под звучание бубенчика.

Облака плывут,

Дождики везут.

Дети отдыхают,

Облака не замечают.

**Комплекс № 2 (лексическая тема «Осень. Овощи. Фрукты)**

**1. Точечный самомассаж биологически активных точек лица**

Упражнение № 1. Нажатием подушечек пальцев имитируем мытьё головы (10 сек.).

Упражнение №2. «Догонялки»: подушечки пальцев ударяют по голове, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга (10 сек.).

Упражнение № 3. Ребёнок \_ с любовью и лаской расчёсывает волосы пальцами, словно расчёской, и представляет, что его «причёска самая красивая на конкурсе причёсок» (10 сек.).

**2. Растяжки**

*«Загораем»*

И. п. : сидя, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги с напряжением:

Потягивание, как на пляже под солнцем (всё тело напрягается, затем расслабляется). Упражнение можно выполнять под музыку или чтение стихотворения.

Солнце грело горячо.

Загорал на пляже.

Спину подставлял, плечо,

Грел животик даже.

**З. Дыхательные упражнения.**

*«Ветерок»*

**Вариант 1**

Дети выдвигают губы вперёд «трубочкой». В таком положении делают короткий вдох носом и длительно дуют вперёд в трубочку из губ на ладошку. Необходимо следить, чтобы дети не раздували щёки и не поднимали плечи.

**Вариант 2**

Дети выдвигают губы вперёд «трубочкой». В таком положении делают короткий вдох носом и длительно дуют в трубочку из губ вперёд, вниз, вверх. Необходимо следить, чтобы дети не раздували щёки и не поднимали плечи.

*Вариант 3*

Дети выдвигают губы вперёд «трубочкой». В таком положении делают короткий вдох носом и длительно дуют в трубочку из губ, пытаясь сдуть бумажный листик с ладошки. Необходимо следить, чтобы дети не раздували щёки и не поднимали плечи.

**4. Кинезиологические упражнения (мелкая моторика)**

*«В саду мы гуляли»*

И. п. : расположить ладони перед собой, параллельно друг другу.

**Вариант 1**

Дети ритмично делают хлопок в ладоши, затем ладонями обеих рук по столу.

Листопад, листопад.

Листья жёлтые летят.

Под ногами шелестят

И летят, летят, летят.

**Вариант 2**

Дети ритмично делают хлопок в ладоши, затем ладонью правой руки по столу, хлопок в ладоши, ладонью левой руки по столу.

В огороде много гряд,

Тут и репа и салат.

Тут и свёкла и горох, а картофель разве плох?

Наш зелёный огород

Нас прокормит целый год.

**Вариант 3**

Дети ритмично делают хлопок в ладоши, затем ладонями обеих рук по столу, при этом правой два раза (в следующий раз левой рукой два раза)

В саду мы гуляли,

Фрукты собирали.

Захотелось скушать

Яблоко и грушу,

Сливу, гранат

И спелый виноград.

**5. Глазодвигательные упражнения**

*«Ветер»*

И. п. : стоя, руки вдоль туловища.

Ветер дует нам в лицо, дети часто моргают глазами

Закачалось деревцо не поворачивая головы, смотрят то влево, то

вправо

Ветер тише, тише, тише. медленно приседают, опуская глаза вниз

Деревцо всё выше, выше. встают, поднимая глаза вверх

**6. Кинезиологические упражнения (телесные движения)**

*«Шлеп-шлеп»*

И. п. : стоя, руки ’ опущены вниз вдоль туловища.

Дети поднимают невысоко левую ногу, согнув её в колене, кистью правок руки дотрагиваются до колена левой ноги, затем наоборот. Повторение упражнения 8 раз.

Мы шагаем: Топ! Топ! Топ! Топ!

Повторяем: Оп! Оп! Оп! Он!

По коленкам: Шлёп! Шлёп! Шлёп! Шлёп!

**7. Упражнение на релаксацию**

*«Тишина»*

И. п. : лёжа на спине. Дети расслабляются, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной.

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали - надо спать;

Ляжем тихо на кровать.

**Комплекс № 3 (лексическая тема «Игрушки», «Одежда», «Обувь»)**

**1. Точечный самомассаж биологически активных точек**

И. п. : сидя. Дети выполняют движения самомассажа по инструкции.

Ручки, ручки, просыпайтесь!

(Дети катают мячик в руках: вперёд-назад, вправо-влево).

Пальцы, пальцы, просыпайтесь!

(Дети прокатывают мячик от ладони к кончикам пальцев).

Головка, головка, просыпайся!

(Дети круговыми движениями катают мячик по голове).

Живот, животик, просыпайся!

(Дети круговыми движениями катают мячик по животу).

Ножки, ножки, просыпайтесь!

(Дети катают мяч по правой, затем по левой ноге).

**2. Растяжки**

*«Ножницы»*

И. П: сидя, упор руками за спиной. Дети поднимают напряжённые ноги, разводят их в стороны. Расслабленные ноги «роняют» на пол.

Мы ножницы портняжные,

Блестящие и важные!

Ты не играйся с нами,

Мы с острыми ножами.

**3. Дыхательные упражнения**

*«Мячик»*

**Вариант 1.**

И. П: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Дети разводят руки в стороны - делают вдох носом; затем медленно скрещивают руки, обнимая себя, произносят: «Сссс» (на длительном выдохе). Повторение до 5 раз.

**Вариант 2**(усложнённый)

И. п. : то же. Дети выполняют то же упражнение, но в быстром темпе, произносят: «Сссс» (на коротком выдохе). Повторение до 5 раз.

**4. Кинезиологические упражнения (мелкая моторика)**

**Вариант 1.**

*«Лошадка»*

И. п. : расположить руки ладонями вниз перед собой. Опускать и поднимать их, согнув в локте, при этом разворачивая ладони к себе.

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шёрстку гладко.

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

**Вариант 2**

*«Маша»*

И. п. : расположить руки ладонями вверх перед собой. Опускать и поднимать их, согнув в локте, при этом разворачивая ладони от себя.

Наша Маша маленька,

На ней шубка Аленька.

Опушка бобровая,

Маша чернобровая.

**Вариант 3**(усложнённый).

*«Башмаки»*

И. п. расположить руки ладонями вверх перед собой. Поочерёдно менять положение рук на счёт: «Раз-два». На «Раз»: согнутая в локте левая рука поднята вверх, ладонь от себя; правая рука лежит на столе ладонью вверх. На счёт «Два» меняем положение рук.

Сел Андрей и поднял ногу,

Языком лизнул башмак.

Ну, теперь пора в дорогу,

Можно сделать первый шаг.

**5. Глазодвигательные упражнения.**

*«Игра с флажком»*

Ребёнок передвигает предмет самостоятельно, удерживая его сначала в правой, затем в левой руке, и, наконец, обеими руками вместе. Тем областям, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание предмета глазами не станет устойчивым.

Посмотри-ка мой дружок;

Вот какой у нас флажок.

Мой флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

**6. Кинезиологические упражнения (телесные движения)**

*«Паровозик»*

И. п. : стоя, правая рука лежит на левом локте, левая рука согнута в локтевом суставе, пальцы лежат на левом плече.

Дети выполняют 5-10 маленьких кругов левой рукой, согнутой в локтевом суставе, сначала влево, затем столько же вправо. Дети меняют позиции рук и повторяют упражнение.

Я - весёлый паровоз!

Ребятишек я повёз.

Чух – чух – чух!

Вас далёко укачу!

**7. Упражнения на релаксацию**

*«Волшебный сон»*

И. п. : лёжа на спине, дети закрывают глаза и отдыхают.

Все умеют танцевать,

Бегать, прыгать и играть.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.

Реснички опускаются, глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

**Комплекс № 4 (лексическая тема «Мебель», «Посуда»)**

**1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек лица**

*«Умывальная песенка»*

Хуже наказанья - (Дети качают головой вправо-влево).

Жить без умыванья,

Все ребячьи лица (Дети мягкими движениями пальцев

Обожают мыться. проводят по лицу).

Без воды, без мыла (Дети растирают нос подушечками

Всех бы грязь покрыла. пальцев правой и левой руки).

Чудно, чудно - (Дети энергично растирают уши).

Вымыться не трудно!

**2. Растяжки**

*«Пружинки»*

И. п. : сидя, пальцами левой и правой стопы дети надавливают на воображаемые «упругие пружины» в полу, чередуя напряжение стоп с их расслаблением.

Мы замёрзнуть не боимся,

Прыгаем и веселимся.

По снежку с снежинками

Ножками-пружинками!

**З. Дыхательные упражнения**

*«Катись, карандаш»*

И. п. : сидя или стоя: Дети дуют на карандаш, прокатывая его по столу.

Брёвна катим, катим, катим!

Раз, два, раз, два, будут на зиму дрова!

**4. Кинезиологические упражнения (мелкая моторика)**

**Вариант 1**

*«Стул»*

И. п. : сидя или стоя. Левая ладонь вертикально вверх. К её нижней части приставить правый кулак (большой палец к себе). Чередовать положение рук.

Ножки, спинка и сиденье –

Вот вам стул на удивленье.

*«Стол»*

И. п: левую руку в кулак. Сверху на него – правую ладошку. Чередовать положение рук.

У стола четыре ножки,

Сверху – крышка, как ладошка.

**Вариант 2**

*«Колечки»*

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

И помчалися по улице ножи:

«Эй, держи, держи, держи, держи!»

И кастрюля на бегу

Закричала утюгу:

«Я бегу, бегу, бегу,

Удержаться не могу!»

**5. Глазодвигательные упражнения**

в сочетании с музыкальным сопровождением и речевой инструкцией.

*«Флажок»*

**Вариант 1.**

В начале освоения этого упражнения дети следят глазами за ярким предметом (картинкой, которую перемещает взрослый. Отрабатываются движения глаз по двум направлениям (вправо, влево). Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, в конце, около переносицы.

**Вариант 2.**

Усложнение упражнения - движение глаз по диагоналям, а также сведение глаз к центру. Ребёнок передвигает предмет самостоятельно, держа сначала в правой руке, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причём удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. Тем областям в поле зрения детей, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок.

Мой флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

**6. Кинезиологические упражнения (телесные движения)**

*«Перекрёстное марширование»*

Выполнять упражнение лучше под ритмичную музыку

И: п. : стоя; руки опущены вниз вдоль туловища.

Дети шагают, высоко поднимая голени: 1) попеременно, касаясь правой и левой рукой противоположной ноги; 2) касаясь рукой одноименного колена; 3) касаясь рукой противоположного колена. Каждая пара движений выполняется по 6 раз.

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать

Раз - два! Раз — два!

Мы шагаем дружно в ряд!

**7. Упражнения на релаксацию**

*«Зимний сон»*

И. п: лёжа на спине. Дети закрывают глаза и отдыхают под звучание расслабляющей и успокаивающей мелодии.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем:

Видим небо голубое,

Видим солнце золотое,

Видим снежные леса, Горы, реки к поля.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Потянулись! Улыбнулись! И проснулись.