**Заявка на участие в конкурсе**

**1.1**.МАДОУ «Детский сад №206 с татарским языком воспитания и обучения комбинированного вида» Советского района г.Казани; ул.Кирпичникова 3 А;

тел:272 57 64; E-mail: madou.206@tatar.ru

**1.2** Даминдарова Эльвира Фаридовна, г.Казань,ул.Тау буе 1 Б;

тел.8 953 481 77 86;

E-mail: elvira.damindarova@bk.ru

**1.3** Методическая разработка «Нейроритмические игры»

МАДОУ «Детский сад №206 с татарским языком воспитания и обучения комбинированного вида» Советского района г.Казани

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Нейроритмические игры на музыкальных занятиях ДОО**

Разработала музыкальный руководитель

Даминдарова Эльвира Фаридовна

Казань 2022

**Содержание:**

1. Научное обоснование проблемы…………………………………………3
2. Актуализация нейроигр с детьми ДОО на музыкальных занятиях…..5
3. Цели и задачи коррекционной работы по развитию речи детей посредством нейроигр…………………………………………………….7
4. Внедрение нейроигр в систему коррекционной работы по развитию речи у детей на музыкальных занятиях ДОО…………………………..10
5. Литература………………………………………………………………..14

Приложение

**Краткая аннотация:**

В данной методической разработке освещается актуальность использования нейроигр в работе музыкального руководителя. Дано научное обоснование, цели и задачи коррекционной работы по развитию детей посредством нейроигр. А также представлены сами игры и варианты их использования в коррекционной работе с детьми ДОО.

**1 Научное обоснование проблемы.**

На сегодняшний день всё чаще встречаются дети с особыми образовательными потребностями, которые нуждаются в специализированной помощи. У детей данной категории, имеются речевые нарушения, задержка речевого и психического развития, нарушение координации, общей и мелкой моторики. На музыкальных занятиях не все дети могут слышать ритм, мелодию, сильную долю, им трудно выполнять различные музыкально-ритмические движения. В следствии чего возникла необходимость включать в свою работу эффективные приемы и методы, которые помогут детям контролировать свою двигательную активность и развивать внимание.

Одна из причин данной проблемы, на мой взгляд, это малоподвижный образ жизни наших детей. Недостаточность физической активности ведет к плохому снабжению головного мозга кислородом, не развитой ориентировки в пространстве, несформированной координации движений, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребёнку удастся избежать множества проблем.Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин недостатков речи, чтения и письма.

В начале 90-х гг. американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа "Гимнастика мозга", это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли, которая получила широкую известность. Научные исследования выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека, изучение связей ум-тело, и оптимизация деятельности мозга через физические движения.

На основании научно-практических исследований был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания *(астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.)*, общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, задержка речевого развития, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга.

Немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, полезен детям для общего психофизического развития, направлен на коррекцию различных нарушений ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.

**2. Актуализация нейроигр с детьми ДОО на музыкальных занятиях**

В сентябре 2021г. была сформирована группа детей *(5— 6 лет)* с различными речевыми нарушениями. Давно известен тот факт, что речевая функция имеет тесную связь с общей двигательной системой организма. Самым волнующим вопросом для меня стал: ***«Как же ускорить процесс становления и развития речи детей?»*** Это побудило к поиску дополнительных методик решения проблемы. Так как ключевой мотив любого ребенка в освоении новых знаний – это интерес, то именно по этой причине высокой эффективностью в улучшении речевых навыков, а также общего развития ребенка, была выбрана комплексная методика под названием нейроритмика.

Нейроритмика  представляет комплекс музыкально-двигательных и речевых упражнений творческого характера, которые способствуют улучшению разговорных навыков, крупной и мелкой моторики, а также развитию интеллектуальных способностей и творческого начала.

Нейроритмика включает в себя нейроигры и упражнения для развития ритмической работы мозга у дошкольников.

**Нейроигра** – это специальные игровые комплексы, помогающие ребенку решать следующие задачи:

* ребёнок учиться чувствовать пространство, свое тело;
* развивается зрительно-моторная координация (глаз-рука);
* формируется правильное взаимодействие ног и рук;
* развивается слуховое и зрительное внимание.
* ребёнок учится последовательно выполнять действия;

Нейропсихологические игры и упражнения развивают и корректируют механизмы мозговой деятельности ребенка. Их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающий эффект, который способствует повышению умственной работоспособности, оптимизирует интеллектуальные процессы (внимание, память, мышление, воображение) и активизирует его энергетический потенциал. Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Один из основных факторов, определяющих эффективность таких занятий, является положительная атмосфера. Положительный эмоциональный настрой существенно улучшает восприятие информации и позволяет достигать наилучших результатов. Упражнения пробуждают интерес к действию и выполнению заданий, вызывают у детей чувства удовольствия и радости,. Благодаря этому, повышается подвижность мышления и стабилизируется психологическое состояние.

При необходимости проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Эти упражнения включаются в различные виды деятельности детей: занятия, прогулки, режимные моменты, логопедические пятиминутки и т.д.

Благодаря нейроиграм оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, восстанавливается речевая функция, улучшается память, внимание, мышление.

**3. Цели и задачи коррекционной работы по развитию речи детей посредством нейроигр.**

**Цель:** Основная цель применения нейрогигр с детьми — это активизация развития речи у детей.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи

* Развитие межполушарного взаимодействия.
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие мелкой моторики.
* Развитие способностей.
* Развитие памяти, внимания.
* Развитие мышления.

**Преимущества использования нейроигр:**

- игровая форма обучения;

- эмоциональная привлекательность;

- многофункциональность;

- автоматизация звуков в сочетании с двигательной активностью;

- формирование стойкой мотивации и произвольных познавательных интересов;

- формирование партнерского взаимодействия между ребенком и педагогом;

Практически все нейроигры имеют музыкальное оформление. Ведь музыка считается способом эффективной коррекционной помощи.

Высокая эмоциональность музыкального воздействия и взаимодействия облегчает установление контакта с ребенком, позволяет заинтересовать его совместной игрой и включить в предлагаемую деятельность.

Ритмическая основа – обязательная составляющая музыки.

Ритмическая способность рассматривается в качестве предпосылки и одновременного условия реализации различных видов деятельности – речевой, интеллектуальной и др. Развитое чувство ритма способствует более легкому запоминанию стихотворений, развиваются интеллектуальные способности ребенка, оно помогает координировать движения своего тела и даже правильно, ровно дышать. От чувства ритма зависит артикуляция, плавность и чёткость речи.

Работа над ритмом является одним из важных направлений коррекции в процессе преодоления речевых нарушений у детей, т.к.у дошкольников часто наблюдается общая моторная неловкость, их движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость.

Таким образом были разработаны нейроигры и упражнения для развития чувства ритма. Представленные ниже игры и упражнения способствуют развитию не только чувства ритма**,** но и слухового восприятия, зрительной и моторной памяти, внимания, переключаемости, совершенствуют координацию и согласованность движений, межполушарное взаимодействие.

**4.** **Внедрение нейроигр в систему коррекционной работы по развитию речи у детей на музыкальных занятиях ДОО.**

В своей работе я использую комплекс кинезиологических упражнений, которые имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на два функциональных блока:

* Упражнения, поднимающие тонус коры полушарий мозга *(дыхательные упражнения, самомассаж)*.
* Нейродинамическая гимнастика является одним из направлений работы по развитию интегрированного межполушарного взаимодействия у детей 5-6 лет. Комплексы нейродинамической гимнастики представлены двумя блоками: мануальным и психомоторным.
* Мануальный блок (ручной) – это специальные игры и упражнения, позволяющие повысить способность мозга ребенка в интегрированной работе. Выполняя эти упражнения, ребенок задействует правую руку, левую руку или выполняет задание двумя руками одновременно. Тем самым мы создаем условия для улучшения взаимодействия работы правого и левого полушария, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.

Для лучшего восприятия поз пальцев рук используется пособие «Говорящие ручки»- *рисунок1*. Инструкция: «Делай, как я». С помощью карточек дети учатся повторять позы и движения, по подражанию, по словесной инструкции. Каждая цепочка повторяется 3-4 раза с проговариванием.





Рисунок 1- «Говорящие ручки»

* Психомоторный блок направлен на укрепление между полушариями функциональной взаимосвязи. Упражнения этого блока позволяют улучшить сенсомоторную и пространственную координацию, повысить возможности произвольного внимания, усидчивости, развить зрительно-моторную координацию.

Общие рекомендации при планировании коррекционно-развивающей деятельности по проведению нейроритмических игр:

* Занятия рекомендуется проводить в первой половине дня;
* Не рекомендуется проводить работу с ребёнком в период болезни, т.к.в этот период организм ребёнка и его нервная система ослаблены;
* Чёткое формулирование целей коррекционных мероприятий;
* Определение задач, позволяющих конкретизировать поставленные цели;
* Подбор конкретных методик, способствующих оптимизации достижения результатов;
* Выбор формы коррекционной работы(индивидуальная, групповая)
* Перед выполнением упражнений мануального блока взрослому необходимо объяснить то или иное движение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе;
* При выполнении заданий мануального блока предложить ребёнку начинать выполнение задания с «удобной» ведущей руки;

Предлагаю свою систему коррекционной работы с детьми посредством нейроритмических игр, в которой представлены циклы занятий по развитию речи воспитанников старшего дошкольного возраста.

Циклы занятий содержат комплексы упражнений, на развитие межполушарного взаимодействия. Упражнения, входящие в каждый комплекс, усложняются по мере овладения детьми.

В комплексы для детей 5-6 дет входят 4 упражнения. Упражнения разделены на два блока.

***Первый блок:*** сюда входят дыхательное упражнение и самомассаж. Дыхательное упражнение позволит стабилизировать эмоциональное состояние ребёнка.

Самомассаж -позволяет активизировать и синхронизировать работу двух полушарий мозга.

***Второй блок:*** состоит из глазодвигательного и телесно-ориентированного упражнения. Эти упражнения позволяют достигнуть поставленных целей и задач с максимальным коррекционно-развивающим эффектом.

Музыкальное оформление для нейроигр- различные произведения, имеющие квадратную структуру (например, куплет или припев).

**Календарный план использования коррекционных нейроритмических комплексов на учебный год для детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **октябрь** | | |
| Время проведения | 1 блок | 2 блок |
| 1-4неделя | «Глубокое дыхание»  «Путешествие» | Карточка №1  Велосипед» |
| **ноябрь** | | |
| 1-4неделя | «Мышата»  «Умная головка» | Карточка №2  «Лодочка» |
| **декабрь** | | |
| 1-4 неделя | «Ритмика для носика»  «Зима» | «Карточка №3»  «Перекрест» |
| **январь** | | |
| 1-4 неделя | «Ритмика для носика1»  «Улитка» | *«*Карточка №4»«Ползанье на четвереньках» |
| **февраль** | | |
| 1-4 неделя | «Ритмика для носика2»  «Ёжик» | «Карточка №5»  «Перекрестное марширование» |
| **март** | | |
| 1-4неделя | «Ритмика для носика3»  «Мишка в лесу» | ***«***Карточка №6»  «Струночка» |
| **апрель** | | |
| 1-4 неделя | «Ритмика для носика4»  «Сапожник» | ***«***Карточка №7»  “Звезда” |
| **май** | | |
| 1-4 неделя | «Ритмика для носика5»  «Черепаха» | «Карточка №8»  «Кобра» |

**Заключение**

Следует отметить, что регулярное использование нейроигр на музыкальных занятиях ДОО оказывает положительное влияние на коррекционный процесс обучения, развитие интеллекта, улучшение состояния физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей. К тому же, использование нейроигр снижает уровень утомляемости, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь, способствует наиболее быстрому процессу коррекции недостатков речевого развития дошкольников с различными нарушениями речи.

Ученый, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности, Нобелевский лауреат Иван Петрович Павлов сказал так:

*«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга».*

**5. Литература:**

1. Брейн Джим *«Гимнастика мозга»*
2. Назаревская Т.Н. *«Звуковые нейроупражнения. 24 таблички»*
3. Назаревская Т.Н. *«Смотри и повторяй»*. 45 карточек для развития мозга.
4. Трясорукова Т.П. *«Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика»*
5. Пол и Гейл Деннисон *«Гимнастика мозга»*. Книга для учителей и родителей.

Интернет источники:

4. Гринчук Татьяна Центр *«Орфей»* https://www. youtube. com/watch? v=JRUN-KHUBWs&list=RDCMUCg9aKKclrW9f5H1SjrWzAoA&index=2

5. Давидович Анна *«Центр проблем детского развития «Левания»* https://www. youtube. com/watch? time\_continue=5&v=0kf63cS3YfY&feature=emb\_logo

6. Денисон Г, Денисон П. *«Гимнастика для мозга доктора Денисона»* https://academikstar. blogspot. com/2018/02/blog-post\_7. html

7. Стрий Катерина канал Brain UP https: //www. youtube. com/channel/UCSkyaMqCTyZRfYOEXv7EGrw

8. Самопознание.ру.: https: //samopoznanie. ru/articles/chto\_takoe\_neyrogimnastika\_i\_chem\_ona\_polezna/#ixzz685Wk1yDx

9. Совушка: http: //sovushka-zheldor. ru/nuzhno-znat/kompleks-uprazhnenij-nejrogimnastiki-dlya-detej-i-rekomendatsii-roditelyam. html

10. Мир психологии: http://www. psyworld. ru/for-adults/stories-for-parents/for-all/800-2009-10-20-15-40-57. html

11. Открытый урок: http: //urok. 1sept. ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/313690/

12. Развивашка онлайн: https: //razvivashka. online/metodiki/gimnastika-dlya-mozga

***Приложение***

**ОКТЯБРЬ**

1-4 неделя

***Упражнение1 «Глубокое дыхание»***

Исходное положение: стоя

На счёт 1,2,3,4 делаем глубокий вдох,

5,6,7,8 выдыхаем медленно через рот.

***Упражнение2* «Путешествие»самомассаж лица**

Тук-тук-тук, тук-тук-тук, *хлопают в ладоши*Наши ушки слышат стукВот ладошечки шуршат,        *потирание ладоней друг о друга*Наши пальчики трещат.         *потирание кулачков друг о друга*Теперь в ладоши громко бей,        *хлопки*А теперь ты их согрей.                 *ладони на щёки*К путешествию готовы?               *кулаки на коленях*Да! руки вверх, ладони раскрытьВ путь отправимся мы снова:            *вращательные движения кистями*

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет.            *руки вытянуты в стороны, ладони напряжены*

Мы теперь на корабле,            *ладони лодочкой,*

Нас качает на волне.                 *одна вверх, вторая вниз*

Едет поезд,                               *ребром ладони двигаем по коленям*

Колеса стучат.                         *кулачки стучат по коленям*

В поезде много веселых ребят.      *подушечками пальцев* *поочередно нажимаем на колени*

***Упражнение3*** «**Карточка №1»**  
Ладошки вверх – вниз.  
Поверните левую кисть на ребро, согните пальцы в кулак, затем выпрямите. Сделайте тоже правой рукой. Движения выполнять поочередно по 5-6 раз каждой рукой.  
Ра –ра –ра высокая гора  
Ро-ро ро- новое перо  
Ру-ру –ру –скачет кенгуру.

***Упражнение4* «Велосипед»**

И.п. – лежа на спине. Имитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же – до одновременного колена; затем – снова до противоположного колена.

**НОЯБРЬ**

*1-4 неделя*

***Упражнение1 «Мышата»***

Исходное положение: стоя

Педагог: Дети, представим, что мы – маленькие мышата и прячемся от злого кота. По команде «вдох» мы глубоко вдыхаем. По команде «замри» - задерживаем дыхание, чтобы кот нас не заметил. По команде « выдох»- медленно выдыхаем.

***Упражнение2* «Умная головка» Самомассаж**

Наша умная головка

Думала сегодня ловко *(погладить себя по голове).*  
Ушки все услышали *(погладить ушки),*  
Глазки посмотрели *(погладить веки),*  
Ручки все исполнили *(погладить ладошки),*  
А ножки посидели *(погладить ножки).*

***Упражнение3*** «**Карточка №2»**  
Ладошки вниз - шлеп, класс – двумя руками.  
*«Фонарики"*  
Ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно.  
Фонарики зажглись!  
Фонарики погасли!  
*«Фонарики" (усложненный вариант).*  
Мы фонарики зажжем,  
А потом гулять пойдем!  
Вот фонарики сияют,  
Нам дорогу освещают

***Упражнение4* «Лодочка»**

И.п. – лежа на спине, затем на животе. Изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку.

**ДЕКАБРЬ**

1-4 неделя

***Упражнение1 «Толстяки»***

Исходное положение: стоя

Вдох: расслабить мышцы живота; начать вдох, «надувая» в животе шарик, например, красного цвета(цвета необходимо менять); пауза (задержка дыхания).

Выдох: втянуть живот как можно сильнее; пауза.

Вдох: губы вытянуть трубочкой и с шумом «пить» воздух.

***Упражнение2*  «Зима» самомассаж**Вперед рука, назад рука.Разогрели их слегка.Быстро поменяли руки!Нам сегодня не до скуки. *(соединить ладони вместе и потереть ими до нагрева)*Подойдет ко мне Мороз,Тронет руку, тронет нос!    *(слегка подергать кончик носа)*Я мороза не боюсь,С ним я крепко подружусь! *(указательным пальцем массировать точку под носом)*А мороз сильней-сильней! *(указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ)*Ну-ка, ушки разогрей! *(растирать за ушами: “примазывать уши, чтобы не отклеились)*

***Упражнение3*** «**Карточка №3»**  
*"Моторчик";*  
Пальцы сжимаем в кулак. Начинаем вращение кулаком и кистью:  
а) правой руки;  
б) левой руки;  
в) обеими руками одновременно.  
Сначала вправо, затем влево, при этом ведущий меняет темп выполнения. Для дошкольников рекомендуется при этом одновременное чтение веселых стихов. Например:  
Самолет построим сами,  
Понесемся над лесами,  
Понесемся над лесами,  
А потом вернемся к маме.

***Упражнение4* «Перекрест»**

Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног; наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторить упражнение трижды, меняя перекрестное положение ног.

**ЯНВАРЬ**

*1-4неделя*

***Упражнение1 «Ритмика для носика1»***

Исходное положение: стоя

На счёт 1,2 – делаем глубокий вдох носом,

3,4- выдыхаем через нос.

***Упражнение2*   «Улитка» самомассаж***Массаж рук.*

Домик едет по тропинке - объезжает все тропинки.

*Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.*

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

*«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.*

Вот подул ветерок, закачался листок.

*Поколачивание кулачками.*

И опять по травинке

*Поглаживание руки ладонью.*

Медленно ползёт улитка.

*При повторении делается массаж другой руки.*

***Упражнение3 «*Карточка №4»**  
«Колечко»  
Поднимаем вверх ладошки обеих рук и начинаем перебирать пальцы на обеих руках, соединяя в кольцо с большим пальцем поочередно указательный, средний, безымянный и др. Выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем обеими. Ведущий меняет темп выполнения, то убыстряя, то замедляя его. Можно использовать при этом текст стихотворения.  
В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний.  
Сам мизинчик-малышок  
Постучался на порог.  
Пальцев дружная семья –  
Друг без друга им нельзя.

***Упражнение4* «Ползанье на четвереньках»**

- с одновременным выставлением вперед руки и ноги; голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед (усложнение – ускорение темпа);

- перекрестная ходьба (левая нога – правая рука; правая рука – левая нога) на четвереньках на ладошках (передом и задом);

- перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом);

- односторонняя ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом).

**ФЕВРАЛЬ**

*1-4 неделя*

***Упражнение1 «Ритмика для носика2»***

Исходное положение: стоя

На счёт 1,2 – делаем глубокий вдох носом,

3,4- задержка дыхания,

5,6- выдыхаем через нос.

***Упражнение2* «Ёжик» самомассаж**

*Массаж головы.*

На комод забрался ёжик.

У него невидно ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

*Круговой массаж черепа.* И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. *Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу.* *Ладони и пальцы надавливают на кожу.*

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

*Средними пальцами  массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.*

Упражнение3 **«Карточка №5»**  
"Кулак – ребро – ладонь"  
Ведущий показывает ребенку три положения ладони на столе, последовательно сменяющих друг друга: раскрытая ладонь на столе, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе. Сначала упражнение выполняется вместе с ведущим:  
а) ладонью правой руки;  
б) ладонью левой руки;  
в) обеими ладонями одновременно.  
При этом меняем темп выполнения, то убыстряя, то замедляя его. Затем ребенок выполняет упражнение сам. Если у ребенка все получается, то при этом можно одновременно произносить веселые стихи.  
Три мудреца в одном тазу  
Пустились по морю в грозу.  
Будь попрочнее старый таз,  
Длиннее был бы мой рассказ.  
Особое внимание в коррекционно-развивающей работе следует уделять леворуким детям или детям с элементами левшества.

***Упражнение4* «Перекрестное марширование»**

И.п. – стоя. На первом этапе шагать медленно, попеременно прикасаясь то правой, то левой рукой к противоположному колену (перекрестные движения). Взрослый на этапе усвоения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.

На втором этапе шагать так же, но уже прикасаясь к одноименному колену (одностороннее движение) – 12 раз.

На третьем и пятом этапах – перекрестные движения, на четвертом односторонние. Обязательное условие – начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.

**МАРТ**

*1-4 неделя*

***Упражнение1 «Ритмика для носика3»***

Исходное положение: стоя

На счёт 1,2,3 – делаем глубокий вдох носом,

4,5- задержка дыхания,

6,7,8- выдыхаем через нос.

***Упражнение2* «Мишка в лесу»  самомассаж**

*Массаж стоп.*

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

*Согнуть пальцы правой руки* *(«грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.*

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

*Сжимать кончик большого пальца.*

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

*Разминать пальцы ног руками.*

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

*Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.*

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

*Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.*

***Упражнение3 «*Карточка №6»**  
Также в работе с детьми старшего дошкольного возраста широкое применение с нейродинамической гимнастикой получили карандаши.  
Положите карандаш на ладонь, прикройте его другой ладонью и прокатывайте карандаш между ладонями. Сначала медленно, а потом быстрее от кончиков пальцев к запястью.  
Мы, как древние индейцы  
Добываем огонек.  
Дружно палочку покрутим  
И огонь себе добудем.  
Перебираем пальцами обеих рук карандаш, удерживая карандаш вертикально, чередуем большой – указательный; Большой – средний; Большой - мизинец;

***Упражнение4* «Струночка»**

И.п. – лежа на спине. Ребенку предлагается почувствовать под головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным, теплым, гладким, шершавым, ровным, бугристым и т.д. Затем взрослый берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая рука лежит расслаблено), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги.

**АПРЕЛЬ**

*1-4неделя*

***Упражнение1 «Ритмика для носика4»***

Исходное положение: стоя

На счёт 1,2,3 ,4– делаем глубокий вдох носом,

5,6- задержка дыхания,

7,8,9,10- выдыхаем через нос.

***Упражнение2* «Сапожник» самомассаж***Массаж стоп.*

Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.

*И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями.*

Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.

*Разминание пальцев стопы*

Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки.

*Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.*

Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.

*Поглаживание стопы.*

***Упражнение3 «*Карточка №7»**  
«Качели»  
Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Поместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный – под ним.  
Попеременно нажимать то указательным пальцем, то мизинцем на концы карандаша. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.  
На качели мы поднялись.  
Очень сильно раскачались!  
Подлетаем выше, выше!  
Достаём до самой крыши.  
А потом всё ниже, ниже.  
И качаться стали тише.

***Упражнение4* “Звезда”**

И.п. – лежа на спине, затем – на животе. Это упражнение выполняется в позе “звезды”; изобразить своим телом “звезду”, слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки, аналогично предыдущей. Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а затем левая рука и правая нога.

**МАЙ**

*1-4неделя*

***Упражнение1 «Ритмика для носика5»***

Исходное положение: стоя

На счёт 1,2,3 ,4,5– делаем глубокий вдох носом,

6,7- задержка дыхания,

8,9,10,11- выдыхаем через нос.

***Упражнение2* «Черепаха» самомассаж тела**

Шла купаться черепаха *Дети выполняют легкое пощипывание* *пальцами рук*  
И кусала всех со страха      *груди, ног*.  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!  
Черепаха Рура! *Дети поглаживают себя ладонями,*  
В озеро нырнула, *выполняя круговые движения и*  
С вечера нырнула *приговаривают*.  
И пропала… Э-эй,  
Черепашка Рура,  
Выгляни скорей!

***Упражнение3* «Карточка №8»**  
"Веселые карандаши"  
На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак:  
а) правой рукой;  
б) левой рукой;  
в) обеими одновременно.  
Затем по одному выкладываем карандаши на стол:  
а) правой рукой;  
б) левой рукой;  
в) обеими руками одновременно.

***Упражнение 4* «Кобра»**

 И.п. – лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч; представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и открывая рот; приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину (ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены); вернуться в и.п. и расслабиться, не задерживая дыхание.