**Методическая разработка**

**«Зарядка для ума»**

Скворцова Галина Ивановна.

ГБДОУ д/с №131, г. Санкт-Петербург

Педагог-психолог

 В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. Такие дети с большими усилиями, по сравнению со здоровыми, преодолевают трудности в усвоении знаний, с более значительными психофизическими затратами справляются с предъявленными к ним требованиям.

 Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения возникновения простудных заболеваний, повышения общего жизненного тонуса, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизиологического здоровья разработаны комплексы упражнений «*Зарядка для ума»* для детей 4- 7лет, состоящих из телесно-ориентированных техник. Кроме того, комплексы способствуют оптимизации функционального статуса глубинных образований мозга, формированию базиса подкорково- корковых и межполушарных взаимодействий.

 В состав «Зарядки для ума» входят кинезиологические, дыхательные, глазодвигательные упражнения, точечный массаж.

 *Кинезиологические методики*  развивают мозолистое тело, которое осуществляет межполушарное взаимодействие, обеспечивая целостность работы головного мозга. Эти упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Применение *дыхательных упражнений* в работе с детьми решают следующие задачи:

* Повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости организма заболеваниям дыхательной системы,
* Развитие дыхательной мускулатуры, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, а также деятельности сердечно-сосудистой системы.

*Точечный массаж* включен в комплекс в целях активизации отдельных систем организма, расслабления мышц и снятия нервно-мышечного напряжения. Также его применение способствует повышению сопротивляемости организма и улучшению обменных процессов.

 *Глазодвигательные упражнения* способствуют профилактике и коррекции нарушения зрения.

 Каждый комплекс упражнений рассчитан на *три месяца ежедневного* выполнения. Упражнения рекомендуется выполнять четное количество раз.

**Комплекс 1.**

 *«Глазки».* Быстро поморгать в течение 1 минуты.

*«Ротик».*  Открыть рот, нижней челюстью делать плавные движения – сначала слева направо, затем справа налево.

*«Ушки»* Большим и указательным пальцами пощипывать мочки ушей, медленно продвигаясь вверх до самых кончиков.

*«Дождик»* Кисти рук развести над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности волосистой части головы, имитируя дождик.

*«Колечки, или Бусы для мамы»* Поочередно как можно быстрее соединять последовательно в кольцо пальцы рук (большой с указательным, средним и т.д.) Упражнение выполнять в прямом и обратном порядке.

*«Домик»* Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

*Дыхательное упражнение «Певец»*

Порядок выполнения:

* Во время глубокого вдоха медленно поднять руки через стороны вверх,
* Задержать дыхание,
* Во время выдоха длительно произносить звук «А» и медленно опускать руки
* Во время глубокого вдоха поднять через стороны до уровня плеч,
* Задержать дыхание,
* Во время выдоха произносить звук «О» и медленно скрещивать руки (обнять себя за плечи, опустить голову к груди),
* Во время глубокого вдоха медленно поднять руки до уровня груди,
* Задержать дыхание
* Во время выдоха длительно произносить звук «У» и медленно опускать руки вниз, голову на грудь.

**Комплекс 2.**

*«Глазки»* Поднять глаза вверх, опустить, повернуть в правую сторону, повернуть в левую сторону.

*«Язычок»* Двигать языком в разные стороны.

*«Внимание»* Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии-выдох, при ослаблении- вдох. То же самое проделать правой рукой.

*«Запястье»* Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнить правой рукой.

*«Лезгинка, или Ручки танцуют»* Ребенок складывает левую руку в кулак. Большой палец отставляет в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прилагается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой руки (6-8 раз). Необходимо добиться высокой скорости выполнения.

*Дыхательное упражнение «Шапка для раздумий».*

Порядок выполнения:

- во время глубокого вдоха мягко завернуть уши от верхней точки до мочки («надеть шапку»);

- задержать дыхание;

- во время выдоха «снимать шапку» и длительно произносить звук «А»;

- вдох, выдох, задержка дыхания;

- во время глубокого вдоха «надеть шапку»;

- задержать дыхание;

- во время выдоха «снимать шапку» и длительно произносить «О».

**Комплекс 3**

«Глазки» Рисовать глазами геометрические фигуры (треугольник, круг, квадрат) сначала по часовой, затем против часовой стрелки.

«Глазки 2» Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения из стороны в сторону (вращая их по кругу).

«Язычок» Выдвигать язычок вперёд – назад.

«Позевай» Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательным и средним пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий расслабляющий звук – как при зевании.

«Ладонь» Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Затем руки поменять.

«Ухо – нос» Взяться левой рукой за кончик носа, правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот.

«Отдохни» Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем.

Делая вдох, спокойно, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатого кулака, сделать выдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

**Дыхательное упражнение «Сова»**

Порядок выполнения:

- сжать правой рукой левое плечо, голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо, с силой развести плечи;

- глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть;

- посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи;

- глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть;

- опустить руки, уронить голову на грудь, выдохнуть, вдохнуть;

- повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

**Йоговская гимнастики для малышей.**

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики.

2. Останавливаются, встают в круг.

3. «Заводят будильник» - сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения.

4. «Будильник зазвонил»: «З – з – з». Мы его остановим – дети слегка ударяют ладошкой по голове.

5. «Лепят личико» - проводят руками по краю лица.

6. «Лепят волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни волос.

7. «Лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям.

8. «Лепят глазки» - трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.

9. «Лепят носик» - проводят указательным пальцем о т переносицы по крыльям носа вниз.

10. «Лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.

11. «Лепят подбородок» - поглаживают подбородок.

12. «Рисуют носиком солнышко» - крутят головой, рисуют носиком лучики – выполняют соответствующие движения.

13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.