|  |
| --- |
| **Администрация Манского района Красноярского края** |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  **«Шалинская средняя школа»** |
| ***Использование нейроигр и упражнений в работе с детьми школьного возраста с ОВЗ условиях реализации АОП*** |
|  |
|  |

Подготовила:  
учитель-дефектолог  
МБОУ «Шалинская С Ш No1»  
Лисянская Ирина Александровна

2025 г.

Исходя из многолетнего опыта работы в школе учителем, я отмечаю то, что число детей с проблемами развития нервной системы заметно растёт. Самая частая причина проблем – повреждение ЦНС во время беременности или родов. Иногда школьники перестают воспринимать материал по различным причинам, и успеваемость начинает снижаться. Происходит это часто и по тому, что стресс, психологическая травма или тревога просто препятствует проявлению естественной склонности к познанию. И в этом случае нейропсихологическая коррекция – одна из популярных методик в работе с детьми.

***Нейропсихология***– это научное направление на стыке нейронауки и психологии. Нейропсихология занимается изучением работы структур головного мозга и их связей с психическими процессами и формой поведения. Основная задача – выявить слабые и сильные стороны работы головного мозга и сделать взаимодействие правого и левого полушария гармоничным. На помощь приходит нейрогимнастика.

***Нейрогимнастика – это комплекс многофункциональных упражнений направленных на разностороннюю тренировку мозга.***

Упражнения для мозга позволяют решить множество задач, связанных не только с работой мозга в целом, но и с когнитивными способностями.

Всю информацию об окружающем мире мы получаем с помощью чувств которые передают полученные сведения на наш головной мозг и качественная, продуктивная работа мозга является залогом успешного обучения.

Вся нейрогимнастика связана с именами **Пола и Гейл Деннисон.** Они создали программу по нейрогимнастике, которая опубликована в книге ***«Гимнастика мозга для учителей и родителей».*** Идея этой гимнастики – движения, которые объединяют движение и мысль

Сам доктор Пол Деннисон до 9 лет практически не разговаривал и поэтому в своих исследованиях он показывает эту связь специфических двигательных упражнений на развитие своего организма и этому он посвятил всю свою жизнь.

Особую популярность нейрогимнастика получила в последние годы. Благодаря книге мы можем разобраться о том, чем полезна нейрогимнастика.

Книга состоит из 4 частей. Первая часть посвящается теории, то есть таким физическим навыкам, которые применяются в процессе обучения и приводят к интеллектуальным достижениям и способствуют одновременно как успехам в учёбе, спорте так и в других сферах деятельности детей. Здесь кратко описана структура мозга. Как связаны отдельные зоны мозга с движением с восприятием и обучением.

Вторая глава этой книги как раз очень полезна с практической точки зрения и предлагает 26 упражнений, которые позволяют получить немедленный результат.

В третьей главе предлагаются фотографии детей, которые выполняют упражнения по предложенной методике. Дано подробное объяснение, на что влияет каждое движение и каждое из 26 упражнений. Оно выполняется не более одной минуты и приводится личное впечатление детей об их эффективности.

В четвёртой части этой книги содержится идея о том, как применять эти упражнения в повседневной деятельности и даётся шестишаговая программа по применению этих упражнения, включая интерактивные истории, игры и предложения по музыкальному их сопровождению.

Нейрогимнастика полезна не только детям, но и взрослым; однако **наиболее эффективны нейроупражнения в возрасте до восьми лет** — в этот период у детей активно формируются межполушарные связи, и закладывается основа интеллекта. Поэтому уже с четырёх лет рекомендуется ежедневно выполнять несложные комплексы упражнений общей продолжительностью 5–10 минут, начиная с самых простых и постепенно усложняя движения.

Нейроупражнения активно применяются и в работе с детьми с различными нарушениями в развитии. По моим наблюдениям, регулярные занятия с детьми с ОВЗ, помогают добиться положительной динамики в развитии речи, самоконтроля, ощущении собственного тела и пространства вокруг.

Как понять, что у ребёнка есть проблемы?

* Ребёнок гиперактивный, «не слышит» взрослых, на замечания не реагирует или, наоборот, чересчур медлительный и пассивный.
* Испытывает трудности в усвоении программы. Долго выполняет задания, на занятиях невнимателен.
* Заметна эмоциональная нестабильность, резкие перепады настроения.
* Есть синдром дефицита внимания.
* Постоянно путает «лево» и «право», сезоны, жалуется на память.
* Плохо ориентируется в пространстве, не может скоординировать движения.
* Быстро переключается с одного действия на другое.
* Присутствуют навязчивые движения (почёсывания, рисует/пишет с высунутым языком, грызёт ногти и т.д.).
* Быстро утомляется, не может сосредоточиться на задании, тяжело осваивает чтение, грамоту и счёт.
* Есть проблемы с речью разной сложности.
* Наблюдается слабая познавательная деятельность.
* Плохо развита мелкая и общая моторика и т. д.

Комплекс гимнастики включает в себя несколько видов нейроупражнений; в зависимости от проблем, которые необходимо решить в процессе занятий, и возраста ребёнка могут добавляться разнообразные упражнения:

* дыхательные — снижают гиперактивность, помогают лучше управлять эмоциями;
* двигательные — помогают наладить синхронную работу обоих полушарий мозга, улучшают координацию, ориентацию в пространстве, навыки письма и чтения;
* глазодвигательные — развивают межполушарное взаимодействие, облегчают восприятие информации во время учёбы;
* растяжка — снимает напряжение, тонизирует и помогает подготовить руку к письму;
* для развития мелкой моторики — способствуют развитию интеллекта;
* артикуляционные — для детей с задержкой речевого развития;
* массаж и релаксация — для расслабления мышц и нервной системы, снятия гипертонуса.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- педагог должен свободно владеть упражнениями;

- новые упражнения разучивают сначала поочерёдно каждой рукой, затем двумя руками вместе;

- периодичность - ежедневно, без пропусков;

- время занятий – утро, день;

- занятия проводят как в индивидуальной, так и в групповой формах;

- продолжительность занятий от 10- 15 минут;

- одно упражнение не должно занимать более 2 минут;

- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;

- внутри комплексов упражнения можно менять местами;

- от детей требуется точное выполнение упражнений;

- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Предлагаю подборку самых эффективных и универсальных упражнений для детей, которые помогут улучшить память, внимание и другие когнитивные способности, а также снять усталость и эмоциональное напряжение.

***Нейрогимнастика***

***(упражнения подобраны по принципу «От простого к сложному»)***

Элементы нейрогимнастики могут присутствовать даже в занятиях с самыми маленькими: в 2–3 года у детей активно развивается речь, поэтому игры и упражнения для крупной и мелкой моторики и правильной артикуляции важны уже в этом возрасте.

Если у ребёнка не получается повторить все движения, не расстраивайтесь: возьмите его ладошки в свои руки и выполните все движения вместе. Когда ребёнок запомнит порядок действий, можно попробовать сесть напротив него и выполнить их одновременно.

**«Ладушки»**

С этой игрой знакомы все родители: начиная с классического варианта (хлопок — хлопок двумя руками с партнёром — хлопок — хлопок правой рукой с правой рукой партнёра и наоборот), можно наращивать сложность и добавлять новые комбинации (например, перекрёстные хлопки обеими руками с партнёром).

Ещё одна интерпретация любимой всеми игры — «Ладошки и хлопок». Это упражнение можно выполнять в одиночку: хлопки в ладоши чередуются с поворотами кистей рук (одна рука расположена ладонью к лицу, вторая — тыльной стороной, затем после хлопка необходимо поменять руки).

**«Клювики»**

Руки малыша — «клювики»; ладонь одной руки раскрывается, а кончики сложенных пальцев другой руки «клюют» в середину раскрытой ладони. Затем соединяем «клювики», а потом повторяем предыдущее движение, сменив руки.

**«Ухо-нос»**

Одной рукой ребёнок берётся за мочку уха, второй — за кончик носа, затем меняет руки.

**«Змейка»**

Соединяем ладони и двигаем ими, изображая ползущую змею.

**«Ладонь-локоть»**

Правую руку, согнутую в локте, поднимаем вверх; ладонь сжата в кулачок. Ладонь левой руки тыльной стороной прижимаем к локтю правой руки. Обе руки образуют прямой угол. Затем меняем руки. Чтобы усложнить упражнение, добавляем хлопок.

**«Канатоходец»**

Разложите на полу верёвку; предложите малышу представить, будто он канатоходец в цирке, а канат натянут в воздухе. Нужно пройти по верёвке, аккуратно переставляя и плотно прижимая к ней стопы.

**«Свеча»**

Для упражнения используйте горящую свечу. Поставьте её перед ребёнком, попросите глубоко вдохнуть и задуть свечку, изо всех сил выдувая воздух через вытянутые губы. Затем поставьте свечу дальше и повторите упражнение — и так несколько раз, постепенно отодвигая свечу.

**«Массаж»**

Обеими руками малыш держится за мочки ушей и слегка тянет их вниз; затем также обеими руками берётся за среднюю часть ушной раковины и тянет вперёд и назад, вверх и вниз. Затем круговыми массажными движениями необходимо помассировать щёки — также одновременно обеими руками.

Для детей этого возраста предыдущие примеры упражнений не утрачивают своей актуальности: их можно усложнять и наращивать темп. Однако появляются и более сложные и разнообразные задания для развития межполушарных связей, памяти и внимания.

**«Нос-пол-потолок»**

Взрослый поочерёдно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача малыша — показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

**«Кулак-ребро-ладонь»**

****

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

**«Капитан»**

Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.

**«Слон»**

Упражнение выполняется стоя. Голова наклонена вправо, ухо касается плеча. Указательным пальцем вытянутой вперёд правой руки ребёнок рисует в воздухе любой объект — восьмёрку, животное, геометрические фигуры и т.д. Глазами необходимо следить за движениями пальца. Повторив рисунок несколько раз, меняем сторону.

**«Пинг-понг»**

Это упражнение выполняется в паре. Представьте, что ваш стол — игровое поле, и мысленно разделите его на две половины (или используйте цветной скотч). Положите на середину шарик для настольного тенниса или просто смятый листок бумаги. Задача каждого игрока — сдуть шарик на сторону противника, чтобы он упал на пол.

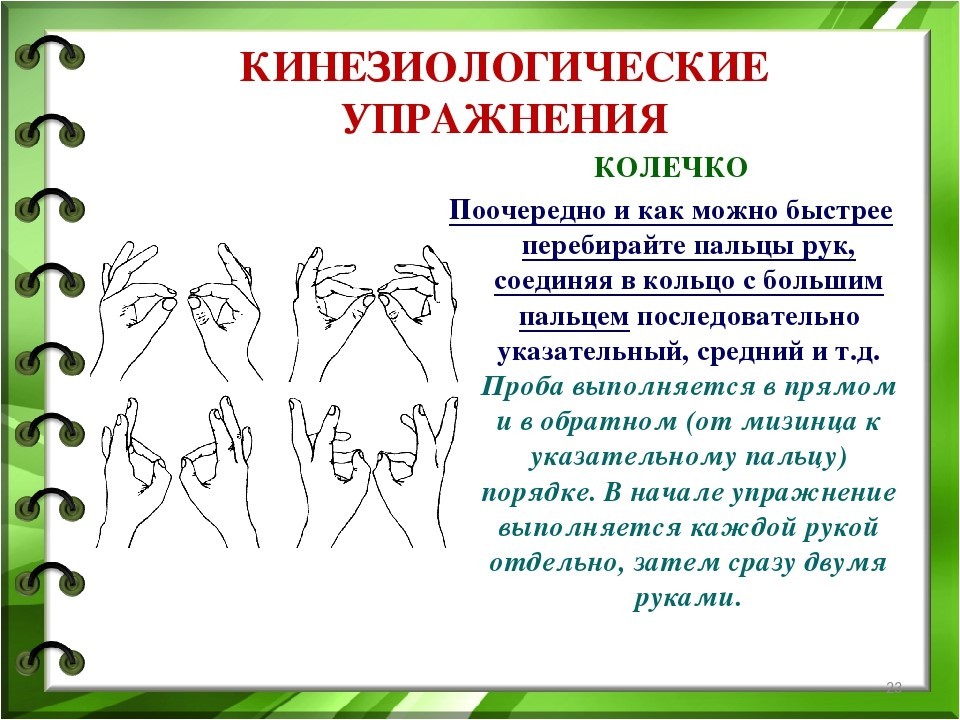
**«Барабанные палочки»**

Руки сжаты в кулачки; на одной руке вытянут указательный палец, на другой — указательный и средний. Указательным пальцем одной руки слегка ударьте по пальцам другой руки, затем хлопком смените руки.

**«Часики»**

Упражнение выполняется стоя или сидя. Правая рука — на груди чуть ниже левой ключицы; левая — на животе. Круговыми движениями ребёнок массирует грудные мышцы слева; затем меняет руки и повторяет то же самое с правой стороны. Можно при этом приговаривать «часики тик-так».

**«Колечко»**

****

Кончик большого пальца поочерёдно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.

**«Хлопок-кулак-щелчок»**

Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

**«Путаница»**

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.

**«Перекрёстные шаги»**

В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередуя ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты.

**«Мячик-счёт»**

Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.

**«Двойные каракули»**

Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка — рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле.

**«Коза и заяц»**

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

**«Воздушный шарик»**

Ребёнок лежит на полу, расслабив мышцы живота. На вдохе он медленно раздувает живот, как воздушный шарик, затем ненадолго задерживает дыхание и на выдохе медленно сдувает его, втягивая живот.

**«Энергетизатор»**

Это оригинальное упражнение из комплекса Пола Деннисона помогает снять напряжение после продолжительного сидения за партой.

Положите ладони на стол, опустите голову между ними и с силой выдохните. На вдохе начните поднимать голову, затем шею и верхнюю часть тела. Опустите голову на грудь, хорошо растянув мышцы шеи. Дышите глубоко. Для наилучшего эффекта следует повторить упражнение три раза.

**«Параллельный счёт»**

Возьмите лист бумаги и напишите справа и слева в столбик цифры от 1 до 5 так, чтобы на одной линии не было двух одинаковых цифр. Далее каждой рукой необходимо показывать количество пальцев, соответствующее цифре: правой рукой — из правого столбца, левой — из левого.

**«Зеркальное рисование»**

Возьмите лист бумаги и два карандаша или фломастера. Мысленно проведите посередине вертикальную линию, чтобы разделить лист на две половины. Рисуйте одновременно два рисунка, зеркально-симметричных друг другу.

**«Король-орёл»**

Поочерёдно касайтесь подушечками больших пальцев обеих рук кончиков остальных пальцев: одной рукой — начиная с мизинца, а другой — начиная с указательного пальца.

**«Привет-окей»**

Соединяем кончики большого и указательного пальцев левой руки, изображая жест «Окей». Указательный палец другой руки поднят вверх, большой палец расположен перпендикулярно указательному. Быстро меняем руки.

**«Сова»**

Возьмитесь правой рукой за левое плечо и потяните его вперёд. При этом голову поверните назад через левое плечо. Сделайте глубокий вдох, разверните плечи, затем поверните голову вправо. Опустите подбородок на грудь и снова сделайте глубокий вдох. Повторите упражнение, сменив стороны.

**«Активация рук»**

Правая рука поднята вверх и прижата к уху. Левой рукой, согнутой в локте, возьмитесь за правую и двигайте в разных направлениях — вперёд, назад, вправо и влево. Каждое движение выполняется на выдохе. При этом правая рука словно слегка сопротивляется манипуляциям. Повторите, сменив руки.

**«Класс»**

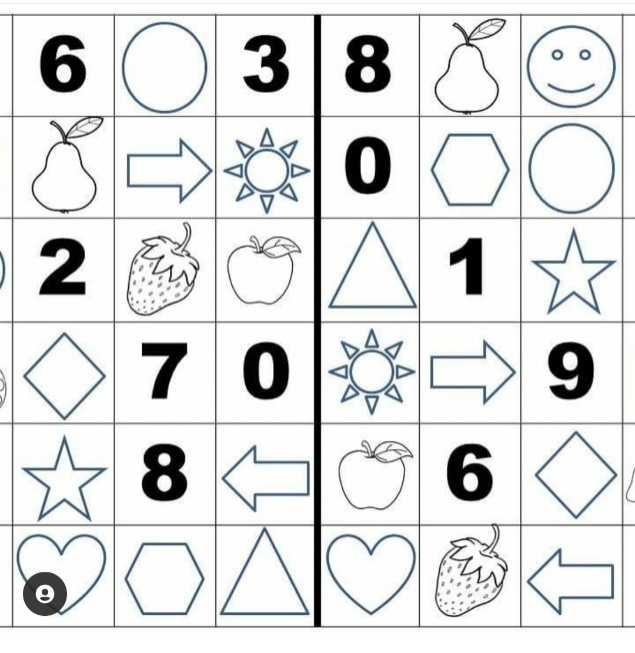
Большой палец одной руки поднят вверх, остальные прижаты к ладони — эта рука показывает «Класс!». Кончики большого пальца и мизинца другой руки соединены. Меняем руки и повторяем упражнение несколько раз.

***Нейроупражнения с таблицами, рисунками***

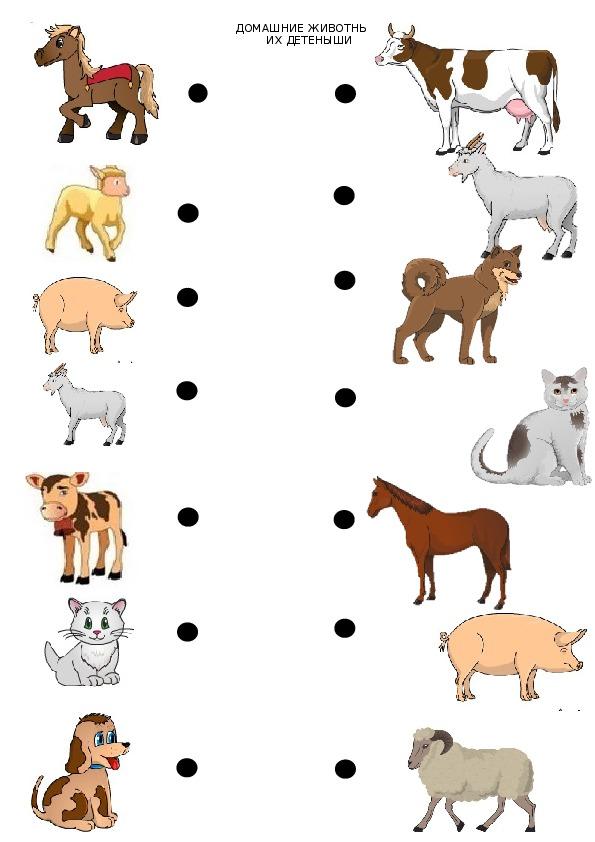
**1. Упражнение: «Нейротаблица на внимание»**

Геометрические фигуры (предметы, цифры, буквы и др.). Необходимо найти одновременно двумя руками одинаковые предметы справа и слева. Можно находить по названию или ребёнок находит предмет самостоятельно и называет её.







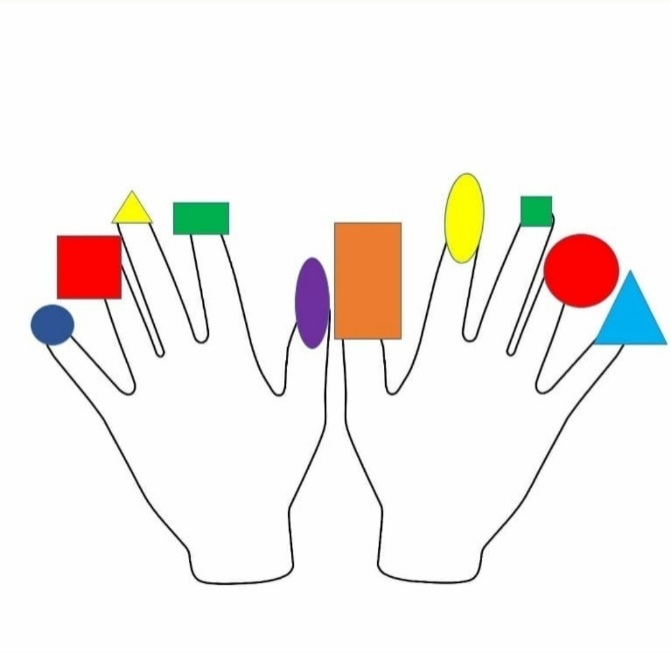
******

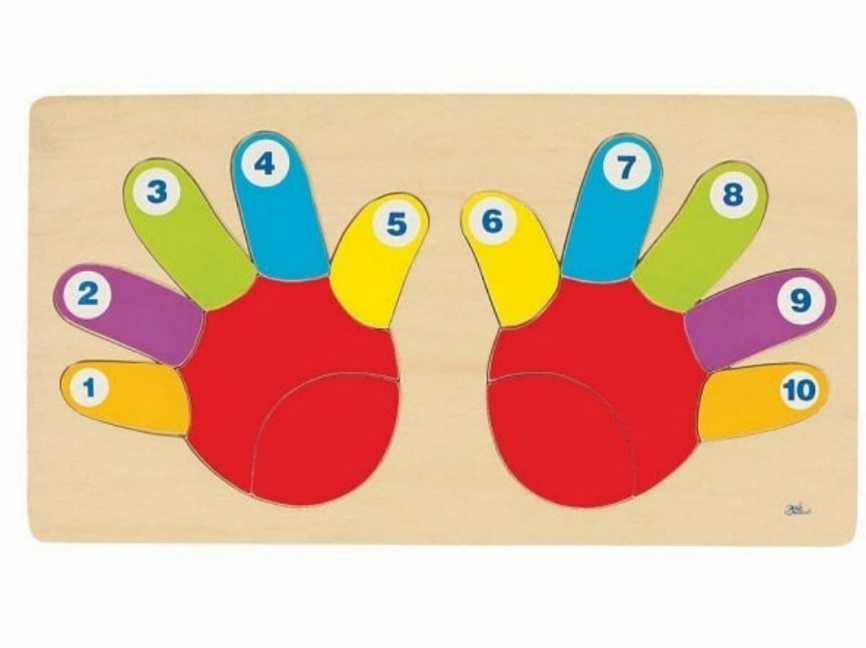
**2. Упражнение: «Игра НейроЛадошки»**

Внимание, переключение, скорость реакции.

Над пальчиками можно поместить абсолютно любые объекты (буквы, геометрические фигуры, картинки, фрукты, цветы, то, что отвечает вашим сегодняшним задачам. Педагог называет любое число в произвольном порядке. Ребёнок должен дотронуться до заданного числа.

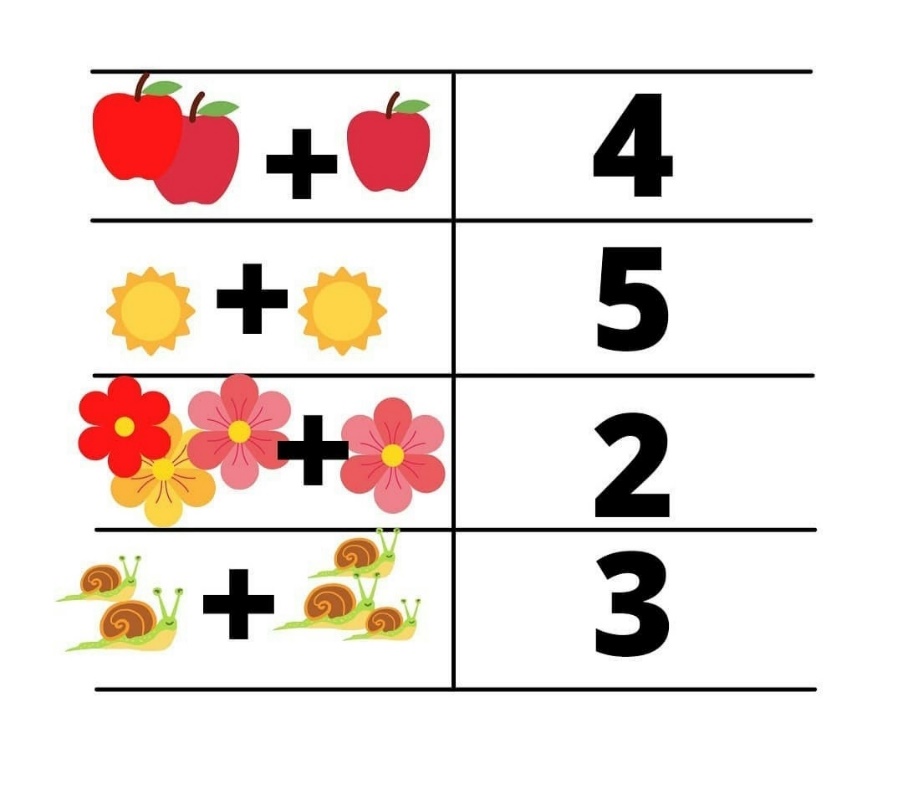


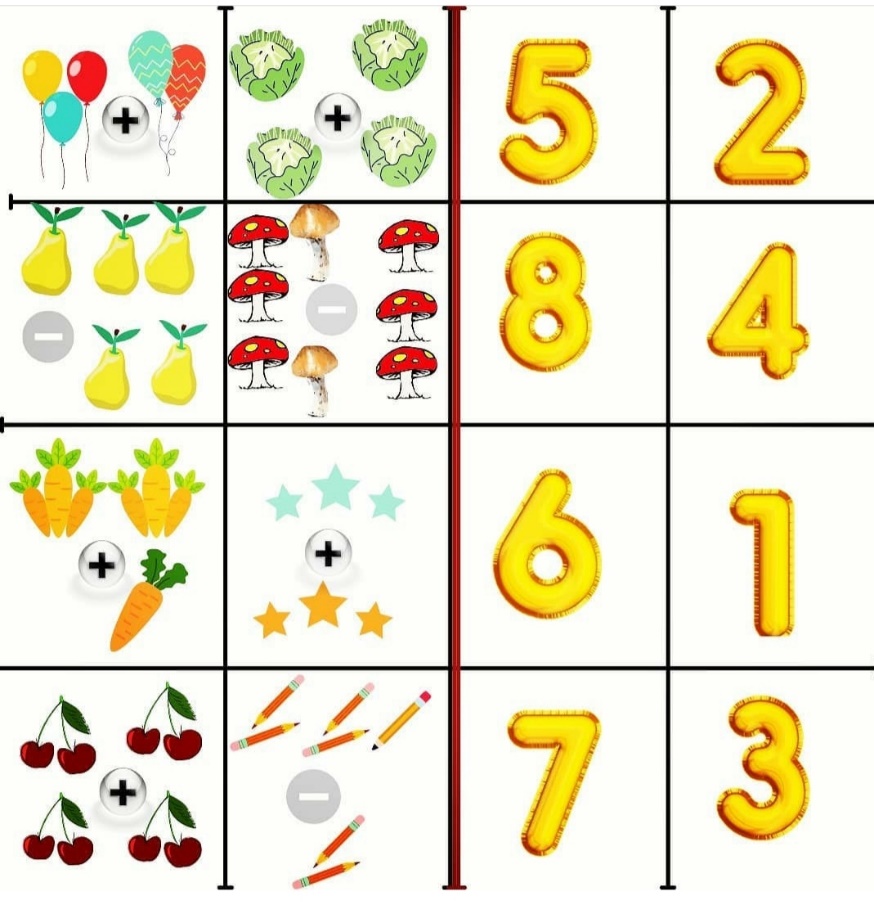




**3. Упражнение: «Скоросчёт».**

Сформировать математический счёт. Концентрация внимания, пространственная ориентировка на листе (верх, низ, центр). Необходимо работать двумя руками одновременно. Слева примеры, а справа ответы. Можно играть группой, на скорость или делиться на команды.

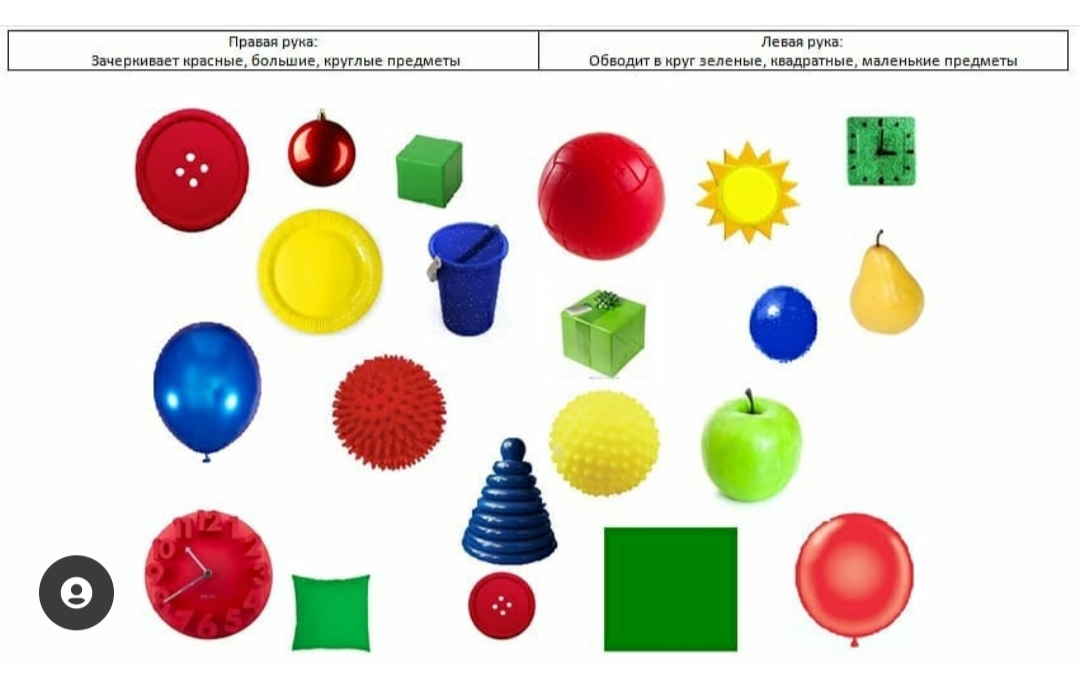




**4. Упражнение: «Нейропризнаки»**

Левой рукой все большие, красные предметы нужно обвести в кружок.

Правой рукой все маленькие, зелёные предметы нужно зачеркнуть.



**5. Упражнение: «Нейроритмика»**

Адаптация подвижной игры (мяч, стоп, колокольчик, девочка)

Цель упражнения: переключение внимания, умение слушать и держать темп. Объекты могут быть разными. Можно играть всем классом на команды или научить детей вдвоём.

Кузнечик – (прыжок)

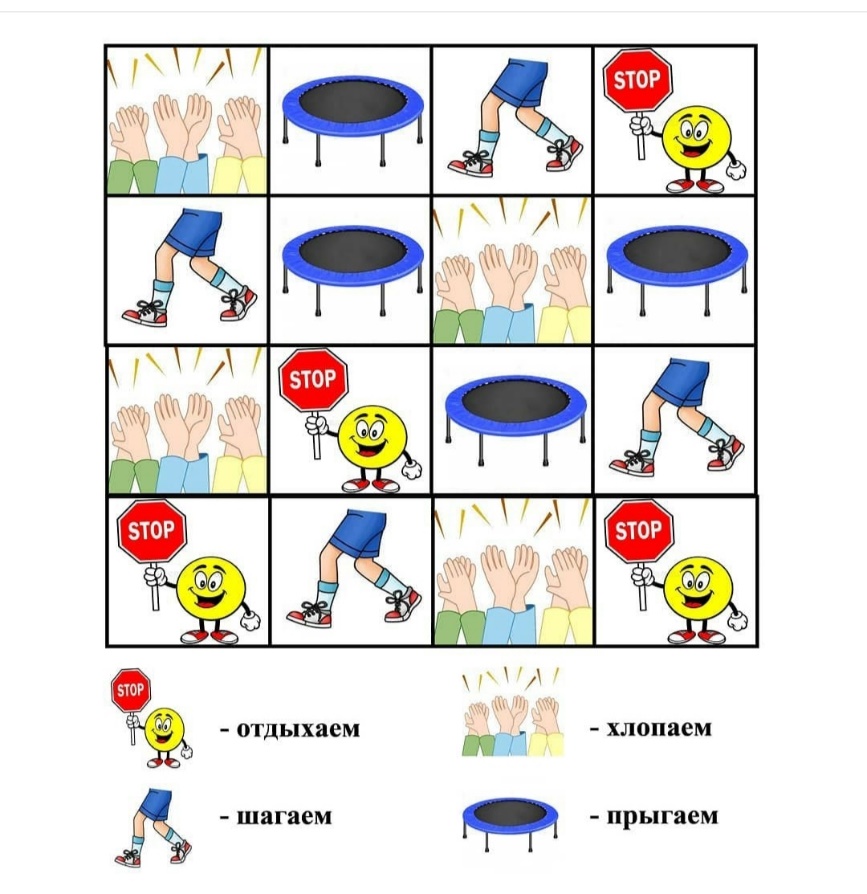
Солдатик – (замереть)

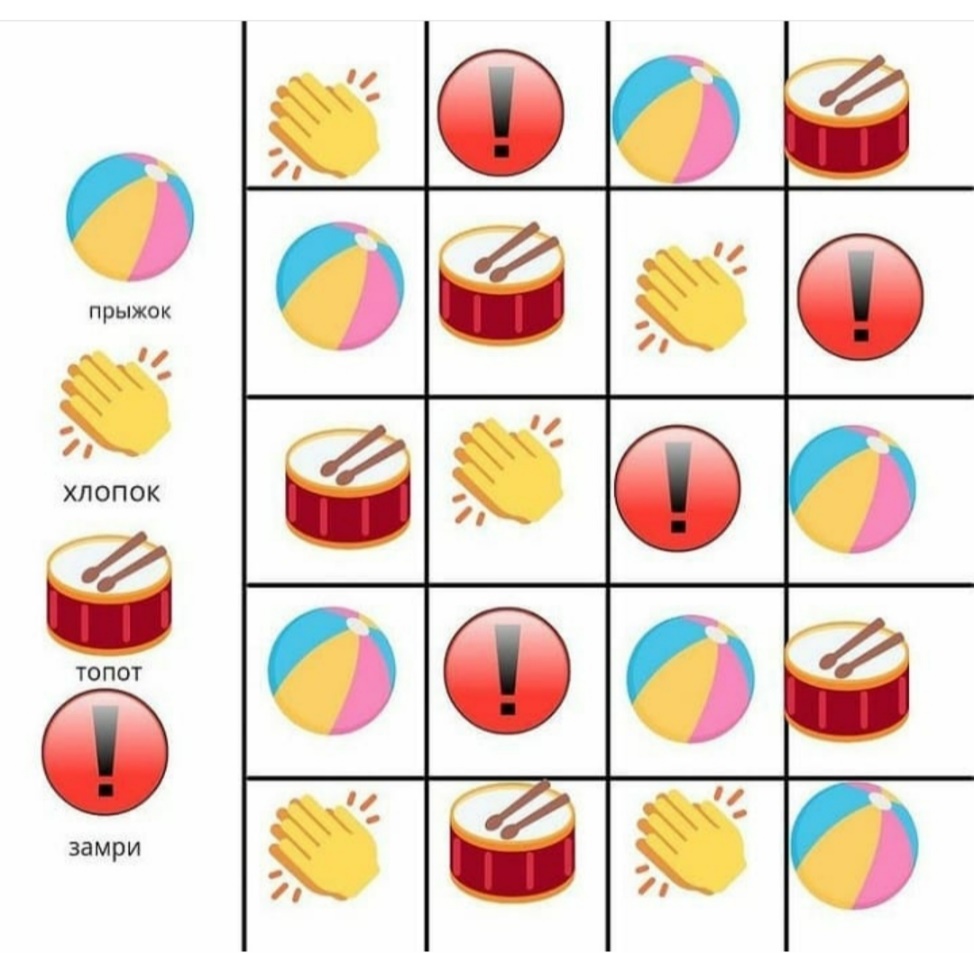
Мишка – (хлопнуть 2 раза)

Зайчик – (топот)



Нейроупражнение, в которой элементы могут быть абсолютно разными; животные, буквы, цифры, фигуры, синонимы, и. т. д.





***Артикуляционная гимнастика с движением рук:***

**Упражнение «Злой пёс».** 1 вариант: Улыбнуться. Покусать кончик языка + ритмично смыкать соединённые с большим пальцем остальные сомкнутые четыре пальца (обеими рукам одновременно). 2 вариант: Улыбнуться. Покусать средину языка + ритмично сжимать все пальцы в кулак (обеими рукам одновременно).  1 – 2 выполнять попеременно.

**Упражнение «Расчёска - Утюг».**1 вариант: Улыбнуться. Протолкнуть язык между сомкнутыми зубами + почесать всеми пальцами одну ладонь. 2 вариант: Улыбнуться. Протолкнуть язык между сомкнутыми губами + почесать всеми пальцами другую ладонь. 1 – 2 выполнять попеременно.

**Упражнение «Часики» и «Качели».**В процессе выполнения данного упражнения язычок выполняет несколько движений с пальчиком:

* Язычок подружился с пальчиком и следует за ним.
* Язычок поссорился с пальчиком и убегает от него.
* Язычок подружился с глазками, и они гуляют вместе.

**Упражнение «Конфетка».**Толкать языком правую щеку + круговые движения указательным пальцем у правой щеки (остальные пальцы сомкнуты в кулак). Тоже самое с левой щекой и левым указательным пальцем. Выполнять попеременно.

**Упражнение «Месим тесто-Блинчик».**1 вариант: Улыбнуться. Положить язык между губами, произнести: «Пя – пя – пя» + похлопать тыльную сторону кисти одной руки ладонью другой руки. 2 вариант: Улыбнуться. Положить язык между зубами, произнести: «Та – та – та» + похлопать тыльную сторону кисти одной руки ладонью другой. 3 вариант: Улыбнуться. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу + поочерёдно соединять в кольцо с большим пальцем остальные пальцы от указательного к мизинцу.

**Упражнение «Лошадка».**Улыбнуться, пощёлкать языком + ритмично смыкать соединённые с большим пальцем остальные сомкнутые четыре пальца (обеими руками одновременно).

**Упражнение «Индюк».** Языком сделать «болтушку» (бл – бл – бл) + попеременные круговые движения обеими руками, пальцы зажать в кулак. Выполнять громко – тихо попеременно.

**Упражнение «Парус».** Улыбнуться, поставить язык на альвеолы за верхние зубы + соединить нижние части ладоней обеих рук, поочерёдно соединять пальцы обеих рук, начиная с мизинца.

**Упражнение «Чистим зубы».** 1 вариант: Улыбнуться двигать языком влево – вправо за верхними резцами + указательными пальцами обеих рук (остальные пальцы зажать в кулак) двигать влево – вправо (пальцы держать параллельно один над другим). 2 вариант: Улыбнуться двигать языком влево-вправо за нижними резцами + указательными пальцами обеих рук двигать влево – вправо (как в п.1 только поменять положение пальцев).

**Упражнение «Гармошка».**Улыбнуться, присосать широкий язык к нёбу, двигать нижней челюстью вверх-вниз + обе руки согнуть в локтевом суставе, сжать пальцы в кулак, двигать обеими руками в вертикальном положении в направлении к друг к другу и обратно.

**Артикуляционная гимнастика с движением рук:**

**Упражнение «Злой пёс».** 1 вариант: Улыбнуться. Покусать кончик языка + ритмично смыкать соединённые с большим пальцем остальные сомкнутые четыре пальца (обеими рукам одновременно). 2 вариант: Улыбнуться. Покусать средину языка + ритмично сжимать все пальцы в кулак (обеими рукам одновременно).  1 – 2 выполнять попеременно.

**Упражнение «Расчёска - Утюг».**1 вариант: Улыбнуться. Протолкнуть язык между сомкнутыми зубами + почесать всеми пальцами одну ладонь. 2 вариант: Улыбнуться. Протолкнуть язык между сомкнутыми губами + почесать всеми пальцами другую ладонь. 1 – 2 выполнять попеременно.

**Упражнение «Часики» и «Качели».**В процессе выполнения данного упражнения язычок выполняет несколько движений с пальчиком:

* Язычок подружился с пальчиком и следует за ним.
* Язычок поссорился с пальчиком и убегает от него.
* Язычок подружился с глазками, и они гуляют вместе.

**Упражнение «Конфетка».**Толкать языком правую щеку + круговые движения указательным пальцем у правой щеки (остальные пальцы сомкнуты в кулак). Тоже самое с левой щекой и левым указательным пальцем. Выполнять попеременно.

**Упражнение «Месим тесто-Блинчик».**1 вариант: Улыбнуться. Положить язык между губами, произнести: «Пя – пя – пя» + похлопать тыльную сторону кисти одной руки ладонью другой руки. 2 вариант: Улыбнуться. Положить язык между зубами, произнести: «Та – та – та» + похлопать тыльную сторону кисти одной руки ладонью другой. 3 вариант: Улыбнуться. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу + поочерёдно соединять в кольцо с большим пальцем остальные пальцы от указательного к мизинцу.

**Упражнение «Лошадка».**Улыбнуться, пощёлкать языком + ритмично смыкать соединённые с большим пальцем остальные сомкнутые четыре пальца (обеими руками одновременно).

**Упражнение «Индюк».** Языком сделать «болтушку» (бл – бл – бл) + попеременные круговые движения обеими руками, пальцы зажать в кулак. Выполнять громко – тихо попеременно.

**Упражнение «Парус».** Улыбнуться, поставить язык на альвеолы за верхние зубы + соединить нижние части ладоней обеих рук, поочерёдно соединять пальцы обеих рук, начиная с мизинца.

**Упражнение «Чистим зубы».** 1 вариант: Улыбнуться двигать языком влево – вправо за верхними резцами + указательными пальцами обеих рук (остальные пальцы зажать в кулак) двигать влево – вправо (пальцы держать параллельно один над другим). 2 вариант: Улыбнуться двигать языком влево-вправо за нижними резцами + указательными пальцами обеих рук двигать влево – вправо (как в п.1 только поменять положение пальцев).

**Упражнение «Гармошка».**Улыбнуться, присосать широкий язык к нёбу, двигать нижней челюстью вверх-вниз + обе руки согнуть в локтевом суставе, сжать пальцы в кулак, двигать обеими руками в вертикальном положении в направлении к друг к другу и обратно.

**Кинезеологические упражнения**

(выполняем упражнение сопровождаемое речью)

**1. За столом**

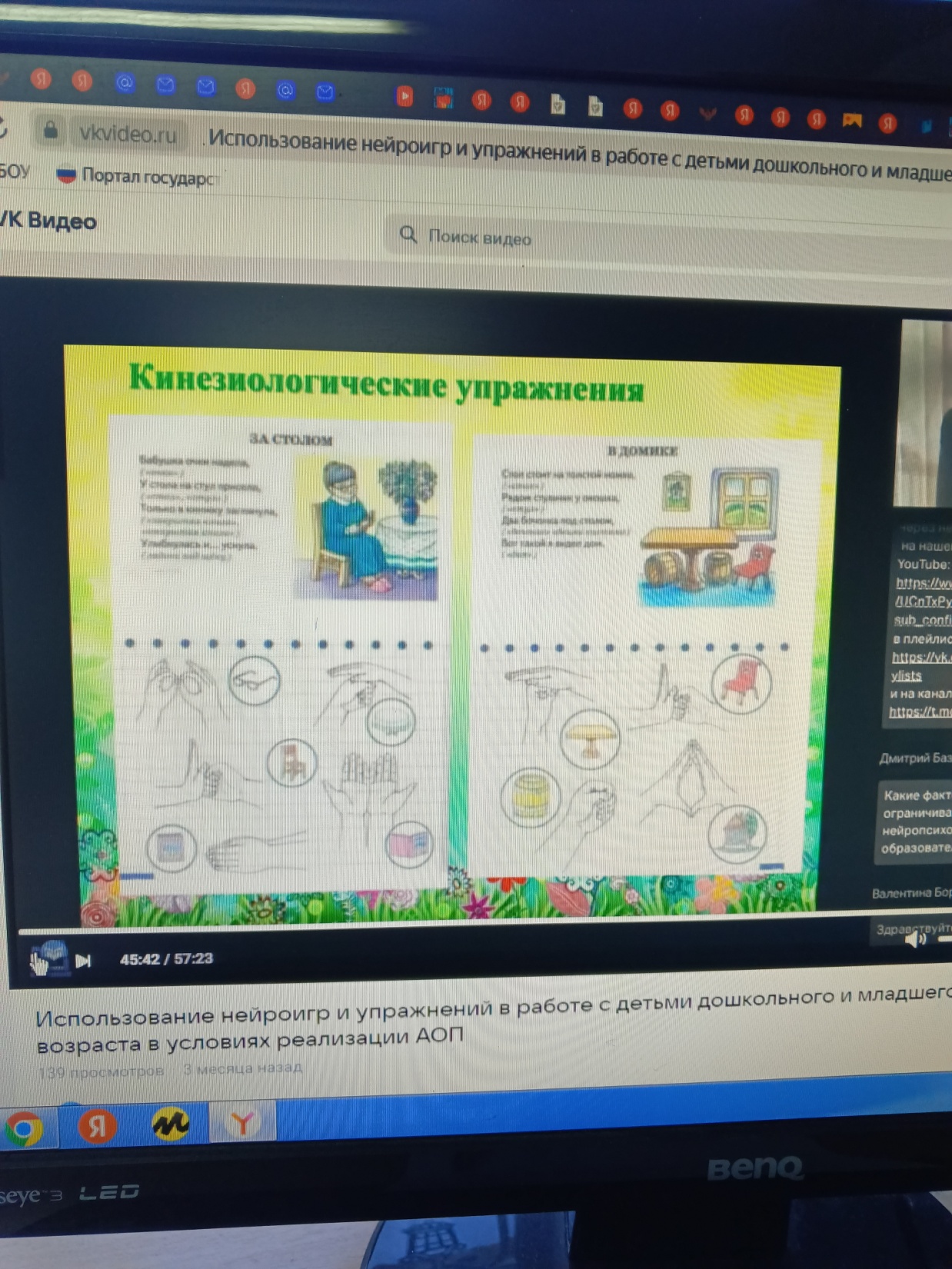
****

Бабушка очки надела,



У стола на стульчик села.

  
Только в книжку заглянула,

Улыбнулась и уснула.

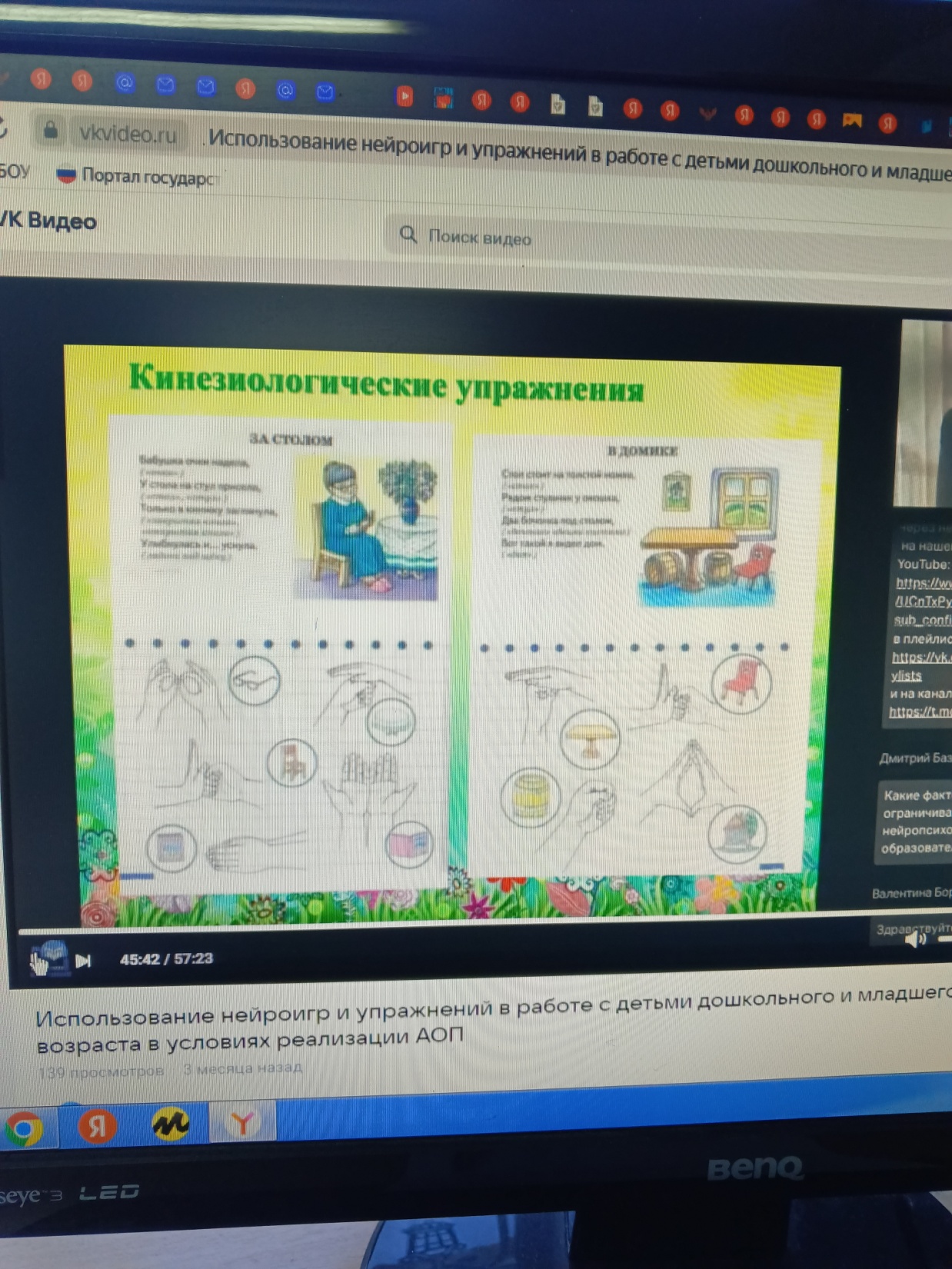
**2. В домике**

Стол стоит на толстой ножке,

Рядом стульчик у окошка,

Два бочонка под столом,

Вот такой я видел дом.



***Кинезиологические сказки***

Прежде чем делать кинезиологические упражнения со сказкой, необходимо разучить все упражнение отдельно. Во время исполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.

Если отдельное движение — можно повторить его 5 раз, если это связка движений, например: «Гусь — курица- петух», то можно повторить 3 раза. Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений. А при выполнении упражнений по ходу сказки выполняем только движения указанные в слайдах.

**Кинезиологические упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| «Дерево». | руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками. |
| «Лес» | руки вверх, пальцы растопырены в стороны |
| «Фонарики» | фонарик зажегся -пальцы выпрямить, потух- пальцы сжать. |
| «Дом» | пальцы рук соединить под углом друг с другом. |
| «Дом с трубой» | пальцы рук соединить под углом друг с другом. указательный палец одной руки выпрямить –это труба. |
| «Солнышко» | пальцы расставлены от себя |
| «Окошко» | большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук |
| «Бутон» | руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу- «бутон закрыт». Развести ладони в сторону и пальцы развести в сторону |
| «Колечки» | поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. |
| «Лодочка» | обе ладони поставлены на ребро и соединены ковшиком, большие пальцы прижаты к ладоням. |
| «Рыбка» | пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец. |
| «Замок» | ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести. |
| «Олень» | 1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие выпрямлены |
| «Ежик» | поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. |
| «Зайчик» | 2 пальца (указательный и средний вверх) |
| «Кулачок-ладошка» | левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук |
| «Оладушки» | правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки» |
| «Кулак» — «ладонь» — «ребро») | поочередная смена |
| «Лезгинка» | левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость). |
| «Кошка» | последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка» |
| «Кольцо» | поочерёдно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!» |
| «Лягушка» | последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!» |
| «Дождик»: | встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз |
| «Улитка с домиком» | исходная позиция – «зайчик» и наклон вперёд + кулачок сзади |
| «Ухо — нос» | левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот |
| «Шипы» | руки – горизонтально, пальцы широко разведены в стороны |
| *«Гости»* | *«шагают» пальчиками по коленям или по столу* |
| *«Бабочка»* | руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки |

**Сказка «Городской парк»**

В одном городе был красивый парк, там росли большие деревья. **(«деревья»)**

Каждый вечер в парке зажигались фонари, а утром их гасил смотритель парка, который жил в домике на окраине этого парка. («фонарики»)

Когда рано утром вставало солнышко, смотритель открывал окошко и шел гасить фонари. («солнышко»)

Все жители города любили этот парк, там росли очень красивые розы, утром они раскрывали свои бутоны, а вечером закрывали. («бутоны»)

Дети очень любили этот парк, потому, что там продавали вкусные баранки – большие, средние и маленькие. («колечки»)

А еще в этом парке был красивый пруд, где все желающие могли покататься на лодке («лодочка»)

и увидеть серебристых рыбок, которые выныривали из воды, как – будто здороваясь с людьми. («рыбки»)

Вечером все люди уходили домой, смотритель закрывал парк на замок и ложился спать. («замок»)

## ****Сказка «Две обезьянки»****

(дети сидят за столами, руки на коленях)

«Жили-были две озорные обезьянки — Мики (левый кулачок на стол)

и Кики. (правый кулачок на стол)

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились.(«кулачок-ладошка»)

По дороге они встретили, ежа с ежатами. («ежик»).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку. («колечки»)

Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: («оладушки»).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им.(«кулак» — «ладонь» — «ребро»)

А потом друзья стали танцевать («лезгинка»)

**«Сказка Два котёнка»**

(дети сидят за столом)

Жил-был на свете белый, пушистый котёнок по имени Снежок. (Дети показывают правый кулачок)

Он очень любил прогуливаться по своему саду.(«кошка»)

В саду росли высокие деревья («деревья»)

И вот однажды Снежок вышел из своего дома прогуляться. («кошка» — правой рукой)

И увидел, что на полянке бегает чёрный котёнок. («кошка» — левой рукой).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться.(«кошка» в быстром темпе).

Котёнка звали Уголёк. Они подружились и стали бегать друг за другом. («кошка» с одновременной сменой позиции)

И тут Снежок нашёл на траве кольцо.(«кольцо», «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»)

Он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголёк стал его примерять.

(«кольцо»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой»)

И тут кольцо упало и покатилось по тропинке – котята за ним. («кошка»)

И привела их тропинка к пруду, в котором сидела лягушка и громко плакала от того, что ей было грустно одной. Котята решили её развеселить и показали ей интересную игру. («ладушки-оладушки»)

Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать. («лезгинка»)

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается в ночь, и ей пора в пруд. («лягушка», «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»)

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой. («кошка»)

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звёзды. («фонарики»)

Вот они дошли до дома, уставшие, они улеглись на коврике и уснули. (вытянуть пальцы из кулачка)

**Сказка «Лесные истории»**

(дети сидят за столами, руки на коленях)

Жил-был зайка – длинные уши.(«зайчик»)

А жил он в маленькой избушке. («дом»)

На краю леса. («лес»)

Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку.(«солнышко»)

Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал. («колечки»)

Каждое утро зайка выглядывал в окошко. («окошко»),

чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе.(«бутон»)

Он брал леечку и поливал розу. («дождик»)

Солнышко пригревало («солнышко»)

и цветок распускался.(«Бутон-цветок»)

Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка. («улитка с домиком»)

Приходил гордый олень – ветвистые рожки, («олень»)

Мишка-топотышка.  («колечки» с нажимом на подушечки)

Колючий Ёжик – ни головы, ни ножек.(«ежик»)

Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка. («колечки» с нежным нажимом)

Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком заметая следы. (плавные движения кистью правой и левой руки вправо-влево)

Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает. («ухо — нос»)

Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажила свои иголки-шипы. («Бутон», «Шипы»)

Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала. («колечки» с нежным нажимом в быстром темпе)

А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо! (Хлопать в ладоши)

## ****Сказка «В гости к бабушке»****

(дети сидят за столами)

В гости бабушка звала. Внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой).

По дорожке пять внучат, в гости к бабушке спешат («гости»)

Топ-топ (ладони хлопают по коленям или по столу)  
Прыг-прыг (кулачки стучат по коленям или по столу)  
Чики-брики,(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)  
Чики-брик.( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)  
Стоит дерево высокое («лес»)

Дальше — озеро глубокое (волнообразные движения кистями)

Птицы песенки поют(ладони перекрестно — «птица»),  
зернышки везде клюют(ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут («кулачек-ладошка»).

## ****Сказка «Лесной домик»****

(дети сидят за столами)

Стоял с лесу домик («дом»).

Бежал мимо ёжик («ёжик»).

Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза («кулак-ребро-ладонь»),

зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка («лягушка»).

Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика («ёжик»).

Пустил ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки («ладушки-оладушки»: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»).

Каждый день им светило ласковое солнышко («солнышко»),

вокруг порхали красивые бабочки («бабочка»),

а деревья шелестели своими листиками на ветру («дерево»).

Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка (рука сжата в кулак, лежит на столе),

они позвали котенка, и он подбежал к ним («кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»).

Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом («дом»).

Котенок с радостью забежал в чудесный домик («кошка» со словами: «кулачок-ладошка, так гуляет кошка»)

и стал жить вместе с лягушкой («лягушка»)

и ёжиком («ёжик» ладони под углом друг к другу).

## ****Сказка «Новые приключения маленького щенка»****

(дети сидят за столами)

Жил-был маленький щенок.  Однажды он уснул на крылечке. И тут ему на нос села маленькая жёлтая бабочка. («бабочка»)

Щенок открыл глаза, увидел бабочку и радостно залаял. Бабочка испугалась, полетела в сторону леса и скрылась за высокими деревьями.  Наш щенок был очень любопытным, и он побежал за ней.  На полянке в кругу сидели зайцы. («зайчик»)

«Как сосновые верхушки

Зайцы к солнцу тянут ушки.

Лапки поднимаются,

Ушки распрямляются.

А сосны, лесные подружки,

Сверху улыбаются,

Зарядкой занимаются».

Щенок выбежал на полянку с радостным лаем: «Ав-ав-ав!». Он стал носиться по кругу, виляя хвостиком. Но зайцы его восторга не поняли и ускакали. Щенок сначала огорчился, но потом его внимание привлекли какие – то звуки.

Щенок огляделся вокруг. Как красиво было на полянке! А какие запахи кружились в воздухе! Он глубоко вдохнул воздух.  Тут мимо него пробежал ёжик. («ежик»).

Рядом над цветком кружилась пчёлка. Малыш замер и стал внимательно следить за ней глазами. Жужжание пчелы стало ближе, щенок насторожился и зарычал.

На всякий случай он решил спрятаться в траве. Каких только ягод не было вокруг! («колечко»)

«Раз, два, три

Сколько ягод посмотри.

Раз – малина,

Два – калина,

Три – черника,

А четыре – ежевика»

Тут наш щенок услышал далёкий голос хозяина. Да, что-то он проголодался!

И он с радостным лаем помчался домой. («кулачок – ладошка»).

***Комплексы упражнений с шариками «Су Джок»***

****

Целью использования упражнений с шариком Cу-Джок в работе педагога является воздействие на биологически активные точки, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.

**Приёмы работы с шариком:**

- удерживать шарик на расправленной ладони каждой руки;

- сжимать шарик в кулачок, надавливая 5-10 сек, а затем раскрывать ладонь, полностью разводя пальцы в стороны и удерживать в центре ладони 5-10 сек;

- каждым пальчиком надавливать на иголочки шарика каждой руки;

- надавливать щепотью каждой руки на иголочки шарика;

- сжимать шарик кончиками пальцев каждой руки;

- захватывать колючий шарик тремя пальчиками и стучать им по столу, двигаться по поверхности стола;

- вращать шарик между ладонями по часовой и против часовой стрелки;

- прокатывать шарик в ладонях вперед и назад, проходя всю поверхность кисти; - круговые движения шарика между ладонями;

- перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;

- вращение шарика кончиками пальцев;

- сжимание шарика между ладонями;

- сжимание и передача из руки в руку;

- подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д.

Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д

***Начинать следует с массажа колечками:***

******

******

- на каждый палец поочередно надевать колечко и движениями вперед-назад передвигать его вдоль пальца.

- катать мячик между ла­дошками сначала в медлен­ном, затем в быстром темпе.

- на счет до пяти сжимать мячик сначала в правой ла­дошке, затем в левой и, нако­нец, двумя ладошками.

- катать левой рукой по ла­дошке мячик вперед-назад сначала в медленном темпе, затем в быстром. Аналогично выполнять правой рукой.

- левую ладошку раскрыть и повернуть в сторону. По пять раз ударять мячиком по паль­цам, начиная с большого, за­тем столько же раз по центру ладошки. То же самое выпол­нять правой рукой.

- мячик поочередно прика­тить к пальцам левой руки под счет до пяти, начиная с боль­шого. Дойдя до мизинца, вер­нуться к большому пальцу. То же самое выполнять с паль­цами правой руки.

- осуществлять круговые дви­жения мячиком по левой ла­дошке сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки под счет до пяти. Ана­логичную работу проводить с правой рукой.

- тыльную сторону руки положить на стол. Паль­цы расставить в разные сторо­ны. Мячик катать вперед-назад по каждому пальцу, начиная с большого. Дойдя до мизинца, аналогичными движениями вернуться к большому. Работа­ет сначала левая, затем правая ладошка.

- мячик положить на стол и удерживать правой рукой. Каждым пальцем левой руки, начиная с большого, с усили­ем нажимать на мячик. Уп­ражнение повторить с пальца­ми правой руки.

- массажный мячик катать по столу вперед-назад под счет до пяти, затем пять раз ритмично нажимать ладошкой на мячик.

- удерживая мячик в правой руке, на счет до пяти выпол­нять вращательные движения кистью руки сначала против часовой стрелки, потом по ­ ча­совой стрелке.

- массажный мячик поло­жить на стол. Всеми пальца­ми правой руки ухватить его, поднять над столом, затем опустить на стол и разжать пальцы рук. Упражнение по­вторить левой рукой, затем одновременно обеими руками.

- мячик удерживать в левой руке, раскрыв пальцы правой руки. Передать на весу мячик в правую руку и раскрыть паль­цы левой руки. Упражнение повторить под счет до десяти сначала в горизонтальном, за­тем в вертикальном положении.

- поглаживающими движе­ниями двигать мячик от цен­тра ладошки к пальцам, за­тем от пальцев к центру ла­дошки сначала правой руки, затем левой.

- левую ладошку с собран­ными вместе пальцами удер­живать на весу. Проводить мячиком вперед-назад по тыль­ной стороне левой руки, потом правой.

- мячик удерживать в левой руке между большим и указа­тельным пальцами. Под счет до пяти сжимать его между пальцами. В ходе упражнения мячик удерживать и сжимать поочередно всеми пальцами руки.

- мячик положить на стол между двумя руками. Правой рукой поднять его над столом, опустить, положить правую руку рядом с мячиком. То же самое выполнить левой рукой. Упражнение выполнять сна­чала в медленном, затем быс­тром темпе.

- два мячика положить на стол. Обхватить первый мячик всеми пальцами правой руки, положив левую руку на вто­рой мячик, растопырив пальцы. Поднять правую руку с мячиком над столом, опус­тить, растопырив пальцы в стороны, придерживая ладош­кой первый мячик. Далее об­хватить второй мячик всеми пальцами левой руки, поднять над столом, опустить, расто­пырив пальцы в стороны, при­держивая левой ладошкой мя­чик на столе. Упражнение выполнять в умеренном тем­пе, поочередно двигая правой и левой рукой.

- два мячика положить на стол. Ухватить левой рукой правый мячик за шипик, а правой рукой левый. Правую руку положить на левую. Пе­реместить левый мячик в пра­вую сторону, правый мячик — в левую. Повторить упражне­ние десять раз. Аналогичную работу проводить в положении, когда левая рука находится над правой.

- левую и правую руки поло­жить на мячики, попеременно двигая ими вперед-назад. Да­лее вращать мячиками по кру­гу сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Пальцы рук растопырить.

- каждым пальцем правой руки вращать мячик сначала по часовой стрелке, затем про­тив часовой стрелки. Анало­гичное упражнение выпол­нять пальцами левой руки. Далее вращательные движе­ния осуществлять пальцами обеих рук в разных направле­ниях.

***При выполнении упражне­ний с массажными мячиками важно соблюдать ряд требова­ний:***

- чередовать медленный и быстрый темп выполнения движений;

- соблюдать принцип «от простого к сложному» (сначала ребе­нок учится работать веду­щей рукой, затем не веду­щей и, наконец, обеими руками одновременно);

- перед выполнением упраж­нения показывать движе­ния, сопровождая их словес­ной инструкцией;

- каждое упражнение давать в игровой форме (например, помочь Мишутке замесить тесто, собрать грибы, пости­рать одежду).

**Обучение комплексу проводится в три этапа**

***I этап обучения***

Все упражнения комплекса выполняются в исходном положении сидя.

***1 упражнение***

«Согреем свои ладошки до ощущения сильного жара». (Интенсивное растирание ладонных поверхностей кистей друг о друга).

Упражнение стимулирует работу всех органов и систем организма.

Выполняется не менее 2 раз в день.

***2 упражнение***

«Давайте нарисуем на большом пальце лицо человечка». А теперь побарабаним кончиками больших пальцев по столу, затем сильно разотрём кончики больших пальцев.

Упражнение стимулирует развитие головного мозга и интеллекта.

Выполняется не менее 2 раз в день.

***II  этап обучения***

В комплекс к первым двум упражнениям включаем новые упражнения.

***3 упражнение***

«Разотрем ладошкой правой руки верхнюю (тыльную поверхность) левой ладошки». Акцент на растирание кончиков пальцев (зона соответствия зоны головы).

Выполняется не менее одного раза в день.

***III  этап обучения***

В комплекс к первым трём упражнениям включаем новые упражнения.

***4  упражнение***

Выполняется с помощью специального массажного шарика.

Массируем все зоны и точки соответствия на ладонных поверхностях кистей.

Выполняется не менее 1 раза в день.

**Пальчиковые игры «Су Джок»**

***Игра - «Сорока – белобока»***

Сорока белобока кашу варила, деток кормила. *(Катаем массажный шарик по ладошке руки.)*

Первого накормила, *(Берем колечко, которое находится внутри шарика, и   надеваем         на       большой палец. Спускаемся вниз, по пальцу и поднимаемся.)*

Второго накормила, *(Переходим на указательный палец и массажируем его, так же как и предыдущий.)*

Третьего накормила, *(Переходим на средний палец.)*

Четвертого накормила, *(Переходим на безымянный палец.)*

А вот пятого кормить не стала. *(Переходим на мизинец.)*

Ведь он дрова не рубил, *(Начинаем сначала с большого пальца.)*

Печку не топил, *(И продолжаем с каждым по очереди…)*

Воду не носил, Кашу не варил,

На стол не накрывал,

Вот и остался голодным – голодным – голодным. *(Убираем кольцо и берем шарик, быстро катая по ладошке.)*

***Игра «Черепаха»***

«Шла большая черепаха

И кусала всех от страха,

*(Дети катают Су Джок между ладоней)*

Кусь, кусь, кусь, кусь,

*(Су Джок шарик сдавливают поочерёдно между большим пальцем и остальными пальцами руки. Упражнение проделывают сначала правой рукой, затем – левой.)*

Никого я не боюсь»

*(Дети катают шарик между ладонями.)*

***Игра «Ёжик»***

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

На клубочек ты похож.

*(Дети катают шарик между ладонями.)*

На спине иголки

*(Массажные движения большого пальца.)*

Очень-очень колкие.

*(Массажные движения указательного пальца.)*

Хоть и ростом ёжик мал,

*(Массажные движения среднего пальца.)*

Нам колючки показал,

*(Массажные движения безымянного пальца.)*

А колючки тоже

*(Массажные движения мизинца.)*

На ежа похожи. *(Дети катают су джок между ладонями.)*

***Игра «Мальчик-пальчик»***

*- Мальчик-пальчик,*

Где ты был?

*(Надеваем кольцо  су джок на большой палец.)*

- С этим братцем в лес ходил,

*(Надеваем кольцо  су джок на указательный палец.)*

С этим братцем щи варил,

(*Надеваем кольцо  су джок на средний палец.)*

С этим братцем кашу ел,

*(Надеваем кольцо  су джок на безымянный палец.)*

С этим братцем песни пел.

*(Надеваем кольцо  су джок на указательный палец.)*

***Игра «Чудесный шарик»***

 (Выполняем движения в соответствии с текстом)

Этот шарик непростой,         *- (любуемся шариком на левой ладошке)*Он колючий, вот какой.        - *(накрываем правой ладонью)*

Будем с шариком играть      *- (катаем шарик горизонтально)*

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем          - *(катаем шарик вертикально)*

И ладошки согреваем.

Раз катаем, два катаем           - *(катаем шарик горизонтально)*

И ладошки согреваем.

Катаем, катаем, катаем           - *(катаем шарик вертикально)*

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем,       - *(катаем шарик в центре ладошки)*

Сильней на шарик нажимаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)*

В ручку правую возьмём,        
В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)*

В ручку левую возьмём,  
В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом)*

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

Мы немного отдохнём,

Заниматься мы начнём.

***Сказка «Ёжик на прогулке»***

Жил - да был ёжик в лесу, в своем домике-норке (зажать шарик в ладошке).

     Выглянул ёжик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером)  и решил прогуляться по лесу. Покатился ёжик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ёжик и стал бегать  и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками). Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в  другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика). Спрятался ёжик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя,  а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики). Захотелось ёжику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много: как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Волшебный ежик»***

У меня волшебный ежик! Посмотри! *Шарик лежит на ладошке*

Нет ни головы, ни ножек! Раз, два, три! *Прокатываем между ладоней горизонтально* Он по пальчикам бежит! Раз, два, три, четыре, пять! *Правой рукой прокатываем от ладони вдоль каждого пальчика левой руки*

По дорожкам не спешит! Раз, два, три, четыре, пять! *Левой рукой прокатываем от ладони вдоль каждого пальчика правой руки*

На полянке он играет! *Перекладываем с одной руки на другую*

И ладошки согревает! *Прокатываем между ладонями вертикально*

В руку правую возьму, крепко ежика сожму! Раз, два, три, четыре, пять! *Сжимаем шарик правой рукой, держим под счет*

В руку левую возьму, крепко ежика сожму! Раз, два, три, четыре, пять! *Сжимаем шарик левой рукой, держим под счет*

А устанет он немножко, положу его в лукошко! *Руки в виде лукошка*

Ежика обнимем дружно, пальчики прижать нам нужно! Раз, два, три, четыре, пять! *Пальцами правой руки «щепоткой» сжимаем шарик под счет*

И в другую руку взяли, крепко ежика обняли! Раз, два, три, четыре, пять! *Пальцами левой руки «щепоткой» сжимаем шарик под счет*

Наш волшебный, умный ежик пальчикам всегда поможет! *Прокатываем между ладонями горизонтально*

Будем с ежиком дружить и красиво говорить! *Прокатываем между ладонями вертикально*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Слива»***

Сливу я держу в руке,

Зажимаю в кулаке,

Отпускаю, разжимаю

И ладошками катаю. Н. Нищева

*(Кладут мячик на правую ладошку. Крепко сжимают его. Раскрывают ладонь. Катают мячик между ладонями.)*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Шарик»***

Этот шарик непростой, -

Он колючий, вот какой. –

Будем с шариком играть –

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем –

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, -

Сильней на шарик нажимаем.

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

*(Любуемся шариком на левой ладошке накрываем правой ладонью катаем шарик горизонтально катаем шарик вертикально катаем шарик в центре ладошки Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке Выполняем движения в соответствии с текстом.)*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Дорожка»***

Кольцо на пальчик надеваю. И по пальчику качу. Здоровья пальчику желаю, Ловким быть его учу. Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

***Я мячом круги катаю,***

Взад-вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

*Дети катают мячик ладонью по столу. Надавливают пальчиками на иголочки. Выполняют движения в соответствии с текстом*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Колечко»***

Чтоб здоров был пальчик наш,

Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрем

И к другому перейдем.

Мы колечки надеваем,

Пальцы наши украшаем,

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Будь здоров, ты пальчик мой,

И дружи всегда со мной.

Кольцо на пальчик надеваю,

Вниз и вверх его качу,

Здоровья пальчику желаю.

Ловким быть его учу. *Выполняем движения в соответствии с текстом*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Раз – два – три – четыре – пять»***

Раз – два – три – четыре – пять,

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

*Разгибать пальцы по одному Поочередно надевать массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Малыши»***

Этот малыш-Илюша,

Этот малыш-Ванюша,

Этот малыш-Алеша,

Этот малыш-Антоша,

А меньшего малыша

зовут Мишуткою друзья.

Эта малышка-Танюша,

Эта малышка-Ксюша,

Эта малышка-Маша,

Эта малышка-Даша,

А меньшую зовут Наташа.

*На правой руке: на большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. На левой руке: на большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «На полянке»***

На поляне, на лужайке *Катать шарик между ладонями,*

Целый день скакали зайки. *прыгать по ладошке шаром,*

И катались по траве, *катать вперед – назад,*

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, *прыгать по ладошке шаром,*

Но напрыгались, устали. *положить шарик на ладошку,*

Мимо змеи проползали, *вести по ладошке,*

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать *гладить шаром каждый палец*

Всех зайчат зайчиха-мать.

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Овощи»***

У девчушки Зиночки овощи в корзиночке,

Вот пузатый кабачок положила на бочок,

Перец и морковку уложила ловко,

Помидор и огурец. Наша Зина – молодец!

*Дети делают ладошку « корзиночкой» и катают шарик Дети одевают колечко на пальцы, начиная с большого. Показывают большой палец.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Фрукты»***

Этот пальчик – апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну – ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас.

*Дети поочередно разгибают пальчики из кулачка, одевая колечко. Дети катают шарик по ладошке.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Грибы»***

Я корзинку в лес беру, *Дети делают ладошку «корзиночкой» и катают шарик.*

Там грибы я соберу.

Удивляется мой друг: *Показывают удивление, разводят руки в стороны.*

«Сколько здесь грибов вокруг!»

Подосиновик, масленок, подберезовик, опенок, *Поочередно одевают колечко на пальчики,*

Боровик, лисичка, груздь – не играют в прятки пусть! *начиная с мизинца правой руки.*

Рыжики, волнушки найду я на опушке.

Возвращаюсь я домой, все грибы несу с собой.

А мухомор не понесу, пусть останется в лесу! *Большой палец левой руки оставляют, грозят ему.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Поздняя осень»***

Солнышко греет уже еле – еле,

Перелетные птицы на юг улетели,

Голы деревья, пустынны поля,

Первым снежком принакрылась земля.

Река покрывается льдом в ноябре –

Поздняя осень стоит на дворе.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Ягоды»***

Ягоды – крыжовник, клюква, черника, брусника,

Малина, клубника, шиповник, смородина и земляника -

Запомнил ягоды я наконец. Что это значит? Я – молодец!

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Поднимают плечи, удивляются. Большой палец вытягивают вперед.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Мебель»***

Мебель я начну считать.

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Вот сколько мебели назвал.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Дети катают Су – Джок между ладонями.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Одежда»***

Постираю чисто, с толком

Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и майку,

А ещё футболку, джинсы, свитерок и брюки.

Вот устали мой руки!

*Дети делают движения кулачками, имитирующие стирку. Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Встряхивают обе руки.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Посуда»***

Девочка Иринка порядок наводила.

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль, конечно, в солонке!»

*Дети катают Су – Джок между ладонями. Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Дикие животные»***

Медведь в берлоге крепко спит, всю зиму до весны проспит,

Спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук.

Только заиньке не спится – убегает от лисицы.

Мелькает он среди кустов, напетлял и был таков.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Дети катают Су – Джок между ладонями.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Новый год»***

Праздник приближается,

Елка наряжается.

Мы развешали игрушки:

Бусы, шарики, хлопушки.

А здесь фонарики висят,

Блеском радуют ребят.

*Дети катают Су – Джок между ладонями. Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Зимние забавы»***

Что зимой мы любим делать:

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

*Дети катают Су – Джок между ладонями. Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Транспорт»***

Будем мы с тобой играть,

Будем транспорт называть –

Автомобиль и вертолет,

Трамвай, метро и самолет,

Пять пальцев мы в кулак зажмем,

Пять видов транспорта мы назовем.

*Дети катают Су – Джок между ладонями. Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Дети сжимают пальцы в кулачок.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Животные жарких стран»***

За мамой слонихой шагает слоненок,

За крокодилицей – крокодиленок,

За львицей шагает маленький львенок,

За верблюдицей бежит верблюжонок,

За зеброй спешит полосатый зебренок,

За кем же торопится каждый ребенок?

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Дети катают Су – Джок между ладонями.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Животные Севера»***

Тепы – тяпы, тепы – тяпы,

Это ласты, а не лапы.

У тюленей ласты эти

Носят мамы, папы, дети.

*Дети катают Су – Джок между ладонями*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Дикие животные весной»***

Это зайчонок, Это бельчонок,

Это лисенок, Это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок

Бурый, мохнатый, Смешной медвежонок.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Домашние птицы»***

Есть у курицы цыпленок,

У гусыни есть гусенок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утенок.

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши!

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Дети катают Су – Джок между ладонями.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Домашние животные»***

Довольна корова своими телятами,

Овечка довольна своими ягнятами,

Кошка довольна своими котятами,

Кем же довольна свинья. поросятами!

Довольна коза своими козлятами,

А я довольна своими ребятами!

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Дети катают Су – Джок между ладонями.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Перелетные птицы»***

Тили – тели, тиле – тели,

С юга птицы прилетели!

Прилетел к нам скворушка – серенькое перышко.

Жаворонок, соловей, торопились, кто скорей.

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж –

Все вернулись, прилетели,

Песни звонкие запели! *Дети катают Су – Джок между ладонями. Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Дети катают Су – Джок между ладонями.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Подводный мир»***

Посмотри скорей вокруг!

Что ты видишь, милый друг.

Здесь прозрачная вода,

Плывет морской конек сюда,

Вот медуза, вот кальмар,

Это рыба шар.

А вот расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

*Дети катают Су – Джок между ладонями. Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

***Пальчиковая гимнастика с самомассажем «Насекомые»***

Дружно пальчики считаем – насекомых называем.

Бабочка, кузнечик, муха, это жук с зеленым брюхом.

Это кто же тут звенит, Ой, сюда комар летит!

*Дети катают Су – Джок между ладонями*

Нейрогимнастика — не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, который подходит как взрослым, так и детям: это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей семейной традицией.

Устраивайте семейные челленджи и обязательно покажите несколько упражнений бабушкам и дедушкам, ведь нейрогимнастика также является прекрасной профилактикой деменции!

Используемые источники:

[**nsportal.ru**›detskiy-sad/raznoe/2023/12/11/…](https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2023/12/11/kartoteka-neyroigr-i-neyrouprazhneniy)

[**nsportal.ru**›detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/…](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/12/24/neyrogimnastika-dlya-detey-luchshie-uprazhneniya)

**Нейрогимнастика** **для** **детей**: **лучшие** **упражнения** **для** **памяти** **и** **мышления**. В пользе утренней зарядки или, например, суставной **гимнастики** никто не сомневается; а в последнее время особую популярность приобрела...

<https://nsportal.ru/sites/default/files/2021/02/07/kin.skazki.docx>

https://nsportal.ru/sites/default/files/2024/01/25/igry\_su-dzhok.docx