

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 комбинированного вида Приморского района
Санкт-Петербурга

Методическая разработка:

**«Использование кинезиологических упражнений и
автономной сенсорной меридиональной реакции (АСМР) на
занятиях по физической культуре»**

Автор:

Балакирева Екатерина Александровна



Содержание

Введение	3
<u>Средняя группа</u>	
Занятия № 1	4
Занятия № 2	7
<u>Старшая группа</u>	
Занятие № 1	10
Занятие № 2	14
<u>Подготовительная группа</u>	
Занятие № 1	17
Занятие № 2	21
Приложение 1 «Коррекционные упражнения для рук с мячиками»	25
Приложение 2 «Коррекционные упражнения для пальцев рук»	26
Приложение 3 «Сложно – координационные упражнения»	27
Приложение 4 «Глазодвигательные упражнения»	28

Уважаемые читатели!

В своих руках вы держите методическую разработку, которую могут использовать инструкторы по физической культуре, воспитатели, а также родители в работе с детьми. Это пособие позволит расширить границы возможностей деятельности мозга ребенка, развить мелкую моторику и психические процессы.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии поставило передо мной задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления их здоровья в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы, для меня, стали кинезиологические упражнения и использование автономной сенсорной меридианальной реакции (далее АСМР), включающие в себя: точечный массаж, растяжку, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и самомассаж, расслабление мышц лица и тела.

Использование данных форм помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Термин «кинезиология» произошел от греческого слова «kinesis» - движение и «logos» - наука. Таким образом кинезиология – научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях.

Кинезиология – наука о движении человека, о развитии головного мозга через движение. Использование кинезиологических упражнений помогает синхронизировать работу головного мозга, развивать мелкую и крупную моторику, развивать умственные способности, повышать стрессоустойчивость организма, снимать эмоциональное напряжение.

АСМР – возникший в интернет-культуре термин, обозначающий феномен восприятия, непродолжительными ощущениями покалывания в затылке, распространяющимися в виде мурашек по коже шеи и спине к конечностям в ответ на определенные зрительные, слуховые и когнитивные стимулы.

Регулярно используя данные методы и приемы, наполняя ими свои занятия, педагоги сразу начнут отмечать физические и психические изменения, происходящие с детьми.

Разработанные мною комплексы упражнений для разных возрастных групп, включают в себя оптимально подобранные кинезиологические упражнения и приемы по АСМР.

Средняя группа

Занятие № 1

Задачи:

- Разучить упражнения с мешочком, глазодвигательные упражнения.
- Развивать внимание, координацию движений.
- Формировать правильную осанку.
- Способствовать созданию радостного эмоционального настроения.

Материально-техническое оснащение: мешочки 100г (20 шт. – по количеству детей), тактильные подушки (20 шт. – по количеству детей), цветные картонные карандаши, карточки для игры «Погода», тактильные подушки с паетками.¹

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная	Построение в шеренгу	30 с	Запомнить своё место по росту Следить за осанкой
	Ходьба на носках; на пятках; приставным шагом правым (левым) боком	2 мин	
	Бег с подниманием колен; с захлестом голени	1 мин	Соблюдаем дистанцию
Основная	<u>ОРУ для развития координации</u> 1) И.п. * – о.с. **; 1 - правая рука в сторону, левая на пояс; 2 – левая рука в сторону, правая на пояс	8 раз	Руку выпрямлять полностью, следить за осанкой Нога сзади прямая
	2) И.п. – о.с.; 1 – шаг вперёд правой ногой, левая рука вперёд, правая в сторону; 2 – И.п.; 3 – шаг вперёд левой ногой, правая рука вперёд, левая в сторону; 4 – И.п.	6 раз	Руки прямые
	3) И.п. – о.с., руки на пояс; 1- правая рука в сторону, левая нога вперёд на пятку; 2 – согнуть левую ногу, коснуться рукой; 3 - правая рука в сторону, левая нога вперёд на пятку; 4 – И.п.; 5 – левая рука в сторону, правая нога вперёд на пятку; 6 – согнуть правую ногу, коснуться рукой ноги; 7 – левая рука в сторону, правая нога вперёд на пятку;	4 раза	

И.п. – исходное положение

О.с. – основная стойка

	<p>8 – И.п.</p> <p>4) И.п. – ноги врозь, наклон вперёд, руки вперёд; 1 – руки вверх, правая нога назад; 2 – И.п.; 3 – руки вверх, левая нога назад; 4 – И.п.</p> <p>5) И.п. – о.с., руки на пояс; 1-3 - прыжки на двух ногах на месте вокруг себя в правую сторону; 4 – И.п., 5-7 - прыжки на двух ногах вокруг себя в левую сторону, 8 – И.п.</p> <p>6) И.п. – о.с., руки на пояс; 1 – правая нога вперёд на пятку; 2 – прыжком смена ног (левая нога вперёд на пятку)</p> <p><u>Глазодвигательное упражнение «Карандаш»</u> инструктор берёт в руку картонный карандаш и проговаривая слова, выполняет упражнения: <i>В руку карандаш возьму, С права влево проведу, За ним ты глазами следи И его друзей найди.</i></p> <p>Дети следят за карандашом глазам, по команде инструктора ищут карандаши только глазами определённого цвета, «спрятанные в спорт. зале»</p> <p><u>АСМР</u> Садимся по-турецки, тактильные подушки кладём на ноги, меняем цвет подушки (переворачивая пайетки), поглаживаем, царапаем, рисуем смайлики</p> <p><u>Кинезиологические упражнения с мешочком</u></p> <p>1) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны вперёд, мешочек в правой руке; 1 – переложить мешочек в левую руку; 2 – И.п.; 3 – переложить мешочек в правую руку; 4 – И.п.</p> <p>2) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд в стороны, мешочек в правой руке; 1 – подбросить мешочек; 2 – поймать двумя руками; 3 – подбросить мешочек левой рукой; 4 – поймать двумя руками.</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты</p>	<p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1 - 2 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Спина прямая и неподвижна</p> <p>Выполнять под счёт</p> <p>Упражнение выполнять только глазами, головой не поворачивать</p> <p>Рука без мешочка неподвижна</p> <p>Стараться поймать мешочек</p> <p>Рука без мешочка</p>
--	---	---	--

	<p>вперёд в стороны, мешочек в правой руке; 1 – подбросить мешочек правой рукой; 2 – поймать правой рукой; 3 – переложить мешочек в левую руку; 4 – правую руку вернуть в И.п.; 5 – подбросить мешочек левой рукой; 6 – поймать левой рукой; 7 – переложить мешочек в правую руку; 8 - И.п.</p> <p>4) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд в стороны, мешочек в правой руке; 1 – сгибаем вперёд левую ногу, передаём под ней мешочек; 2 – И.п., мешочек в левой руке; 3 – сгибаем вперёд правую ногу, передаём мешочек; 4- И.п.</p> <p><u>АСМР</u> Садимся по-турецки, тактильные подушки кладём на ноги, меняем цвет подушки (переворачивая пайетки), поглаживаем, царапаем, рисуем смайлики.</p> <p><u>Подвижная игра «Погода»</u> Детям поочерёдно показывают картинки, они выполняют упражнения, ассоциирующие с картинкой. Дождь (дети встают в полуприсед и похлопывают себя по коленкам), град (топают ногами), солнце (ноги врозь, руки вверх в стороны), торнадо (руки в стороны, крутятся вокруг себя), мороз (потирают плечи), молния (приседаю, изображая домик)</p>	<p>6 раз</p> <p>1 – 2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>неподвижна</p> <p>Спина прямая</p> <p>Следить за сменой картинок</p>
Заключительная	<p>Построение в колонну по росту</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<p>30 с</p> <p>30 с</p>	<p>Вспомните свои места</p>

Средняя группа

Занятие № 2

Задачи:

- Разучить упражнения с теннисным мячом, глазодвигательные упражнения.
- Развивать ловкость, координацию движений и потребность в двигательной активности.
- Развивать фонематический слух.
- Формировать правильную осанку.
- Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений.
- Способствовать созданию радостного эмоционального настроения.

Материально-техническое оснащение: теннисные мячики 20 шт. (по количеству детей), верёвочка 4 м, подготовить «звуки» для АСМР (фольга, мешочек, бумага, яичная скорлупа, вода, кружка).

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная	Построение в шеренгу	30 с	Вспомните своё место по росту
	Ходьба на внешней стороне сто; перекатом с пятки на носок	1 мин	
	Бег со сменой направления движения	2 мин	Соблюдаем дистанцию 1 шаг
Основная	<u>ОРУ</u> 1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – 4 – наклон головы вправо, полукруг головой вперёд к левому плечу; 5 – 8 – полукруг головой с лева на право	4 раза	Медленно выполнять упражнение
	2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1 – 4 – круговые движения руками вперёд; 5 – 8- круговые движения руками назад	4 раза	Под счет преподавателя
	3) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, наклон вперёд, руки вперёд; 1- руки вверх; 2 – И.п.; 3 – правая нога назад; 4 – И.п.; 5 - руки вверх; 6 – И.п.; 7 - левая нога назад; 8 – И.п.	4 раза	Колени прямые, спину не поднимать
	4) И.п. – о.с., руки на пояс; 1 - выпад	8 раза	Спина прямая

Основная	в правую сторону; 2 – И.п.; 3 - выпад в левую сторону; 4 – И.п.		
	5) И.п. – о.с.; 1 – упор присев; 2 – прыжком упор лёжа; 3 – прыжком упор присев; 4 – И.п.	6 раз	Спина прямая, живот втянут
	6) И.п. – о.с. руки на пояс; 1 – прыжок вправо; 2 – прыжок влево.	10 раза	
	<u>Глазодвигательные упражнения</u> И.п. – сидя по-турецки, руки на коленях; 1 – глаза вправо, язык влево; 2- И.п.; 3 – глаза влево, язык вправо; 4 – И.п.	4 раза	Спина прямая
	И.п. – сидя по-турецки, руки на колени; 1 – глаза вверх, язык вниз; 2 – И.п.; 3 – глаза вниз, язык вверх; 4 – и.п.	6 раз	Голова не подвижна
	И.п. - сидя по-турецки, руки на колени; 1 – 4 - круговые движения глазами вправо, круговое движение языком влево; 5 – 8 – круговые движения влево, круговое движение языком вправо.	6 раз	
	<u>АСМР</u> Сидя по-турецки, руки на колени слушать звуки, отгадываем что это.	2 -3 мин	Можно закрыть глаза
	<u>Кинезиологические упражнения с теннисным мячом</u>		
	1) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд в стороны, мяч в правой руке; 1 –бросаем мяч в пол; 2 – поймать левой рукой; 3 – переложить мяч в правую руку; 4 – И.п.	6 раз	Стараемся поймать мяч
	2) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд в стороны, мяч в левой руке; 1 – бросить мяч в пол; 2- поймать правой рукой; 3 – переложить мяч в левую руку; 4 - И.п.	6 раз	
3) И.п. – стойка ноги врозь, левая рука за спиной, мяч в правой руке согнута вперёд в сторону; 1 – бросить мяч в пол; 2 – поймать левой рукой	6 – 8 раз	Руку держим за спиной	
4) И.п. – стойка ноги врозь, правая рука за спиной, мяч в левой руке согнута	8 раз		

	<p>вперёд в сторону; 1 –бросить мяч в пол; 2 – поймать левой рукой</p> <p>5) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч держим двумя руками, руки внизу; 1 – присесть, подбросить мяч вверх, поднимая прямые руки; 2 – поймать мяч, И.п.</p> <p><u>АСМР</u> Сидя по-турецки, руки на колени слушать и отгадывать звуки</p> <p><u>Игра малой подвижности «Верёвочка»</u> Концы верёвки связаны. Выбираем ведущего. Игроки берутся за верёвку обеими руками, образуя круг. Ведущий встаёт в круг. По сигналу преподавателя водящий начинает пятнать руки игроков, а игроки пытаются увернуться от него, не отпуская верёвки и не сдвигаясь с места. Кого запятнали, тот убирает одну руку. Игра продолжается до тех пор, пока у одного из игроков не будут запятнаны обе руки. После ведущий меняется.</p>	<p>8 раз</p> <p>1 – 2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Руки поднимать до плеч</p> <p>Можно закрыть глаза</p>
Заключительная	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<p>30 с</p> <p>1 мин</p>	

Старшая группа



Занятие № 1

Задачи:

- Разучить упражнения с теннисными мячиками, глазодвигательные упражнения.
- Развивать внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- Формировать правильную осанку.
- Приучать замечать ошибки и исправлять их.
- Способствовать созданию радостного эмоционального настроения.

Материально-техническое оснащение: теннисные мячики 30 шт. (при условии, что 15 детей – по 2 мяча на ребёнка)

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная	Построение в шеренгу Строевые упражнения: «направо», «налево», «кругом»	30 с	Выполнение команд под счет
	Ходьба с высоким подниманием колен; в полуприседе; спиной вперёд; в приседе	1 мин	Спина прямая
	Бег с заданием: с изменением направления движения, змейкой	2-3- мин	Смена направления по сигналу
	Перестроение в три колонны	30 с	
Основная	<u>ОРУ</u> 1) И.п. – о.с., 1- наклон головы - вперёд, выдох; 2 – И.п. –вдох	6 раз	Выполнять в медленном темпе
	2) И.п. – о.с., 1 – правой рукой круговое движение назад, левой ногой круговое движение вперёд (по полу носком «рисовать» круг), 2 – И.п., 3 – левой рукой круговое движение назад, правой ногой круговое движение вперёд (по полу носком «рисовать» круг)	5 - 6 раз	Руки прямые
	3) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, 1 – наклон вперёд с поворотом к правой ноге, хлопок между ног, 2 – И.п., 3 – то же к другой ноге	5 - 6 раз	Ноги прямые

	<p>4) И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой, 1 – наклон туловища вправо, правое колено поднять в сторону – коснуться локтем колена, 2 – И.п., 3 – наклон туловища влево, левое колено поднять в сторону – коснуться локтем колена, 4 – И.п.</p> <p>5) И.п. – о.с., 1 – упор присев, 2 – прыжком упор лёжа; 3 – упор лёжа сзади  4 – упор лёжа  5 – согнуть руки (отжимание); 6 – выпрямить руки; 7 – упор лёжа; 8 – И.п.</p> <p>6) И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс, 1 – прыжок на правую ногу, 2 – прыжок ноги врозь, 3 – прыжок на левую ногу, 4 – прыжок ноги врозь</p>	<p>5-6 раз</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Выполнять под счёт</p> <p>Следить за постановкой ног</p>																							
Основная	<p align="center"><u>Глазодвигательные упражнения</u></p> <p>И.п. – сесть по-турецки, руки на колени</p> <table border="0"> <tr> <td><i>Мишка ходит, выбирает,</i></td> <td>Обвести глазами круг</td> </tr> <tr> <td><i>Где же мёд совсем не знает.</i></td> <td>вправо затем влево</td> </tr> <tr> <td><i>Наверху летит сорока,</i></td> <td>Посмотреть вверх.</td> </tr> <tr> <td><i>А внизу растёт осока..</i></td> <td>Посмотреть вниз.</td> </tr> <tr> <td><i>Слева – малина, справа - калина,</i></td> <td>Посмотреть влево –</td> </tr> <tr> <td></td> <td>вправо</td> </tr> <tr> <td><i>Слева - черника, справа -земляника ,</i></td> <td>Посмотреть</td> </tr> <tr> <td></td> <td>влево -вправо</td> </tr> <tr> <td><i>Снизу – вылез крот из норки,</i></td> <td>Посмотреть вниз</td> </tr> <tr> <td><i>Сверху – пролетели пчелки,</i></td> <td>Посмотреть вверх</td> </tr> <tr> <td><i>Выбрать ничего не смог,</i></td> <td>Зажмурить глаза</td> </tr> <tr> <td><i>И без сил на землю лёг.</i></td> <td>Поморгать 10 раз</td> </tr> </table> <p align="center">Повторить 2 - 3 раза</p>	<i>Мишка ходит, выбирает,</i>	Обвести глазами круг	<i>Где же мёд совсем не знает.</i>	вправо затем влево	<i>Наверху летит сорока,</i>	Посмотреть вверх.	<i>А внизу растёт осока..</i>	Посмотреть вниз.	<i>Слева – малина, справа - калина,</i>	Посмотреть влево –		вправо	<i>Слева - черника, справа -земляника ,</i>	Посмотреть		влево -вправо	<i>Снизу – вылез крот из норки,</i>	Посмотреть вниз	<i>Сверху – пролетели пчелки,</i>	Посмотреть вверх	<i>Выбрать ничего не смог,</i>	Зажмурить глаза	<i>И без сил на землю лёг.</i>	Поморгать 10 раз	
<i>Мишка ходит, выбирает,</i>	Обвести глазами круг																									
<i>Где же мёд совсем не знает.</i>	вправо затем влево																									
<i>Наверху летит сорока,</i>	Посмотреть вверх.																									
<i>А внизу растёт осока..</i>	Посмотреть вниз.																									
<i>Слева – малина, справа - калина,</i>	Посмотреть влево –																									
	вправо																									
<i>Слева - черника, справа -земляника ,</i>	Посмотреть																									
	влево -вправо																									
<i>Снизу – вылез крот из норки,</i>	Посмотреть вниз																									
<i>Сверху – пролетели пчелки,</i>	Посмотреть вверх																									
<i>Выбрать ничего не смог,</i>	Зажмурить глаза																									
<i>И без сил на землю лёг.</i>	Поморгать 10 раз																									
	<p align="center"><u>АСМР</u></p> <p>Медленные упражнения под слова педагога.</p> <table border="0"> <tr> <td><i>У меня рука у тебя рука</i></td> <td>Выпрямляем в сторону одну руку, затем другую</td> </tr> <tr> <td><i>У меня луна, у тебя луна</i></td> <td>Круговое движение руками перед собой</td> </tr> <tr> <td><i>Я плыву, и ты плывёшь</i></td> <td>Круговые движения</td> </tr> </table>	<i>У меня рука у тебя рука</i>	Выпрямляем в сторону одну руку, затем другую	<i>У меня луна, у тебя луна</i>	Круговое движение руками перед собой	<i>Я плыву, и ты плывёшь</i>	Круговые движения																			
<i>У меня рука у тебя рука</i>	Выпрямляем в сторону одну руку, затем другую																									
<i>У меня луна, у тебя луна</i>	Круговое движение руками перед собой																									
<i>Я плыву, и ты плывёшь</i>	Круговые движения																									

Основная	<p style="text-align: right;">руками назад</p> <p><i>Хорошо день проведёшь.</i> Руки вперёд, показать «класс» (большой палец вверх)</p> <p style="text-align: center;">Повторить 4 раза</p>			
	<p><u>Кинезиологические упражнения с теннисными мячами</u></p> <p>1) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд в стороны, мячики в руках; 1 – правой рукой бросить мяч в пол, из левой руки переложить мяч в правую; 2 – поймать мяч левой рукой</p> <p>2) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд в стороны, мячики в руках; 1 – левой рукой бросить мяч в пол, из правой руки переложить мяч в левую; 2 – поймать мяч правой рукой</p> <p>3) Выполнить упражнение № 1, стоя на массажере полусфера</p> <p>4) Выполнить упражнение № 2, стоя на массажере полусфера</p> <p>5) И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд ладонями вниз, мячи в руках; 1 – отпустить мячи; 2 – поймать мячи</p>		<p>6 - 7 раз</p> <p>6 – 7 раз</p> <p>6 – 7 раз</p> <p>6 – 7 раз</p> <p>6 – 7 раз</p>	<p>Стараться поймать мяч</p> <p>Стараться поймать мяч</p> <p>Спина прямая, держать равновесие</p> <p>Спина прямая, держать равновесие</p>
	<p style="text-align: center;"><u>АСМР</u></p> <p>Медленные упражнения под слова педагога.</p> <p><i>У меня рука у тебя рука</i> Выпрямляем в сторону одну руку, затем другую</p> <p><i>У меня луна, у тебя луна</i> Круговое движение руками перед собой</p> <p><i>Я плыву, и ты плывёшь</i> Круговые движения руками назад</p> <p><i>Хорошо день проведёшь.</i> Руки вперёд, показать «класс» (большой палец вверх)</p> <p style="text-align: center;">Повторить 2 – 3 раза</p>			
	<p><u>Подвижная игра «Найди пару»</u></p> <p>Дети встают в шеренгу. Им раздаются по картонному листику от деревьев, вторые такие же листики рассыпаются по залу. По команде дети ищут пару к</p>		3 – 4 раза	

	<p>«своему» листику. Тот, кто нашел пару, строится в шеренгу. Когда все найдут пару, игра заканчивается.</p> <p>Меняются листочками, и игра продолжается.</p>		
Заключительная	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<p>30 с</p> <p>1 мин</p>	

Старшая группа

Занятие № 2

Задачи:

- Закрепить упражнения с теннисными мячиками, используя колючую полусферу.
- Развивать ловкость координацию движений.
- Развивать чувство ритма.
- Формировать правильную осанку.
- Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений.
- Способствовать созданию радостного эмоционального настроения.

Материально-техническое оснащение: теннисные мячики 30 шт. (при условии, что 15 детей – по 2 мячи на ребёнка), «меховые» подушки 15 шт (по количеству детей).

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная	Построение в шеренгу	30 с	Вспомните своё место по росту
	Строевые упражнения: «равняйся, смирно», «направо»	30 с	
Вводная	Ходьба перекатом с пятки на носок; с захлестом голени; поднимая колени	1 мин 30с	При захлесте голени, рукой касаться стопы
	<u>Игра на развитие ритма «Хлоп-хлоп-топ»</u> Педагог показывает упражнения, а дети повторяют за педагогом с заданным ритмом: - Топ-топ-топ-хлоп; - Топ-хлоп-топ-хлоп; - хлопок-хлоп-топ-топ; - Прыжок с поворотом на 180*-хлоп-прыжок с поворотом на 180*-топ (тоже самое в другую сторону)	4 раза	
Основная	<u>ОРУ</u> 1) И.п. – о.с., 1 – руки вверх, правая нога назад на носок, 2 – И.п., 3 – руки вверх, левая нога назад на носок	6-8 раз	Выполнять под счет
	2) И.п. – о.с., 1 – поворот головы вправо, 2 – И.п., 3 – поворот головы влево, 4 – И.п.	6-8 раз	Спина прямая
	3) И.п. – ноги на ширине плеч, руки в	4-5 раз	Ноги прямые

Основная	<p>стороны, 1 – наклон вперёд с поворотом к правой ноге, хлопок между ног, 2 – И.п.; 3 – 4 – то же к другой ноге</p>		
	<p>4) И.п. – о.с. руки на пояс, 1 – правую ногу вперёд на 45*, 2 – И.п., 3 – правую ногу назад на 45*, 4 – И.п., 5 – левую ногу вперед на 45*, 6 – И.п., 7 – левую ногу назад на 45*, 8 – И.п.</p>	4 раза	«Рабочая нога» прямая, носок натянут
	<p>5) И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1 – поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину, 2 – И.п., 3 – 4 – в другую сторону</p>	4-5 раз	Выполнять под счёт
	<p>6) И.п. – ноги скрестно, руки на пояс, 1 – 2 – медленно сесть на пол (по-турецки), 3 – 4 – встать, не меняя положение ног и не опираясь на руки</p>	4-5 раз	Руками тянуться вперед
	<p>7) И.п. – о.с., 1 – 4 – прыжки на двух ногах с продвижением право; 7 – 8 – прыжки на двух ногах с продвижением влево</p>	4 раза	Выполнять под счёт
	<p><u>АСМР</u> Садимся по-турецки, тактильные подушки кладём на ноги, поглаживаем мех на подушках. Отгадываем загадки.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кто в лесу огромней всех? Кто богатый носит мех? (медведь) ➤ Хвост пушистый, мех золотистый. В лесу живёт, в деревне кур крадёт (лиса) ➤ Кто грибов к себе в дупло Натаскал пока тепло? Не крупна она, не мелка. Каждый знает – это (белка) ➤ Кто как кот, но ростом выше? И хвоста, почти что нет. На ветвях, а не на крыше Оставляет он свой след. Ты ему не скажешь брысь, Потому что – это (рысь) 	1 – 2 мин	
	<p><u>Кинезиологические упражнения с теннисными мячами</u></p> <p>1) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд в стороны, мячи в руках,</p>	6-7 раз	Стараться поймать мячи

	<p>1 – подбросить мяч правой рукой, переложить мяч из левой в правую руку, 2 – поймать мяч левой рукой</p> <p>2) Выполнить упражнение №1, стоя на массажере полусфера</p> <p>3) И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд в стороны, мячи в руках, 1 – подбросить мяч левой рукой в пол, переложить мяч из правой в левую руку, 2 – поймать мяч правой рукой</p> <p>4) Выполнить упражнение №3, стоя на массажере полусфера</p> <p><u>АСМР</u> Садимся по-турецки, тактильные подушки кладём на ноги, поглаживаем мех на подушках. Отгадываем загадки.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кто боится всех в лесу – Мишку, волка и лису. (заяц) ➤ Кто пушистый у воды Моет сладкие плоды? Прежде, чем отправить в рот, Полоскает их (енот) ➤ Выгнул спину он дугой, замяукал. Кто такой? Потянулся сладко – вот и вся зарядка. (кот) ➤ Удивительный ребёнок: Только вышел из пелёнок. Может плавать и нырять. Как его родная мать. (утёнок) <p><u>Игра на развитие ритма «Хлоп-хлоп-топ»</u> Педагог показывает упражнения, а дети повторяют за педагогом с заданным ритмом: - Топ-топ-хлоп-хлоп; - Топ-хлоп-топ-хлоп; - хлопок-хлоп-топ-топ; - Прыжок с поворотом на 180*- топ -топ прыжок с поворотом на 180*-топ -хлоп (тоже самое в другую сторону)</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>1 – 2 мин</p> <p>4 раза</p>	<p>Держать равновесие</p> <p>Стараться поймать мячи</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Чётко выполнять последовательность</p>
Заключительная	Построение в шеренгу	30 с	

	Подведение итогов занятия	1 мин	
--	---------------------------	-------	--

Подготовительная группа



Занятие № 1

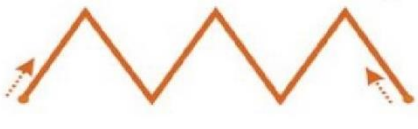
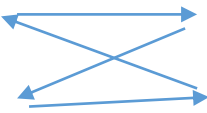
Задачи:

- Разучить кинезиологические упражнения в парах с утяжелительными мешочками.
- Разучить глазоувидательные упражнения.
- Развивать ловкость координацию движений.
- Формировать правильную осанку.
- Развивать умение работать в парах.
- Воспитывать осознанное.
- Способствовать созданию радостного эмоционального настроения.

Материально-техническое оснащение: утяжелительные мешочки 20 шт. (по количеству детей в группе), подготовить звуки для АСМР.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная	Построение в шеренгу	30 с	Вспомните своё место по росту
	Строевые упражнения в парах: перестроения из одной колонны в две; из двух колонн в одну	1 мин	
	Ходьба в колонне парами спиной вперёд; правым боком приставным шагом; левым боком приставными прыжками	1 мин 30с	Смена упражнений по команде
Бег в парах со сменой направления движений: «направо», «налево»	2 мин		
Основная	<u>ОРУ в паре</u>		
	1) И.п. – о.с., стоя спиной друг к другу, взяться за руки; 1 – руки на пояс; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – подняться на носках; 5 – опуститься на стопу, 6 – руки в стороны; 6 – руки в стороны; 7 – руки на пояс; 8 – И.п.	4 раза	Спина прямая, живот втянуть
	2) И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь, локтями «зацепились»; 1 – наклон вправо (влево); 2 – И.п.; 3 – наклон влево (вправо)	6 раз	Перед началом упражнения дать ориентир, в какую сторону начинать
	3) И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь, локтями «зацепиться»; 1 –	6 раз	Перед началом упражнения дать

Основная	наклон вперёд (назад); 2 – И.п.; 3 – наклон назад (вперёд); 4 – И.п.		ориентир, в какую сторону начинать
	4) И.п. – о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки; 1 – левой ногой шаг назад; 2 – присесть на левой ноге, правую ногу вперёд, сцепленные руки вперёд; 3 – встать на левую ногу, правую на носок; 4 – И.п.	4 -5 раз	
	5) И.п. – о.с. лицом друг к другу на расстоянии 1,5м; 1 – упор присев; 2 – прыжком упор лёжа; 3 – правой рукой дотронуться до левой руки партнёра; 4 – упор лёжа; 5 – левой рукой дотронуться до правой руки партнёра; 6 – упор лёжа; 7 - прыжком упор присев; 8 – И.п.	4 раза	Спина прямая
	6) И.п. – о.с., стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнёра, левая на пояс; 1 – подскок на правой ноге, левую согнуть в колене; 2 – подскок на левой ноге, правую согнуть в колене.	10 раз	
	<u>Глазодвигательные упражнения</u> И.п. - сесть по-турецки, руки на коленях; 1 – 4 – круговые движения глазами «по спирали» вправо (рис. 1); 5 – 8 – круговые движения глазами «по спирали» влево (рис.2)	2 - 3 раза	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Рисунок 1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Рисунок 2</p> </div> </div>			
И.п. – сесть по-турецки, руки на коленях; 1 – 4 – «рисовать зигзаг» глазами слева на право; 5 – 8 – «рисовать зигзаг» глазами справа на лево.	2 - 3 раза		

Основная	 <p>И.п. – сесть по-турецки, руки на колени; 1 – глаза вправо; 2 – глаза влево вниз; 3 – глаза вправо вниз; 4 – глаза влево вверх.</p>	4 – 5 раз	
	 <p><u>АСМР</u> Сидя по-турецки, руки на колени слушать и отгадывать звуки</p>	1 – 2 мин	Можно закрыть глаза
	<p><u>Кинезиологические упражнения с утяжелительными мешочками</u></p> <p>1) И.п. – стоят парами лицом друг к другу на расстоянии 2,5 м, в правой руке утяжелительный мешочек; 1 – бросаем мешочек снизу вперёд прямой рукой; 2 – поймать мешочек двумя руками</p>	10 раз	Стараемся ловить мешочек
	<p>2) И.п. – стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 2,5 м, утяжелительный мешочек в левой руке; 1 – бросить мешочек снизу вперёд прямой рукой; 2 – поймать мешочек двумя руками</p>	10 раз	Стараемся поймать мешочек
	<p>3) И.п. - стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 3 м, утяжелительный мешочек в левой руке у плеча; 1 – бросок вперёд – вверх; 2 – поймать мешочек двумя руками</p>	10 раз	Стараемся поймать мешочек
	<p>4) И.п. - стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 3 м, утяжелительный мешочек в правой руке у плеча; 1 – бросок вперёд - вверх; 2 – поймать мешочек двумя руками</p>	10 раз	Стараемся поймать мешочек
<p><u>АСМР</u> Сидя по-турецки, руки на колени слушать и отгадывать звуки</p>	1 – 2 мин	Можно закрыть глаза	
		2 – 3 мин	

	<p><u>Малоподвижная игра «Себе – соседу»</u> И.п. - дети встают в круг, руки вперёд в стороны, в правой руке держат теннисные мячи. По команде инструктора по физической культуре, дети говорят:</p> <p>«Себе!» и перекладывают мяч из правой руки в левую, возвращают руки в И.п., «Соседу!» переворачивают кисть мячом вниз и кладут мяч «соседу» в руку, возвращают руки в И.п. По сигналу инструктора, меняется направление движения в другую сторону.</p>		
Заключительная	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<p>30 с</p> <p>1 мин</p>	

Подготовительная группа

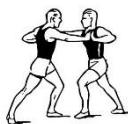

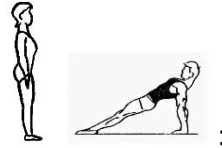
Занятие № 2

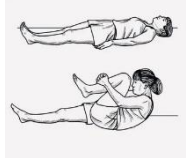

Задачи:

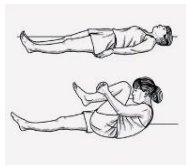

- Разучить кинезиологические упражнения в парах с теннисными мячами.
- Развивать чувство ритма.
- Формировать правильную осанку.
- Развивать умение работать в парах.
- Воспитывать осознанное.
- Способствовать созданию радостного эмоционального настроения.

Материально-техническое оснащение: теннисные мячи 20 шт. (по количеству детей в группе), медленная музыка для упражнений АСМР.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная	Построение в шеренгу	30 с	Вспомните своё место по росту
	Строевые упражнения: перестроения из одной шеренги в две шеренги, из колонны в три колонны	1 мин 30 с	
	Ходьба правым боком скрестным шагом (чередую шаг вперёд и назад левой ногой); левым боком скрестным шагом (чередую шаг вперёд и назад правой ногой)	1 мин 30 с	
	<u>Игра на развитие ритма «Хлоп-хлоп-топ»</u> Педагог показывает упражнения, а дети повторяют за педагогом с заданным ритмом: - Топ-топ-топ-хлоп-хлоп;	4 раза	Соблюдать ритм, заданный педагогом
	- Топ-топ-хлоп-топ-хлоп-хлоп;	4 раза	
	- хлопок-хлоп-хлоп-топ-хлоп-топ-хлоп;	4 раза	
- хлопок-хлопнуть по коленям-хлоп-хлопнуть по коленям-хлопнуть по коленям	4 раза		
	<u>ОРУ в парах</u> 1) И.п. – лицом друг к другу, ноги врозь, руки вперёд, коснуться ладонями;	10 раз	Упражнение выполняется

Основная	<p>1 – сгибаем правую руку; 2 – выпрямить правую, согнуть левую.</p>  <p>2) И.п. – лицом друг к другу, ноги врозь, руки вперёд, взяться за предплечье; 1 – правая (левая) нога накрест; 2 – поворот вокруг себя вправо (влево) под руками (не расцепляя руки</p>  <p>3 – такой же поворот в другую сторону; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону</p> <p>3) И.п. – лицом друг к другу, стоя на коленях, руки вперёд, взяться за предплечье; 1 – сесть вправо (влево) на пол; 2 – И.п.; 3 – сесть влево (вправо) на пол</p>	4 раза	зеркально Упражнение выполняется зеркально
Основная	<p>4) И.п. – сидя на коленях спиной друг к другу, взяться за руки; 1 – встать на колени, руки через стороны вверх, прогнуться; 2 – И.п.</p> <p>5) И.п. – лицом друг к другу, первый ребёнок – о.с., второй ребёнок – упор лёжа сзади</p>  <p>1 – второй ребёнок поднимает правую ногу, первый ребёнок её левой рукой; 2 – второй ребёнок поднимает левую ногу, первый берёт её правой рукой; 3 – первый ребёнок приседает; 4 – встаёт; 5 – второй ребёнок отпускает правую ногу; 6 – отпускает левую ногу; 7 – дети делают упор присев; 8 – меняются положениями (первый ребёнок – упор лёжа сзади, второй ребёнок – о.с.)</p> <p>6) И.п. – стоя плечо к плечу лицом в разные стороны, на правой ноге,</p>	6 раз 10 раз 4 раза	Спина прямая, головой тянуться вверх Животом тянуться вперёд
		4 раза	

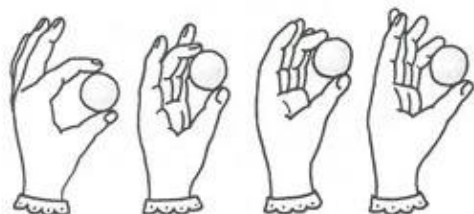
Основная	зацепиться локтями; 1 – 4 – прыгать вокруг себя; 7 – 8 – прыгать на левой ноге в другую сторону.			
	<u>АСМР под медленную музыку выполняем упражнения</u>			
	<p>И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 3 – согнуть левую ногу, обхватить руками; 4 – И.п.; 5 – 7 – согнуть правую ногу, обхватить руками; 8 – И.п.</p> 			4 раза
	<p>И.п. – лёжа на спине, руки в стороны; 1 – 3 – правую ногу поднять к левой руке; 4 – И.п.; 5 – 7 – левую ногу к правой руке; 8 – И.п.</p>			4 раза
<p>И.п. – сед ноги вперёд, руки вдоль туловища; 1 – 3 – согнуть правую ног, обнять её левой рукой, правую руку за спину; 4 – И.п.; 5 – 7 – согнуть левую ногу, обнять её правой рукой, левую руку за спину; 8 – И.п.</p> 	4 раза			
<u>Кинезиологические упражнения с теннисным мячом</u>				
<p>1) И.п. – стоят парами лицом друг к другу на расстоянии 2,5 м, мяч в правой руке; 1 – <i>первая шеренга</i>, бросает мяч снизу вперёд (в руки партнёру), <i>вторая шеренга</i> бросает мяч сверху вперёд в пол; 2 – поймать мяч двумя руками</p>	8 раз	При броске мяча сверху, мяч должен удариться 1 раз о пол		
<p>2) И.п. – стоят парами лицом друг к другу на расстоянии 2,5 м, мяч в левой руке; 1 – <i>первая шеренга</i>, бросает мяч сверху вперёд в пол, <i>вторая шеренга</i> бросает мяч снизу вперёд (в руки партнёру); 2 – поймать мяч двумя руками</p>	8 раз			
<p>3) И.п. - стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 3 м, мяч в правой руке; 1 – бросок сверху вперёд в пол; 2 – поймать мяч двумя руками</p>	8 раз	Мяч бросаем в руки партнёру		

	<p>4) И.п. - стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 3 м, мяч в левой руке; 1 – бросок сверху вперёд в пол; 2 – поймать мяч двумя руками</p> <p><u>АСМР под медленную музыку выполняем упражнения</u></p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 3 – согнуть левую ногу, обхватить руками; 4 – И.п.; 5 – 7 – согнуть правую ногу, обхватить руками; 8 – И.п.</p>  <p>И.п. – лёжа на спине, руки в стороны; 1 – 3 – правую ногу поднять к левой руке; 4 – И.п.; 5 – 7 – левую ногу к правой руке; 8 – И.п.</p> <p>И.п. – сед ноги вперёд, руки вдоль туловища; 1 – 3 – согнуть правую ногу, обнять её левой рукой, правую руку за спину; 4 – И.п.; 5 – 7 – согнуть левую ногу, обнять её правой рукой, левую руку за спину; 8 – И.п.</p>  <p><u>Малоподвижная игра «Обруч»</u> Дети встают в круг, берутся за руки. Через одного у детей висит обруч на руке. По команде инструктора по физической культуре дети начинают пролезать в обруч и передаёт его следующему участнику. Так продолжается пока 2 обруча не окажутся у одного ребёнка. Далее меняется направление передачи обруча по сигналу инструктора.</p>	<p>8 раз</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>1 – 2 мин</p>	
Заключительная	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<p>30 с</p> <p>1 мин</p>	

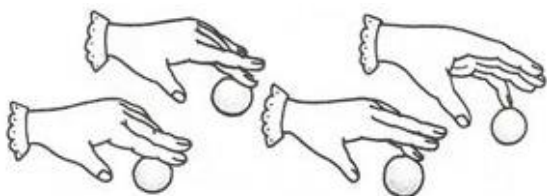
Коррекционные упражнения для рук

Упражнения с каучуковым мячиком

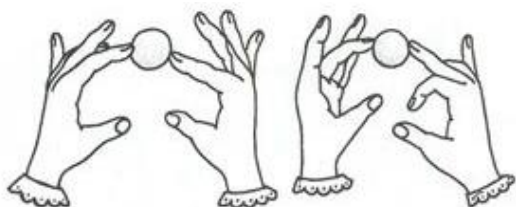
1.



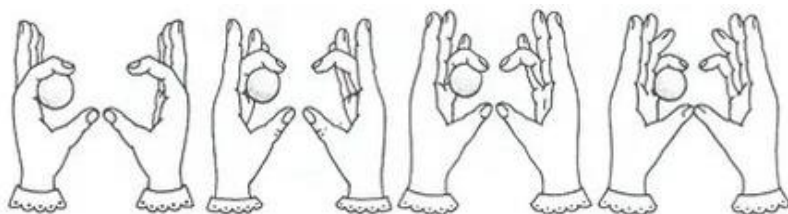
2.



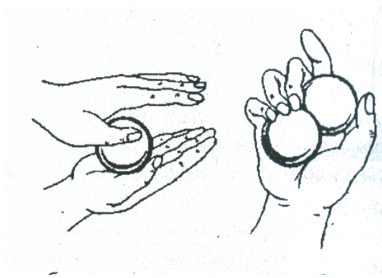
3.



4.

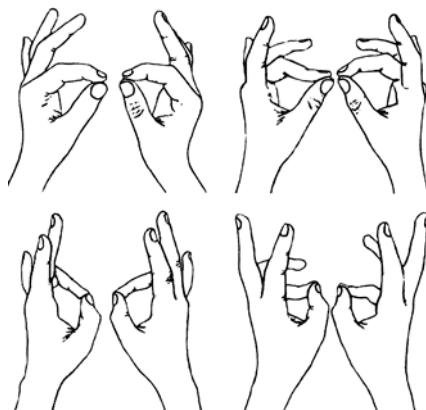


5. С баодинговыми шарами

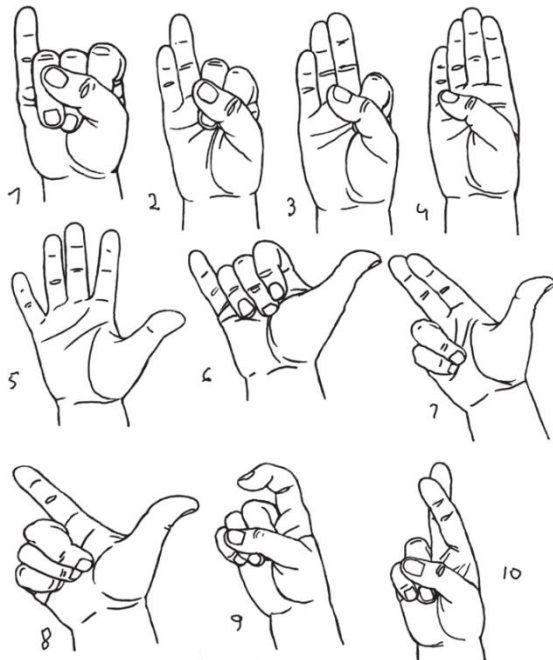


Приложение 2

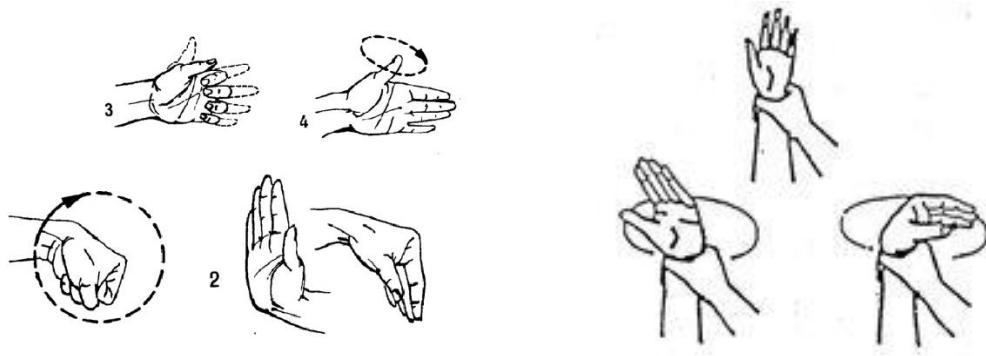
Коррекционные упражнения для пальцев



Обозначение цифр



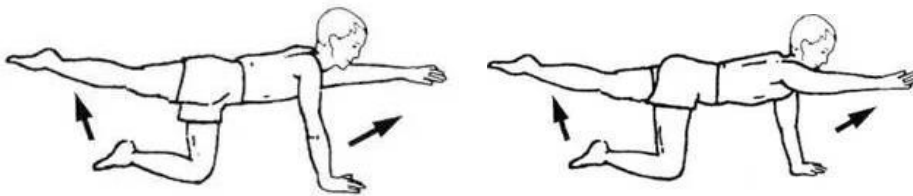
Упражнения для кисти рук



Приложение 3

Сложно – координационные упражнения

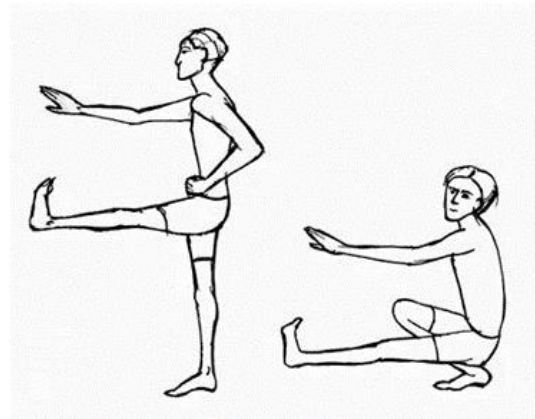
1.



2.



3.



4.



5.



Приложение 4

Глазодвигательные упражнения

