

Управление образования администрации г. Хабаровска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. ХАБАРОВСКА
«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
«ОТРАДА»
(МАУ ДО ЦЭВД «Отрада»)

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ЦЭВД «Отрада»
С.Б. Белогруд
приказ № 68
«01» сентября 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА УМА»

Направленность: социально-педагогическая
Уровень программы: стартовый
Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 2 месяца

Педагог, реализующий программу:
Кондрашова Наталья Юрьевна.
педагог-психолог

г. Хабаровск
2020 г.

Содержание образовательной программы

Пояснительная записка	2
Целевое назначение программы	5
Учебные планы и содержание программы	6
Планируемые результаты	9
Комплекс организационно-педагогических условий	10
Методическое обеспечение	11
Календарно-учебный график	12
Список источников	15
ПРИЛОЖЕНИЯ	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа «Гимнастика ума» социально-педагогической направленности, рассчитана на обучающихся 6-7 лет, сроком реализации 2 месяца составлена в соответствии с нормативными документами.

Программа разработана с учетом нормативных документов и локальных актов:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
4. Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015г. № 729-р «О плане мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09–3242, методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
6. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Разъяснения Л.Н. Буйловой к приказу Министерства просвещения № 196 от 9.11.18 г. об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП требованиям и порядке разработке и реализации ДООП
9. Приказ Министерства образования Хабаровского края от 26 сентября 2019 г. № 383П «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»
10. Словарь согласованных терминов и определений в области образования - М. -2014. - С. 62.ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
11. Устав МАУ ДО ЦЭВД «Отрада».

Программа позволит обучающимся развить психофизические, интеллектуальные способности и личностные качества методами кинезиологии.

Классификация программы

Направленность программы - социально - педагогическая. Направление - психология .

Программа модифицированная. Уровень усвоения - стартовый.

Направление программы.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнения хорошо использовать в предшкольной подготовке с детьми 6-7 лет, так как успешность обучения детей в школе зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия. Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушария к интеграции.

В качестве решения данной проблемы предлагают использовать специальные кинезиологические упражнения. Авторы практической кинезиологии считают, что используя данные упражнения можно у подавляющего большинства детей предупредить появление дислексии и дисграфии, а также корректировать проблемы обучения чтению и письму. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения- сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Программа включает специально подобранные серии упражнений, позволяющие создать новые связи и улучшить работу всего головного мозга, который отвечает за развитие психологических процессов, интеллекта.

Методы кинезиологии положительно влияют как на здоровых детей, так и на детей с ОВЗ, совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, постепенно приучают ребенка выдерживать нагрузки, проявлять волю.

Актуальность

Перед дошкольными образовательными учреждениями всегда стояла проблема успешной подготовки детей к поступлению в школу. В последнее десятилетие психологи, педагоги, врачи отмечают резкое увеличение числа детей, испытывающих трудности в овладении письмом, чтением, счетом, в усвоении и понимании текстов, логическом мышлении, с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, а также трудностями при адаптации. Неуспехи в школе, как правило, формируют у детей негативное отношение к учебе, затрудняют общение с окружающими. Как следствие – наблюдается рост проявлений агрессивности, токсикомании, иных форм делинквентного поведения; резкое снижение их возрастного порога.

В работе с такими детьми традиционные методы психолого-педагогического воздействия на ребенка не приносят устойчивого положительного результата.

Программа несет в себе не только развивающую, но и коррекционную функцию. Кинезиологические методы позволяют создать новые связи и гораздо улучшить работу всего головного мозга, который отвечает за развитие психологических процессов, интеллекта, как следствие и способствуют благоприятному обучению.

Именно на решение вышеуказанной проблемы направлена данная программа.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы от других дополнительных общеобразовательных программ является разработка новых форм и способов применения кинезиологических упражнений в психофизиологическом, интеллектуальном развитии и индивидуально – личностных качеств детей.

В программе предусмотрена совместная деятельность детей и взрослых как на занятии, так и вне учебного времени в течение недели.

Программа оснащена методическим комплексом, направленным на усвоение упражнений для применения в ситуациях стресса и умственного напряжения.

Основой разработки данной программы послужили публикации Семенович А.В., работы Сиротюк А.Л., книга Карла Ханна Форд «Мудрое движение». Эти авторы отмечают, что применение кинезиологических упражнений создает благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными способностями и склонностями, имеет накопительный характер и дает возможность формирования потенциала психофизического здоровья и достаточный уровень готовности к обучению в школе

Адресат программы:

Возраст обучающихся с 6-7 лет (старшие дошкольники). Дети принимаются без ограничений.

Рекомендуемая категория детей для обучения по программе:

- учащиеся, имеющие проблемы с восприятием материала.
- дети, не любящие и не желающие заниматься, не способные самостоятельно выполнять домашнее задание;
- учащиеся, испытывающие трудности с концентрацией внимания (постоянно отстают от всех учеников, позже всех делают задание и боятся отвечать на занятии);
- дети, проявляющие робость и нерешительность (даже если и готовы к занятию, всё равно не решаются поднять руку и ответить материал), рассеянность;
- детям, имеющим систематические нарушения дисциплины (очень агрессивным и драчливым), или же, напротив, обидчивым и плаксивым.
- детям, имеющим речевые проблемами: заикания, картавость, нечёткое выговаривание некоторых звуков.

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий

Период обучения	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
2 месяца	25 минут	2	2	8	16
Итого по программе					

Форма организации занятий: очно-заочная с применением дистанционных технологий (веб-сервиса ZOOM). В группах занимаются 10-15 человек.

ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

комплексное развитие интеллектуальных способностей и формирование психологической готовности детей 6-7 лет к успешному обучению в школе методами кинезиологии.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи.

Личностные:

1. Воспитывать ответственное отношение к выполнению заданий.
2. Развивать психические процессы: внимание, память, воображение.

Метапредметные задачи:

1. Формировать положительную мотивацию к учебной деятельности.
2. Развивать навык самостоятельной работы.
3. Способствовать развитию межполушарного взаимодействия у дошкольников.

Предметные:

1. Ознакомить с требованиями к выполнению кинезиологических упражнений.
2. Развивать общую моторику и координацию движений рук, зрительно – двигательную координацию

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Вступительное слово педагога. Сообщение о целях, задачах и правилах проведения упражнений.	1	0,5	0,5	Практическое задание. Педагогические наблюдения.
2.	Проведение диагностики показателей межполушарного взаимодействия.	2	0,5	1,5	Диагностические упражнения.
3	Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.	2	0,5	1,5	Тестовое задание (рисунок)
4.	Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие)	3	0,5	2,5	Практическое задание. Диагностический тест.
5.	Упражнения для развития наглядно-образного мышления (правое полушарие)	3	0,5	2,5	Практическое задание. Диагностические тесты-упражнения.
6.	Упражнения для координации глаз и рук, ног.	3	0,5	2,5	Проверка умений и усвоенных детьми навыков с помощью ролевой игры.
7.	Элементы самомассажа	1	0,5	0,5	Практические задания Педагогические наблюдения.
8.	Упражнения на релаксацию	1	0,5	0,5	Контрольные задания. Дневник наблюдений.
	Итого за год:	16	4	12	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Вступительное слово педагога. Мотивация. Сообщение о целях, задачах и правилах проведения кинезиологических упражнений. Информирование о необходимой одежде и обуви для занятий.

Практика: Формирование навыков выполнения упражнений.

Формы контроля: Практическое задание. Педагогические наблюдения.

Раздел 2. Проведение диагностики показателей межполушарного взаимодействия

Теория: Информирование родителей о понятии «Межполушарное взаимодействие», о тесной взаимосвязи и взаимозависимости речевой и моторной деятельности.

Практика: Проведение с детьми упражнений:

- 1). «Кулак-ребро-ладонь» (Проба Н.И Озерецкого на динамический праксис)
- 2). «Перебор пальцев» (проверка степени сохранности премоторной зоны)
- 3). «Воспроизводим различные позы пальцев» (проба на пальцевый гнозис и праксис)
- 4). «Выполнить по подражанию» (исследование орального праксиса)

Формы контроля: Диагностические упражнения.

Раздел 3. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Теория: Данные упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма. упражнений.

Практика: Проведение с детьми упражнений:

- «Кнопки мозга»
- «Колечко»
- «Кулак–ребро–ладонь»
- «Лезгинка».
- «Лягушка»
- «Замок»
- «Зеркальное рисование»
- «Ухо–нос»
- «Горизонтальная восьмерка»
- «Качание головой»
- «Перекрестные движения»
- «Рисование левой рукой под музыку»
- «Паровозик»
- «Думающий колпак»

Формы контроля: Тестовое задание (рисунок)

Раздел 4. Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие)

Теория: В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.

Практика: Проведение с детьми упражнений:

- «Ушки»
- «Носик»
- «Рисующий слон»
- «Покачивания головой»
- «Сгибание стопы ног»

Формы контроля. Практическое задание. Диагностический тест.

Раздел 5. Упражнения для развития наглядно-образного мышления (правое полушарие)

Теория: В результате упражнений стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

Практика: Проведение с детьми упражнений:

- Дыхательные упражнения
- Упражнения Стоя
- Упражнения Сидя

Формы контроля: Диагностические тесты-упражнения.

Раздел 5. Упражнения для координации глаз и рук, ног.

Теория: В результате упражнений улучшаются навыки чтения и письма, улучшается способность визуального различения, координация тела.

Практика: Проведение с детьми упражнений:

- «Восьмерки»
- «Восьмерки локтями»
- «Крылья»
- «Запястье»

Формы контроля: Проверка умений и усвоенных детьми навыков с помощью ролевой игры.

Раздел 6. Элементы самомассажа

Теория: При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Практика: Проведение с детьми упражнений с использованием следующие приемов САМОМАССАЖА:

- поглаживание
- растирание
- разминание
- выжимание
- активные и пассивные движения.

Формы контроля: Педагогические наблюдения.

Раздел 7. Упражнения на релаксацию

Теория: Упражнения позволяют снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие. В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Практика:

- Дыхательные упражнения
- «Растяжка ахиллова сухожилия».
- "Брюшное дыхание»
- «Маятник»
- "Энергезатор"
- "Энергетические зевоты»
- «Качалка»

Формы контроля: Контрольные задания. Дневник наблюдений.

Содержание кинезиологических упражнений отражено в разделах «Комплексы кинезиологических упражнений», (см. ПРИЛОЖЕНИЕ № 11). Упражнения, использующиеся при диагностике, отражены в разделе «Диагностика показателей межполушарного взаимодействия» (см. Приложение 6). Тесты-упражнения, использующиеся при диагностике, отражены в разделе «Диагностика памяти, воображения, внимательности» (см. Приложение 5), тестовое задание (рисунок) для контроля развития межполушарного взаимодействия отражено в разделе «Рисунок двумя руками одновременно» (см. ПРИЛОЖЕНИЕ № 9). На протяжении всего курса ведется «Дневник наблюдений», заполняемый родителями и детьми (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 7).

Вариативность.

Если у ребенка на первом этапе диагностики будут выявлены особенности психофизического развития, то такому ребенку будут рекомендованы упражнения, способствующие коррекции нарушений и гармонизации развития.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

В процессе освоения программы учащиеся смогут продемонстрировать:

1. Повышение уровня ответственного отношения к обучению, ответственность в качественном выполнении домашнего задания.
2. Улучшение показателей развития вербальной памяти, объема внимания, воображения.

Метапредметные задачи:

В процессе освоения программы, учащиеся смогут:

1. Проявлять интерес к участию в совместных упражнениях и индивидуальной работе.
2. Самостоятельно использовать знание кинезиологических упражнений для профилактики психического и физического утомления.
3. Учащиеся продемонстрируют динамику показателей межполушарного взаимодействия.

Предметные:

В процессе освоения программы учащиеся

будут знать:

приемы и рекомендуемые нормы проведения кинезиологических занятий

смогут продемонстрировать:

рост показателей развития координации движений рук, зрительно - двигательной координации.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы.

Данная программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий - технологий, «реализуемых в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников».

Технология программы позволяет в полной мере реализовать наглядность, мультимедийность и интерактивность обучения.

- Наглядность включает в себя различные виды демонстраций, презентаций, видео, показ графического материала в любом количестве.
- Мультимедийность добавляет к традиционным методам обучения использование звуковых, видео-, анимационных эффектов.
- Интерактивность объединяет все вышеперечисленное и позволяет воздействовать на виртуальные объекты информационной среды, помогает внедрять элементы личностно ориентированного обучения, предоставляет возможность обучающимся полнее раскрывать свои способности.

Форма организации занятий: дистанционная с использованием онлайн сервиса ZOOM.

Для реализации программы ведется обучение в дистанционном режиме с использованием компьютерных технологий. Для осуществления обратной связи, объяснения нового материала, ответов на вопросы используется онлайн сервис ZOOM.

Занятия ведутся 2 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия – 25 мин.

Материально-техническое обеспечение:

- звуковая аппаратура,
- вебкамера с микрофоном,
- персональный компьютер.

Информационное обеспечение: аудио, видео, фото, интернет источники, литература.

Кадровое обеспечение: Кондрашова Наталья Юрьевна, педагог-психолог дополнительного образования, занимается образовательной деятельностью в области психологии, осуществляет воспитательный и творческий процесс

Формы аттестации

Для проверки теоретических и практических знаний, учащихся используются: педагогическое наблюдение, практические задания, контрольные занятия, диагностические тесты, диагностические тесты-упражнения, дневник наблюдений.

Контрольная диагностика проводится после реализации проекта (проведения коррекционно-развивающих занятий с использованием кинезологических упражнений).

Учащиеся улучшают результаты, полученные при входящей диагностике. Выполняя упражнения, дети совершенствуют механизмы адаптации своего организма к внешней среде, повышается стрессоустойчивость организма, работоспособность. Такие задания не только развивают нервные связи, но и снимают напряжение, доставляя им удовольствие

У дошкольников улучшается зрительно-моторная координация, развивается общая и мелкая моторика, познавательные психические процессы (мышление, внимание, восприятие, память, воображение, речь), повышается способность детей к волевым усилиям, к произвольному контролю, снижается психоэмоциональное напряжение. В результате повышается и уровень эмоционального благополучия ребенка.

Формы представления результатов

- контрольная диагностика по результатам комплекса 1,
- контрольная диагностика по результатам комплекса 2,
- контрольная диагностика по результатам комплекса 3.

Оценочные материалы:

- Сводная таблица диагностики ответственного отношения к обучению (**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**);

Оцениваются:

1. Ответственное выполнение домашнего задания (в т.ч. ведение дневника наблюдений).

Критерии оценок: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень

- Сводная таблица диагностики психических процессов (уровень развития памяти, воображения, внимания) (**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**);

Оцениваются:

1. Уровень развития памяти.
2. Уровень развития внимания.
3. Уровень развития воображения.

Уровни развития памяти, внимания, воображения оцениваются с помощью соответствующих тестов, размещенных в **ПРИЛОЖЕНИИ №5**.

-Сводная таблица оценки мотивации к учебной деятельности (**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**)

Оцениваются:

1. Уровень проявления интереса к работе на занятии.
2. Уровень проявления интереса к самостоятельной работе.

Критерии межпредметных оценок: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

-Сводная таблица результатов диагностики показателей межполушарного взаимодействия (**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**)

Критерии оценки: Проба Н.И Озерецкого на динамический праксис, Степень сохранности премоторной зоны, Проба на пальцевый гнозис и праксис, Исследование орального праксиса (**ПРИЛОЖЕНИЕ № 6**), фото-. видеоотчет. Выполнение упражнений оценивается два раза - на первых и последних занятиях.

-Сводная таблица оценки предметных результатов (**ПРИЛОЖЕНИЕ № 4**)

Оцениваются:

- 1.Знание кинезиологических упражнений.
- 2.Знание рекомендуемых повторений упражнений.

Критерии оценки:

- знают (не знают) приемы;
- знают (не знают) количество рекомендуемых повторений

3. Показатели развития координации движений рук.

4.Показатели зрительно - двигательной координации

Критерии оценки: Монометрический тест Н.А. Озерецкого «Вырезывание круга», «Пробы моторной одаренности» Озерецкого. (**ПРИЛОЖЕНИЕ №8**);

- анкета «Удовлетворенность родителей (законных представителей) обучающихся качеством программы «Гимнастики Ума» (**ПРИЛОЖЕНИЕ №12**);

Критерии оценки уровня удовлетворенности родителей качеством программы высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Используемыми педагогическими технологиями являются:

- информационно - коммуникационные технологии;
- игровые технологии;
- лично-ориентированная;
- здоровьесберегающие.
- психогимнастика;
- релаксационные упражнения.

Методические принципы реализации программы:

- принцип обращения к природным возможностям ребенка;

- принцип неинтервенции в психику;
- целостный подход к телу человека и его здоровью;
- наличие закономерных и специфических связей каждой мышцы с теми или иными органами, химическими веществами, видами психической деятельности;
- соответствия обучения возрастным особенностям детей;
- наглядности;
- совмещение в деятельности ребенка элементов игры и учения;
- единства группового и индивидуального обучения;
- принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному);
- принцип системности (подразумевает систематическое проведение занятий).
- постепенность в развитии природных способностей детей;
- целенаправленность и последовательность учебного процесса.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- Ознакомление. Объяснение правил выполнения упражнения.
- Выполнение упражнений. Процесс самостоятельного осмысления упражнения.
- Получение результата.

Критерии оценки ожидаемых результатов реализации программы отражены в индивидуальной карте личностного роста ребенка (см. Приложение 1).

Основные методы обучения

Занятие проводится в форме игровой деятельности.

Кинезиологические методы способствует развитию различных компетенций ребенка:

- способности самостоятельно приобретать и использовать в практической деятельности новые знания и умения;
- способность детей к волевым усилиям, к произвольному контролю;
- умение снижать психоэмоциональное напряжение;
- умение преодолевать стрессы и контролировать своё эмоциональное состояние.

Программа рекомендована для создания условий, способствующих интеграции связей полушарий, что помогает установлению дружеских контактов и взаимодействию со сверстниками и взрослыми, способствует формированию познавательных интересов и познавательных действий.

Практическая кинезиология базируется на следующих фундаментальных принципах:

1. Принцип обращения к природным возможностям ребенка и взрослого человека.
2. Принцип гуманистического подхода.
3. Принцип неинтервенции в психику.

4. Принцип соблюдения личного пространства.
5. Принципы «радостного учения» и «творческих открытий».
6. Целостный подход к телу человека и его здоровью.
7. Первичная слабость мышц – как универсальная реакция на любую патологию и дисбаланс организма.
8. Наличие закономерных и специфических связей каждой мышцы с теми или иными органами, химическими веществами, видами психической деятельности.
9. Феномен внезапного развития проходящей мышечной слабости при всех ранее сильных мышцах в определенных условиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие / Под ред Л.С.Цветковой. –
2. Карла Ханнафорд, Мудрое движение Мы учимся не только головой М., 2001.
3. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
4. Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О, П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ.- Рязань, 2012. – 48 с.
- 5.. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.
6. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г
7. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2014. – 60 с.
8. Воробьева В. А., Иванова Н. А., Сафронова Е. В., Семенович А. В., Серова Л. И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001.
9. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.
10. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. - М., «Восхождение», 1997.
11. Цветкова Л. С., Цветков А. В. Нейропсихологическое консультирование в практике психолога образования. – М., 2008.
12. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002.

Для родителей:

1. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2014. – 60 с.
2. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. - М., «Восхождение», 1997.
3. Карла Ханнафорд, Мудрое движение Мы учимся не только головой М., 2001.
4. http://dou78.ru/sites/default/files/files/sbornik_kineziologicheskikh_uprazhnenii.pdf
5. <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/89-preschool/7784-2015-05-15-16-19-05.html>

Для детей:

1. https://www.youtube.com/watch?v=oIeVg_oGDJg Развивающие мультфильмы Совы - Утренняя Зарядка - мультик 5
2. https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY КУКУТИКИ - ЗАРЯДКА - Развивающая полезная песенка мультик для детей малышей

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Календарный учебный график для группы

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятий	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание – время занятий
1.	Май	26	Вводное занятие. Вступительное слово педагога. Сообщение о целях, задачах и правилах проведения кинезиологических упражнений. Диагностика показателей межполушарного взаимодействия. Знакомство с комплексом упражнений №1.	Онлайн сервис ZOOM	1	Практическое задание. Педагогические наблюдения. Диагностические задания.	25 мин.
2	Май	28	Отработка комплекса упражнений №1.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание.	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
3	Июнь	1	Отработка комплекса упражнений №1.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
4	Июнь	4	Отработка комплекса упражнений №1.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
5	Июнь	8	Отработка комплекса упражнений №1. Самостоятельное выполнение упражнений из комплекса 1.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Проверка умений и усвоенных детьми навыков с помощью ролевой игры. Диагностические задания.	25 мин.
6	Июнь	11	Знакомство с комплексом упражнений №2.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
7	Июнь	15	Отработка комплекса упражнений №2.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
8	Июнь	18	Отработка комплекса упражнений №2.	Онлайн сервис ZOOM,	1	Практическое задание. Анализ	25 мин.

				практическое задание		выполнения заданий.	
9	Июнь	22	Отработка комплекса упражнений №2.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
10	Июнь	25	Отработка комплекса упражнений №2. Самостоятельное выполнение упражнений из комплекса 2.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Проверка умений и усвоенных детьми навыков с помощью ролевой игры. Диагностические задания	25 мин.
11	Июнь	29	Знакомство с комплексом упражнений №3.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
12	Июль	2	Отработка комплекса упражнений №3.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
13	Июль	6	Отработка комплекса упражнений №3.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
14	Июль	9	Отработка комплекса упражнений №3.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Анализ выполнения заданий.	25 мин.
15	Июль	13	Отработка комплекса упражнений №3. Самостоятельное выполнение упражнений из комплекса 2,3.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Проверка умений и усвоенных детьми навыков с помощью ролевой игры.	25 мин.
16	Июль	16	Обобщение полученных практических навыков и знаний. Диагностика показателей межполушарного взаимодействия.	Онлайн сервис ZOOM, практическое задание	1	Практическое задание. Диагностические задания. Анкетирование.	25 мин.
Итого:					16		

Сводные таблицы оценки личностных результатов

1. Сводная таблица диагностики ответственного отношения к обучению

Ф.И обучающегося	Ответственное выполнение домашнего задания, ведение дневника наблюдений			Динамика (+, 0, -)
	Срез 1 (входящий)	Срез 2 (промежуточный)	Срез 3 Итоговый	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Критерии оценки:

Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень

2. Критерии уровня ответственного отношения к выполнению домашнего задания и ведения дневника наблюдений:

- **высокий уровень:** ребенок самостоятельно и без напоминаний выполняет домашние задания, проявляет стремление стать ответственным, планирует действия, эмоционально переживает за успех в достижении результата;

- **средний уровень:** ребенку часто требуется напоминать о необходимости выполнения домашних заданий, ребенок проявляет стремление быть ответственным, но планировать деятельность не получается, эмоционально переживает за успех в достижении результата.

- **низкий уровень:** ребенок не хочет выполнять домашние задания, не понимает важность соблюдения правил выполнения домашних заданий, отвлекается. *Уровень критериев определяется методами педагогического наблюдения,*

анализом *Дневника наблюдений*» учащихся (см. **ПРИЛОЖЕНИЕ №7**), опросом родителей.

1. Сводная таблица диагностики психических процессов
(уровень развития памяти, воображения, внимания)

Ф.И обучающегося	Уровень развития памяти			Уровень развития воображения			Уровень развития внимания		
	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Дина-мика (+, 0, -)	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Дина-мика (+, 0, -)	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Дина-мика (+, 0, -)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Критерии оценки:

Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень

Уровень развития памяти, внимания, воображения оценивается с помощью соответствующих тестов, размещенных в **ПРИЛОЖЕНИИ № 5**.

Сводные таблицы оценки метапредметных результатов.

1. Сводная таблица оценки мотивации к учебной деятельности

Ф.И обучающегося	Уровень проявления интереса к работе на занятии			Уровень проявления интереса к самостоятельной работе		
	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Динамика (+, 0, -)	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Динамика (+, 0, -)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Критерии оценки:

Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень

1. Критерии мотивации к учебной деятельности:

-высокий уровень мотивации: у детей положительное отношение к занятиям, есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования.

-средний уровень учебной мотивации: ребенок положительно относится к занятиям; понимает учебный материал; усваивает основное в программе;

-низкий уровень учебной мотивации: дети относятся к занятиям отрицательно или безразлично, часто занимаются посторонними делами, отвлекаются, нарушают дисциплину, а как следствие фрагментарно усваивают учебный материал.

2. Критерии уровня развития навыков самостоятельной работы:

- высокий уровень: ребенок самостоятельно осваивает и осмысливает новые знания, самостоятельно обращается к повторению изученных ранее упражнений, заполняет дневник наблюдений;

-средний уровень: ребенку иногда приходится напоминать о необходимости повторений изученных упражнений и заполнении Дневника наблюдений;

- низкий уровень: ребенок самостоятельно не вспоминает о необходимости выполнения заданий и ведении Дневника наблюдений.

Уровень критериев определяется методами педагогического наблюдения, анализом Дневника наблюдений» учащихся (см. ПРИЛОЖЕНИЕ №7), опросом родителей.

2. Сводная таблица результатов диагностики показателей межполушарного взаимодействия

Ф.И. обучающегося	Проба Н.И Озерецкого на динам. Праксис (результ в баллах)			Степень сохранности премоторной зоны			Проба на пальцевый гнозис и праксис			Исследование орального праксиса		
	вх.	исх.	итог	Вх.	Исх.	итог	вх	исх	итог	вх	исх	итог
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

Оценка результативности проводится согласно методикам, изложенным в ПРИЛОЖЕНИИ № 6.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Сводная таблица оценки предметных результатов

Ф.И обучающегося	Знание кинезиологических упражнений			Знание рекомендуемых повторений упражнений			Показатели развития координации движений рук			Показатели развития зрительно - двигательной координации		
	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Динамика (+, 0, -)	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Динамика (+, 0, -)	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Динамика (+, 0, -)	Входная диагностика	Итоговая	Динамика (+, 0, -)
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

Критерии оценки:

Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень

1. Оценка знаний приемов и количества рекомендуемых повторений кинезиологических упражнений происходит в виде опроса.

Критерии:

- знают (не знают) приемы

- знают (не знают) количество рекомендуемых повторений.

2. Оценка развития координации движений рук и зрительно - двигательной координации проводится согласно методикам, изложенным в **ПРИЛОЖЕНИИ № 8**.

Исследование процессов памяти, тесты-упражнения на развитие творческого воображения, диагностика объема внимания.

**1. Исследование процессов памяти:
абстрактно-логического мышления (левое полушарие)
«Заучивание 10 слов»**

А.Р. Лурия

Методика заучивания десяти слов позволяет исследовать процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Методика может использоваться для оценки состояния памяти, произвольного внимания, истощаемости больных нервно-психическими заболеваниями. Методика может быть использована как для детей (с пяти лет), так и для взрослых.

Инструкция для детей. «Сейчас мы проверим твою память. Я назову тебе слова, ты прослушаешь их, а потом повторишь сколько сможешь, в любом порядке».

Слова зачитываются испытуемому четко, не спеша.

«Сейчас я снова назову те же самые слова, ты их послушаешь и повторишь – и те, которые уже называл, и те которые запомнишь сейчас. Называть слова можешь в любом порядке»

«Сейчас я снова прочту Вам те же слова, и Вы опять должны повторить их, – и те, которые Вы уже назвали, и те, которые в первый раз пропустили. По рядок слов не важен».

Далее опыт повторяется без инструкций. Перед следующими 3-5 прочтениями экспериментатор просто говорит: «Еще раз». После 5-6 кратного повторения слов, экспериментатор говорит испытуемому: «Через час Вы эти же слова назовете мне еще раз». На каждом этапе исследования заполняется протокол. Под каждым воспроизведенным словом в строчке, которая соответствует номеру попытки, ставится крестик. Если испытуемый называет «лишнее» слово, оно фиксируется в соответствующей графе. Спустя час испытуемый по просьбе исследователя воспроизводит без предварительного зачитывания запомнившиеся слова, которые фиксируются в протоколе кружочками.

Тестовый материал

Примеры набора слов:

Стол, вода, кот, лес, хлеб, брат, гриб, окно, мёд, дом.

Дым, сон, шар, пух, звон, куст, час, лёд, ночь, пень.

Число, хор, камень, гриб, кино, зонт, море, шмель, лампа, рысь.

Интерпретация результатов

На основе подсчета общего количества воспроизведенных слов после каждого предъявления может быть построен график: по горизонтали откладывается число повторений, по вертикали — число правильно воспроизведенных слов. По форме кривой можно делать выводы относительно особенностей запоминания. Так, у

здоровых детей с каждым воспроизведением количество правильно названных слов увеличивается, ослабленные дети воспроизводят меньшее количество, могут демонстрировать застревание на лишних словах. Большое количество «лишних» слов свидетельствует о расторможенности или расстройствах сознания. При обследовании взрослых к третьему повторению испытуемый с нормальной памятью обычно воспроизводит правильно до 9 или 10 слов.

Кривая запоминания может указывать на ослабление внимания, на выраженную утомленность. Повышенная утомляемость регистрируется в том случае, если испытуемый (взрослый или ребенок) сразу воспроизвел 8-9 слов, а затем, с каждым разом все меньше и меньше (кривая на графике не возрастает, а снижается). Кроме того, если испытуемый воспроизводит все меньше и меньше слов, это может свидетельствовать о забывчивости и рассеянности. Зигзагообразный характер кривой свидетельствует о неустойчивости внимания. Кривая, имеющая форму «плато», свидетельствует об эмоциональной вялости ребенка, отсутствии у него заинтересованности. Число слов, удержанных и воспроизведенных час спустя, свидетельствует о долговременной памяти.

Больные разных нозологических групп проявляют специфику в выполнении данного задания:

— при черепно-мозговой травме или нейроинфекции больные воспроизводят и запоминают первые и последние слова; при этом, объем запоминаемого материала от повторения к повторению не увеличивается;

— при неврозах запоминание замедленное, больным требуется большее число повторений (по сравнению со здоровыми) для запоминания полного объема материала; график запоминания имеет зигзагообразный характер и в объеме запоминаемого материала от повторения к повторению проявляется тенденция к истощаемости, что свидетельствует о неустойчивости и колебаниях внимания.

Оценка результатов:

4 балла - Высокий уровень - запомнил 9 - 10 слов после 5-го предъявления, 8-9 слов при отсроченном воспроизведении.

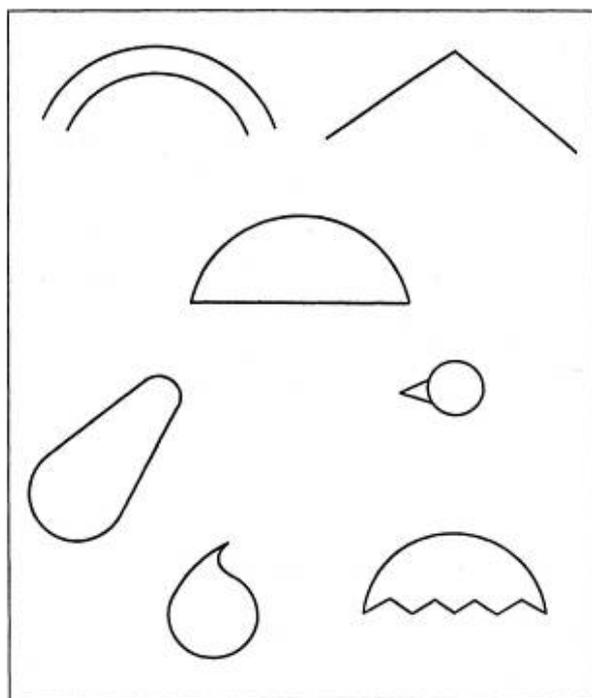
3 балла - Средний уровень - запомнил 5 - 8 слов после 5-го предъявления, 5 - 7 слов при отсроченном воспроизведении.

1 балл - Низкий уровень - запомнил 0 - 2 слова после 5-го предъявления, 0 - 2 слов при отсроченном воспроизведении, или в возрасте 6-7 лет не вступает в контакт, или не может себя организовать для выполнения данной деятельности.

2. Тесты-упражнения на развитие творческого воображения наглядно-образное мышление (правое полушарие)

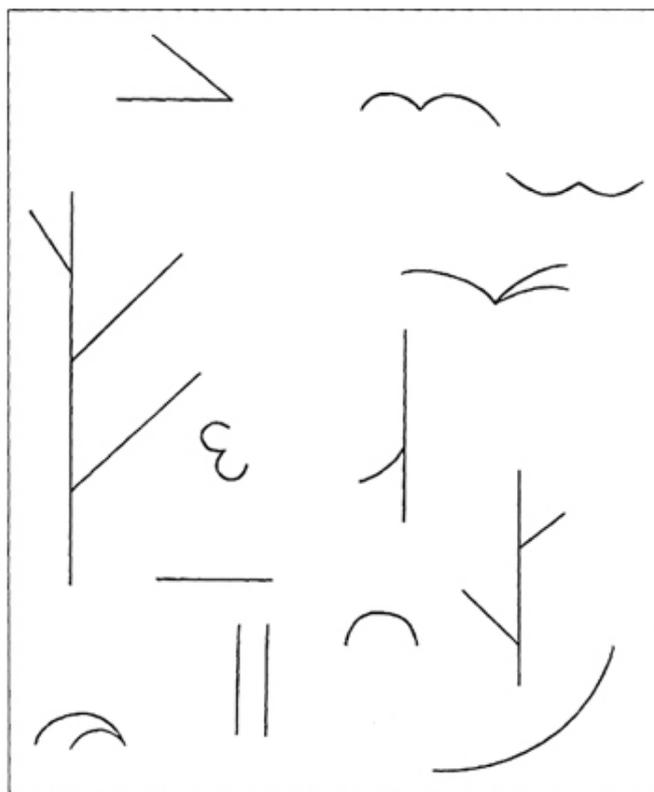
Тест-упражнение №1

Упражнения предложить на отдельном листе бумаги для каждого обучающегося. Посмотри внимательно, на что похожа каждая фигурка? Назови несколько вариантов, а потом можешь её дорисовать так, как ты себе это представляешь.



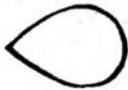
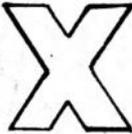
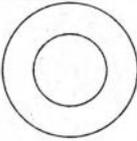
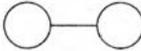
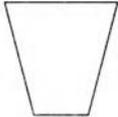
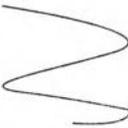
Тест-упражнение №2

Дорисуй линии и фигуры так, чтобы получился волшебный лес со своими обитателями.



Тест-упражнение №3

Посмотри внимательно на картинку и подумай, на что она похожа.

	Шарик Цветок Ложка Леденец		Листок Капля Морковь Ушко собачки
	Бант Бабочка Буква X Цветок		Мост Радуга Гора
	Бублик Руль Колесо Мяч		Очки Гантели Самокат Велосипед
	Лампа Груша Матрешка Ваза		Телевизор Шкаф Окно Коробка
	Стакан Ведро Цветочный горшок Кастрюля		Змея Лента Речка Дорожка

Критерии оценки уровня воображения:

Высокий – названо 90% и более предметов, большая часть листа заполнена.

Средний- Названа половина предметов, заполненность листа рисунками на половину.

Низкий- названо по одному предмету, сложности с дорисовкой предметов;

Очень низкий – ребенок не назвал ни один предмет, сложности с изображением.

3. Диагностика объема внимания.

Методика - игра "Что увидел?"

Методика направлена на диагностику объема внимания.

Разложить на столе семь предметов, знакомых ребенку (конфета, карандаш, куколка, машинка, мячик, ложка, кубик, прикройте их салфеткой.

Обращаемся к ребенку по имени: «Семен, а ты любишь играть в прятки?»

Ответ ребенка.

Педагог: А я тоже люблю играть в прятки. Я сегодня увидела что-то необычное.

Мне кажется, что у нас кто-то спрятался в этой коробочке и хочет с нами поиграть в прятки. Ты хочешь узнать кто там спрятался?

Ответ ребенка: (Да).

Показать ребенку эти предметы в течение 3-5 секунд, затем закрыть их салфеткой («предметы опять спрятались») и попросить ребенка назвать их («ищем предметы»).

Оценка результата осуществляется по количеству правильно названных предметов.

Уровни развития объема внимания

Низкий уровень: (2 балла) 1-2 предмета названы правильно, отвечает неуверенно.

Средний уровень: (3 балла) 3-5 предметов названы правильно, отвечает неуверенно.

Высокий уровень: (4 балла) 6-7 предметов названы без ошибок, отвечает быстро.

При каждом тестировании меняем набор предметов.

Упражнения для диагностики показателей межполушарного взаимодействия

1. Проба Н.И Озерецкого на динамический праксис «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8–10 повторений моторной программы. Проба выполняется

сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе. Задание доступно детям 6 лет и старше.

Данный тест чувствителен не только к поражению двигательных систем (премоторных отделов), но и к модально неспецифическому дефициту сукцессивных функций.

Первый и второй варианты расстройств порождают разные виды ошибок. В первом случае чаще страдает переключение с одного движения на следующее в автоматизированном режиме: ребенок повторяется или делает большие паузы между движениями. Во втором случае дети путают последовательность движений или пропускают некоторые из них. Предположительно, затруднения в данном задании можно связать с Левополушарной недостаточностью.

2. Степень сохранности премоторной зоны

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

Критерии оценки:

5 баллов – правильно и быстро;

4 балла – правильно, но медленно;

3 балла – дезавтоматизация движений на истощении;

2 балла – персеверации (повторение) на истощении;

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

3. Проба на пальцевый гнозис и праксис

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

- Все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;

- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак;
- указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы У;
- 2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы У, а 1-й, 4-й и 5-й пальцы собраны в кулак («зайчик»);
- 1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.

Оценивается положение каждой позы в штрафных баллах:

- поза не выполнена – 1 балл,
- поза воспроизведена неточно – 0,5 балла,
- замедленное воспроизведение позы (поиск нужных движений) – 1 балл,
- поиск нужных движений продолжается от 10 до 30 с – 2 балла,
- поиск нужных движений продолжается более 30с – 3 балла.

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

4. Исследование орального праксиса.

По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий:

- 1) улыбнуться, 2) надуть щеки, 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «У»),
 - 4) сделать губы как при звуке «О», 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка), 6) высунуть язык лопаткой (широким), 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу, 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу, 9) поместить кончик языка в правый угол рта, 10) то же – в левый угол рта, 11) высунуть язык и сделать кончик узким.
- Оцениваются точность движений и способность к переключению.

Оценки:

- невозможность выполнить движение штрафуеться оценкой в 1 балл.
- неточно выполненное движение – 0, 25 балла.
- наличие синкинезий (сопутствующих движений губами, челюстью) – 0, 5 балла за каждую пробу.
- асимметрично выполненные движения – 0, 5 балла.

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

Дневник наблюдений.

Дорогие родители, давайте поможем вашему ребенку научиться самостоятельно определять и контролировать свое самочувствие, настроение и желание двигаться. Регистрация показателей не составит большого труда, а полученная информация окажется полезной и необходимой не только ребенку, но и вам.



Я расстроен,
плохо себя
чувствую. Не
хочется
заниматься(

Я печальный.
Мне немного
грустно. Могу
немного
позаниматься.

Я спокоен.

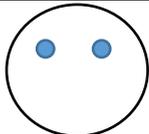
У меня
хорошее
настроение.
Занятие
понравилось)

Мне весело.
Я счастлив!
Хочу еще
заниматься!

Имя ребенка _____

Возраст _____

	Помогите, пожалуйста, Вашему ребенку отметить свое эмоциональное состояние до и после занятий		Уважаемые родители, напишите, пожалуйста, своё мнение:	
Дата занятия	Моё настроение до занятия	Моё настроение после занятий	Я считаю, что ребенок сегодня занимался Неохотно-1 Равнодушно-2 С интересом-2 С увлечением-3	Выполняли ли вы домашние задания Нет-1 Не все -2 Да-3
1.Занятие				
2 Занятие				
3 Занятие				
4 Занятие				

5 Занятие				
6 Занятие				
7 Занятие				
8 Занятие				
9 Занятие				
10 Занятие				
11 Занятие				
12 Занятие				
13 Занятие				
14 Занятие				
15 Занятие				
16 Занятие				

Уважаемые родители, в доброжелательной обстановке проанализируйте вместе с ребенком, какое упражнение или занятие понравилось ему больше всего и почему.

Какое упражнение помогло поднять настроение? Какое упражнение помогло успокоиться?

Подумайте вместе с ребенком, когда и в каких ситуациях можно использовать полученные знания.

Тесты для исследования развития координации движений рук, зрительно - двигательной координации.

**1. Исследование зрительно-моторной координации дошкольников
Монометрический тест Н.А. Озерецкого «Вырезывание круга»**

Ребенок получает из тонкого картона или плотного ватмана карточку, на которой представлена фигура. Ребенку объясняют, что ему нужно вырезать ножницами круг по средней утолщенной (1мм) линии — диаметр круга **50** мм. Работу следует выполнять правой рукой. Когда испытуемый дорезал до толстой линии, фиксируют время, за которое вырезает круг. Работа должна быть выполнена за 1 минуту. За это время должно вырезано не менее $\frac{8}{9}$ длины окружности.

Отклонение от утолщенной линии разрешается не более 2-х раз (пересекается одна из тонких линий) или один раз (перерезается 2 тонких линии). Разрешается две попытки.

Тест считается невыполненным и обозначается (-) при увеличении времени, отведенного на выполнение, а также при большем, чем указано выше количестве ошибок.

Оценка результатов:

1 балл — выполнение теста с первой попытки;

2 балла — выполнение теста со второй попытки;

3 балла — невыполнение теста.

1-2 балла свидетельствуют о высоком уровне развития моторики, достаточном для выполнения требований школы и обозначаются знаком (+).

3 балла указывают на недостаточную функциональную готовность к обучению и обозначаются знаком “минус”(-).

«Пробы моторной одаренности» Озерецкого.

Положить спички в коробок.

Перед ребенком кладут пустой спичечный коробок. По бокам – справа и слева — от него помещают ровные, одинаковые по количеству спичек ряды (по 10 в каждом ряду).

Действуя одновременно двумя руками, брать спички за их концы большим и указательным пальцами из обоих рядов и класть в коробок. Время выполнения задания **20 секунд**.

Норматив: уложить в коробок не менее 5 спичек, взятых с каждой стороны. Задание не засчитывается, если

1. движения обеих рук разновременные,
уложено меньше, чем 5 спичек с каждой стороны

Рисунок двумя руками одновременно.

На самом деле в основе успешной познавательной деятельности лежит сформированность межполушарных связей. Как сделать работу левого и правого полушарий согласованной и эффективной? Детские нейропсихологи рекомендуют выполнять кинезиологические упражнения, ведь движения являются основой для социального, эмоционального и когнитивного развития ребенка. Наилучшие результаты дает рисование двумя руками одновременно.

Двуручное рисование без опоры на готовый рисунок лучше начинать с произвольного изображения каракулей, правда, есть одно условие: начинать вы должны с линии симметрии. Старайтесь создавать с обеих сторон симметричный, одинаковый рисунок, следя за синхронностью движений правой и левой руки. После того, как освоите каракули, можно переходить к изображению настоящих предметов.

Как правильно начать?

Лист нужно хорошо зафиксировать на поверхности, причем лучше, если это будет не обычный стол, а мольберт в вертикально закрепленной доске. Для рисования используйте гуашь, акварель, мягкие кисточки среднего размера, подойдут и толстые фломастеры.

Сначала «прорисовывайте» сухой кистью в воздухе, чтобы мышцы запомнили движения, а ребенок не боялся сделать ошибку. Рисунки должны быть симметричными и предельно простыми: домик, цветок, бабочка, машинка. Посередине желательно провести линию симметрии, она поможет художнику ориентироваться, ведь у каждой руки – собственная половина листа и они не должны друг другу мешать.

Если объяснить детям, то они сразу поймут, для чего нужна эта линия. Можно согнуть лист вдоль нее и половинки рисунка совпадут. Мойка кистей, набор краски, нанесение изображения – все эти движения должны выполняться одновременно обеими руками.

Требования к выполнению кинезиологических упражнений.

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.
2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.
3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.
4. Если упражнения используются при выполнении домашней работы или во время проведения развивающих занятий, то необходимо учитывать следующее:
 - выполнение стандартных учебных действий может прерываться кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно;
 - когда предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, рекомендуется применять комплекс перед началом работы.
5. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.
6. Заниматься необходимо ежедневно.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук.

Комплексы кинезиологических упражнений.

Комплекс 1

Перед выполнением упражнений следует выпить немного воды.

1. «Кнопки мозга». Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

1). Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.

2). Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.

3). Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

4). Поменяйте руки и повторите упражнение.

2. «Уши». *Цель: энергетизация мозга.* Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать ушную раковину.

3. «Колечко». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).* Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

4. «Кулак-ребро-ладонь». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

5. «Лезгинка». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

6. «Зеркальное рисование». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.* Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

7. «Ухо-нос». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Ребенку предлагают 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».

8. Горизонтальная восьмерка,

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз.

Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке.

Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

9. Дыхательное упражнение. *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого*

полушария, энергетизация мозга. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение так же помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

9. Дыхательные упражнения. *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.*

2-ой вариант. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

10. «Растяжка ахиллова сухожилия». *Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.*

1-ый вариант. Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладить их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу.

2-ой вариант. Стоя, держаться руками за спинку стула. Расположить одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делать выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить тоже для другой ноги.

3-ий вариант. В позиции сидя, положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

11. Элементы массажа.

Перед массажем руки хорошо потереть ладонку б ладонку до ощущения теплоты.

Каждое упражнение повторяем 2-3 раза.

а) «Сухое умывание» - сложили руки так, как будто набрали в них воды. Затем сделали движение руками, имитируя настоящее умывание.

б) Легкими движениями обеих рук поглаживаем лоб т середины к виску.

в) Указательным пальцем правой руки проводим от межбровья до кончика носа и слегка покачиваем его.

г) Массируем щеки круговыми движениями пальцев.

д) Слегка приоткройте рот и нижней челюстью делайте резкие движения из стороны в сторону(5 раз в каждую сторону).

12. "Брюшное дыхание» для расслабления и лучшего переваривания пищи.

Положите руку на брюшную область. Выдохните весь старый воздух короткими мягкими струйками (словно стремитесь удержать пушинку на лету). Сделайте медленный глубокий вдох, наполняясь нежно, подобно шару.

Ваша рука мягко поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

Если вы прогнете спину назад после выдоха, воздух проникнет в легкие еще глубже.

Комплекс 2

Перед выполнением упражнений следует выпить немного воды.

1. «Кнопки мозга». Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

1). Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.

2). Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.

3). Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

4). Поменяйте руки и повторите упражнение.

2. «Лягушка. *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого*

тела), произвольности и самоконтроля. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

3.«Замок». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

4.«Зеркальное рисование». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.* Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. Горизонтальная восьмерка,

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

6. Восьмерки закрытыми глазами. Пальцами одной руки проведите перед глазами продольную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Во время упражнения отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

7. Восьмерки локтями. Стоя, разведите ноги в стороны, слегка согните ноги в коленях. Проведите половину восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя.

Сместите центр восьмерки назад. Сместите центр восьмерки назад, отодвигая торс в сторону. Прделайте то же с левой стороной.

8. Крылья. Встаньте. Ноги на ширине плеч. Колени расслаблены. Потрясите руками и согните локти. Прочертите восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивается вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз вдохните и представьте, что парите.

9. Дыхательные упражнения. *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.*

2-ой вариант. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

10. «Качалка» Служит для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте ей медленно качаться из стороны в сторону, пока уйдет напряжение. По мере расслабления шеи подбородок вычерчивает на груди слегка изогнутую линию. После этого упражнения голос звучит уверенней, дыхание становится ровным.

11.«Энергезатор». Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером. Если его делать около 10 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

12.«Маятник». *Цель: снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетизация мозга. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глазами по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом. Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык*

вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза, глаза и язык влево – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза и т. д.).

13. «Ушки». *Цель: энергетизация мозга.* Оттяните уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начинайте с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами. Повторите 7 раз.

14. Массаж

- **«Щечки».** Одну минуту массируйте щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисуйте круги на подбородке и лобной части лица. Считайте при этом до 30.
- Массируйте верхние и нижние веки, не закрывая глаз, 1 мин.
- **«Носик».** Массируйте нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, 20 раз.
- Откройте рот и нижней челюстью делайте резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот – 10 раз.

Комплекс 3

Перед выполнением упражнений следует выпить немного воды.

1. «Кнопки мозга». Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

- 1). Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосопав, колени расслаблены.
- 2). Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
- 3). Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
- 4). Поменяйте руки и повторите упражнение.

2. «Думающий колпак». Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.
3. Повторите 3 и более раза.

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

4. Паровозик. Правую руку положите на левую надостную мышцу, одновременно делая 10–12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, за тем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение.

5. «Запястье». Обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте. Повторите то же самое правой рукой. Соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

6. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

7. «Ухо-нос». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Ребенку предлагают 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».

8. «Горизонтальная восьмерка»

Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо

добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

9. Рисующий слон. «Слон». Одно из наиболее интегрирующих упражнений, так как оно активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшаются память, навыки чтения и понимания прочитанного, услышанного. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

1). Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосолапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2). Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

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

11. Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая нога в расслабленном состоянии.

Представьте, что глаза связаны с бедрами и расслабьте их.

Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.

12. Дыхательное упражнение. *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого*

полушария, энергетизация мозга. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение так же помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

13. Дыхательные упражнения. *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.*

1-ый вариант. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т. е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

14. «Энергетические зевоты» для того, чтобы расслабить наши голосовые связки. Представьте, что вы зевааете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляя напряжение.

Самомассаж.

1) Существуют следующие приемы САМОМАССАЖА:

- поглаживание
- растирание

- разминание
 - выжимание
 - активные и пассивные движения.
- 2) Хорошую результативность показывает использование массажеров для рук.
- 3) В комплекс входят упражнения трех видов:
- самомассаж тыльной стороны кистей рук,
 - самомассаж ладоней,
 - самомассаж пальцев рук.
1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони.
 - Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение).
 - Прodelайте то же для другой руки.
 2. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе.
 - Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение).
 - Прodelайте то же для другой руки.
 3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе.
 - Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки.
 - Прodelайте то же для правой руки.
 4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для правой руки.
 5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.
 6. Самомассаж пальцев рук.
 - 1) Кисть и предплечье левой руки расположите на столе.
 - 2) Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хвата-
 - 3) тельные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение).
 - 4) Прodelайте то же для правой руки.
 7. Движения, как при растирании замерзших рук.
 8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки.
 - 1) Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец
 - 2) снизу.
 - 3) Массируйте «спиралевидными» движениями.
 - 4) Прodelайте то же для правой руки.
 9. Вдох через нос – выдох через рот.
 10. Краткий глубокий вдох – замедленный выдох.
 11. Медленный глубокий вдох – порционный, прерывистый выдох («надуваем шарик» или «погаси свечу»).
 12. Глубокий вдох,

- 1) медленно набирая воздух через нос,
 - 2) задержка дыхания,
 - 3) на выдохе счет от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета.
13. Произнести скороговорку-считалку. Например, «У ежа ежата, у ужа ужата», «Шла Маша по шоссе и сосала сушку» и т. п.
14. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе.
- 1) Ребром ладони правой руки имитируется «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони.
 - 2) То же проделывается с другой рукой.
15. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки.
- 1) Аналогично для другой руки.
 - 2) Самомассаж пальцев рук.
16. Указательным и средними пальцами правой руки выполняются вращательно–растирательные движения пальцев левой руки. Руки затем поменять.
17. Движения, как при растирании замерзших рук.

Анкета «Удовлетворенность родителей (законных представителей) обучающихся качеством программы «Гимнастики Ума».

Уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов:

1. С удовольствием ли ваш ребёнок участвовал в программе «Гимнастика ума»?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

2. Довольны ли вы результатами развития вашего ребёнка после прохождения программы «Гимнастика Ума?»

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

3. Удовлетворены ли вы работой педагога с вашим ребёнком?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. Получали ли Вы какие-либо рекомендации, советы, консультации по выполнению данной программы?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

5. Помогли ли вам совместные занятия сблизиться с детьми?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

6. Планируете ли Вы продолжать выполнять кинезиологические упражнения?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

7. Ваши пожелания:

СПАСИБО!