**I. Растяжки**

1. **Упражнение «Снеговички»**

Давайте представим, что все мы превратились в холодных снеговичков. Мороз заморозил снеговиков и они стали твердые-претвердые. Но вот наступила весна, солнце стало пригревать своими лучами и снеговики начали таять. Сначала у снеговиков стала таять и опускаться голова, потом расслабились плечи, затем повисли руки и т.д. Заканчивается упражнение на полу, когда все снеговики полностью тают и падают мягко на пол, превращаясь в лужицы. При этом тело полностью расслабленно. Затем лужицы «испаряются» и становятся облачком, которое окутывает легкий ветерок и уносит высоко-высоко в небо.

1. **Упражнение «Дерево»**

Дети сидят на полу на корточках. Им предлагается наклонить голову к коленям и обнять колени руками. «Давайте представим, что каждый из вас - это маленькое семечко, которое изо дня в день растет, становится все больше и больше и постепенно перерастает в раскидистое дерево. Потихонечку становитесь на ноги, распрямите туловище, расправьте плечи, вытяните руки вверх, встаньте на носки». При этом необходимо напрячь тело и вытянуться. «Поднялся ветер, деревья начали раскачиваться из стороны в сторону».

1. **Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»**

В положении стоя, выпрямиться и вытянуться «по струнке» как солдат. Замереть и не двигаться в этой позе, как будто вы «окаменели». Затем превратиться в тряпичную куклу: наклониться вперед, расслабить и опустить руки так, чтобы они свободно болтались, как у тряпичной куклы. Тело становится мягким и очень гибким. Почувствуйте, как ноги, руки, кости становятся мягкими и подвижными. Затем снова превратитесь в солдата, а потом снова в куклу. Упражнение проводится до тех пор, пока педагог не почувствует, что дети достаточно расслаблены.

1. **Упражнение «Сорви яблоки»**

Представьте, что перед нами стоит огромная яблоня, на которой растут сладкие наливные яблоки. Яблоки растут достаточно высоко, и чтобы до них дотянуться требуется приложить усилия. Сейчас мы с вами будем собирать урожай. Смотрите, вверху справа висит большое яблоко. Чтобы его достать, потянитесь вверх правой рукой как можно выше, встаньте на носочки, сделайте резкий вдох. Теперь мы можем его сорвать. Наклонитесь и сложите яблоко в корзину, стоящую на земле, выдохните.

Теперь посмотрите вверх налево, там висят еще два спелых яблока. Правой рукой потянитесь влево вверх и сорвите первое яблоко, а затем левой рукой дотянитесь до второго яблока и сделайте вдох. Наклонитесь и сложите оба яблока в корзинку, выдохните. Затем попеременно правой и левой рукой снимайте с дерева остальные яблоки и складывайте урожай в корзинку.

**II. Дыхательные упражнения**

**1. Упражнение «Свечка»**

И. п. – сидя за столом. Вообрази, что на столе стоит торт с большой и красивой свечкой. Глубоко вдохни и постарайся одним выдохом задуть эту свечу. Теперь представь, что перед тобой 6 маленьких свечек. Глубоко вдохни и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**2. Упражнение «Подыши одной ноздрей»**

Чтобы успокоиться,

Ты закрой ноздрю ладошкой

Подыши в нее немножко,

И не стоит беспокоится.

1 Закрой правую ноздрю пальцем правой руки, сделай плавный и долгий вдох левой ноздрей;

2 Вдох окончен, открой правую ноздрю и сделай плавный и долгий выдох с максимальным освобождением легких от воздуха с поднятием диафрагмы максимально вверх.

3. Повтори упражнение с левой ноздрей.

**3. Упражнение «Водолаз»**

Исходное положение – стоя. Представь, что ты водолаз и тебе нужно погрузиться под воду. Сделай глубокий вдох, задержи дыхание, пальцами зажми нос. Присядь, и нырни в воду. Мысленно посчитай до 5 и выныривай из воды, разожми нос и выдохни.

**4. Упражнение «Покачай мишку»**

Исходное положение -  лежа на спине. На живот ребенку полите игрушечного медвежонка. Попросите ребенка расслабить мышцы живота, сделать глубокий вдох, надувая живот. При этом игрушка, лежащая на животе, как бы поднимается вверх. Задержи дыхание. Сделай выдох и втяни живот как можно сильнее. Игрушка опускается вниз, как будто качается на качелях. Упражнение выполнить 3-5 раз.

**5. Упражнение «Слушаем стук сердца»**

*Если тихо подышать,*

*Можно сердце услыхать.*

Упражнение выполняется на счет 1-2

1- Сделай медленный, спокойный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться —останови вдох и задержи дыхание на 4 секунды; Почувствуй, как бьется твое сердце.

2 —сделай плавный выдох через нос.

**III. Телесные упражнения**

**1. Упражнение** «**Перекрестное марширование»**

Маршировать целый день,

Нам ни сколечко не лень.

Руки ноги поднимаем,

И усталости не знаем.

Шагаем высоко поднимая колени, делая перекрестные движения руками, необходимо касаться правой рукой до левого колена, а левой рукой до правого колена. Упражнение выполняется 5 раз (движения считать парами). Продолжайте выполнять упражнение делая шаги высоко поднимая колени, касаясь правой рукой правого, а левой рукой левого колена. Выполнить 5 пар движений. Закончите выполнять упражнение перекрестными касаниями.

**2. Упражнение «Ветряная мельница»**

Круговые движения производятся одновременно рукой и противоположной ногой сначала вперед, затем назад. Время выполнения упражнения 1-2 минуты. Дыхание спокойное.

**3. Упражнение «Паровоз»**

Под левую ключицу, положите правую руку, одновременно левой рукой, согнутой в локтевом суставе и плечом делать круговые движения вперед 10 раз, потом назад столько же раз. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

**4. Упражнение «Робот»**

Повернитесь лицом к стене, положите ладони на стену на уровне глаз. Делайте движения вдоль стены приставными шагами влево 5 раз, а затем вправо 5 раз, движения рук и ног параллельны (левая нога - левая рука, правая нога – правая рука), продолжаем упражнения, используя перекрестные движения (правая рука- левая нога, левая рука- правая нога) рук и ног.

**5. Упражнение «Локоть- колено»**

Исходное положение- стоя. Левую ногу поднимите и согните в колене, локтем правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, продолжите упражнение с левой рукой и правой ногой. Упражнение повторите 8–10 раз.

**6. Упражнение «Яйцо»**

Спрячемся от всех забот,

Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

**7. Упражнение «Деревце»**

Это чудо из чудес

Врастем мы до небес.

Исходное положение -сидя на корточках. Голову уберите в колени, обхватив их руками. «Это — зернышко, из которого появляется росток. Он становится все выше и выше, потом появляются веточки и вот, о чудо!!! Наш росток превратился в большое дерево». Все движения в медленном темпе. Поднимитесь на ноги, затем выпрямитесь, поднимите руки вверх. Раскачивайте тело, имитируя дерево на ветру.  Упражнение повторить 5 раз.

**8. Упражнение «Крюки».**

Упражнение можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестив лодыжки ног, вытяните руки вперед, скрестите руки ладонями друг к другу, пальцы скрепите в «замок», Не разжимая «замок» заверните руки к себе, на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

**VI. Упражнения на релаксацию**

1. **Упражнение «Путешествие на облаке»**

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох – выдох. Приглашаю вас в путешествие на облаке. Представьте себе мягкое и пушистое облако, в которое вы садитесь, оно обволакивает вас, вам становится мягко и уютно, руки, ноги, спина, попа удобно поместились на огромную облачную подушку. Сейчас наше облако начинает свое путешествие. Оно медленно поднимается в голубое небо. Легкий ветерок дует вам в лицо и колышет волосы. Вокруг все тихо и спокойно. Облако уносит вас туда, где вам легко и приятно. Представьте это место как можно лучше. Тут вам хорошо и спокойно. Это то место, где может произойти что-то сказочное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке и отправляетесь обратно в детский сад. Скажите облаку спасибо за это путешествие и посмотрите, как оно растворяется в воздухе. Потянитесь, откройте глаза и снова будьте бодрыми и веселыми.

1. **Упражнение «Ковер-самолет»**

Упражнение выполняется со спокойной музыкой. Исходное положение - лежа на спине. «Закрываем глаза. Делаем глубокий вдох – выдох. Представьте, что мы с вами летим на волшебном ковре-самолете. Он медленно поднимается вверх над домами, взлетает высоко-высоко в небе, внизу видно город, дома, реки, поля, леса… Вы поднимаетесь все выше и выше, настолько высоко, насколько захотите… Постепенно наш ковер-самолет снижается, медленно опускается все ниже и ниже и возвращается на наш детский сад, в нашу группу… Потягиваемся, делаем глубокий вдох, выдох, открываем глаза, возвращаемся и медленно встаем.

**V. Глазодвигательные упражнения**

**1. Упражнение «Погляди вверх и влево»**

Возьмись правой рукой за подбородок. В левую руку возьми ручку, вытяни руку вперед под углом в 45 градусов и отведи её в сторону, так, чтобы, с закрытым левым глазом, нельзя было увидеть правым глазом, предмет в левой руке. Теперь можно начинать делать упражнение. Время одного упражнения 7 секунд. Смотри на ручку в левой руке, потом переведи взгляд на предмет “впереди себя”. Упражнение повторяют 3 раза. Затем меняют руку и упражнение повторяется.

2. **Упражнение «Горизонтальная восьмерка»**

Вытяни перед собой правую руку на уровне глаз, сожми пальцы в кулак, вытянутыми оставь два пальца средний и указательный «Зайка». В воздухе, этой рукой нарисуй восьмерку по горизонтальной плоскости, насколько возможно большого размера. Рисовать начинай с центра восьмерки, а глазами следи за кончиками пальцев, не двигая головой. Теперь к выполнению упражнения подключи язык, следи одновременно глазами и высунутым изо рта языком за рисованием восьмерки пальцами.

1. **Упражнение «Слон».**

Примите расслабленную позу. Слегка согните колени. Голову наклоните к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот слона. Теперь «хоботом» нарисуйте «Горизонтальную восьмёрку», начинать движение руки следует от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; зафиксируйте взгляд на кончике пальца и следите за его движением не отрываясь. Темп выполнения упражнения медленный 3 - 5 раз левой рукой, прижатой к левому уху, и так же правой рукой, но прижатой к правому уху.

1. **Упражнение «Глаз – сыщик»**

Исходное положение – стоя. Найди глазами, не поворачивая головы, заданный предмет в комнате. Предварительно ребенку рассказывают и показывают, где лежат предметы.

1. **Упражнение «Глазки-глазоньки»**

Зоркость никогда не потеряешь,

Если глазками вращаешь.

*Вращать глазами по кругу сначала по часовой стрелке, потом против. Упражнение проводят по 2-3 секунды (6 раз).*

1. **Упражнение «Друзья-товарищи»**

Нарисуй большой ты круг

Посмотри на всё вокруг.

Вытяни язык изо рта вперед. Одновременно глазами и языком делай вращающие движения по кругу (из стороны в сторону, вверх- вниз, крест- накрест).

***VI Упражнения для развития межполушарного взаимодействия***

Данные упражнения способствуют развитию мыслительной деятельности, повышению концентрации внимания, синхронизации деятельности полушарий головного мозга, улучшают память, способствуют развитию графомоторных навыков.

1. **Упражнение «Уши».** Помассировать внешние края левого и правого уха, оттягивая их большим и указательным пальцем в направлении вверх и наружу. Начинать упражнение сверху вниз, двигаясь от верхней части к мочке уха. Повторить 5 раз.
2. **Упражнение «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.
3. **Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»**. Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.
4. **Упражнение «Лезгинка»**. Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).
5. **Упражнение «Лягушка».** Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.
6. **Упражнение «Замок»**. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.
7. **Упражнение «Ухо–нос».** Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.
8. **Упражнение «Симметрические рисунки».** Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

КОМПЛЕКС 1

1. **Упражнение «Уши».**Помассировать внешние края левого и правого уха, оттягивая их большим и указательным пальцем в направлении вверх и наружу. Начинать упражнение сверху вниз, двигаясь от верхней части к мочке уха. Повторить 5 раз*.*
2. **Упражнение** «**Перекрестное марширование»**

Маршировать целый день,

Нам ни сколечко не лень.

Руки ноги поднимаем,

И усталости не знаем.

Шагаем высоко поднимая колени, делая перекрестные движения руками, необходимо касаться правой рукой до левого колена, а левой рукой до правого колена. Упражнение выполняется 5 раз (движения считать парами). Продолжайте выполнять упражнение делая шаги высоко поднимая колени, касаясь правой рукой правого, а левой рукой левого колена. Выполнить 5 пар движений. Закончите выполнять упражнение перекрестными касаниями.

1. **Кивание головой.**

Исходное положение – глаза закрыть, плечи расправить, голову наклонить вперёд. Дыхание глубокое. Раскачивать головой из стороны в сторону в медленном темпе, не делая резких движений.

1. **Упражнение «Горизонтальная восьмерка»**

Вытяни перед собой правую руку на уровне глаз, сожми пальцы в кулак, вытянутыми оставь два пальца средний и указательный «Зайка». В воздухе, этой рукой нарисуй восьмерку по горизонтальной плоскости, насколько возможно большого размера. Рисовать начинай с центра восьмерки, а глазами следи за кончиками пальцев, не двигая головой. Теперь к выполнению упражнения подключи язык, следи одновременно глазами и высунутым изо рта языком за рисованием восьмерки пальцами.

1. **Упражнение «Симметрические рисунки».** Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)
2. **Упражнение «Покачай мишку»**

Исходное положение -  лежа на спине. На живот ребенку полите игрушечного медвежонка. Попросите ребенка расслабить мышцы живота, сделать глубокий вдох, надувая живот. При этом игрушка, лежащая на животе, как бы поднимается вверх. Задержи дыхание. Сделай выдох и втяни живот как можно сильнее. Игрушка опускается вниз, как будто качается на качелях. Упражнение выполнить 3-5 раз.

1. **Упражнение «Дерево»**

Дети сидят на полу на корточках. Им предлагается наклонить голову к коленям и обнять колени руками. «Давайте представим, что каждый из вас - это маленькое семечко, которое изо дня в день растет, становится все больше и больше и постепенно перерастает в раскидистое дерево. Потихонечку становитесь на ноги, распрямите туловище, расправьте плечи, вытяните руки вверх, встаньте на носки». При этом необходимо напрячь тело и вытянуться. «Поднялся ветер, деревья начали раскачиваться из стороны в сторону».

**8. Упражнение «Свечка»**

И. п. – сидя за столом. Вообрази, что на столе стоит торт с большой и красивой свечкой. Глубоко вдохни и постарайся одним выдохом задуть эту свечу. Теперь представь, что перед тобой 6 маленьких свечек. Глубоко вдохни и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

1. **Упражнение «Друзья-товарищи»**

Нарисуй большой ты круг

Посмотри на всё вокруг.

Вытяни язык изо рта вперед. Одновременно глазами и языком делай вращающие движения по кругу (из стороны в сторону, вверх- вниз, крест- накрест).

КОМПЛЕКС 2

**1.Упражнение «Снеговички»**

Давайте представим, что все мы превратились в холодных снеговичков. Мороз заморозил снеговиков, и они стали твердые-претвердые. Но вот наступила весна, солнце стало пригревать своими лучами, и снеговики начали таять. Сначала у снеговиков стала таять и опускаться голова, потом расслабились плечи, затем повисли руки и т.д. Заканчивается упражнение на полу, когда все снеговики полностью тают и падают мягко на пол, превращаясь в лужицы. При этом тело полностью расслабленно. Затем лужицы «испаряются» и становятся облачком, которое окутывает легкий ветерок и уносит высоко-высоко в небо.

**2.Упражнение «Колечко».**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

**3.Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»**.

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

**4. Упражнение «Ветряная мельница»**

Круговые движения производятся одновременно рукой и противоположной ногой сначала вперед, затем назад. Время выполнения упражнения 1-2 минуты. Дыхание спокойное.

**5. Упражнение «Подыши одной ноздрей»**

Чтобы успокоиться,

Ты закрой ноздрю ладошкой

Подыши в нее немножко,

И не стоит беспокоится.

1 Закрой правую ноздрю пальцем правой руки, сделай плавный и долгий вдох левой ноздрей;

2 Вдох окончен, открой правую ноздрю и сделай плавный и долгий выдох с максимальным освобождением легких от воздуха с поднятием диафрагмы максимально вверх.

3.Повтори упражнение с левой ноздрей.

**6.Упражнение «Слон».**

Примите расслабленную позу. Слегка согните колени. Голову наклоните к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот слона. Теперь «хоботом» нарисуйте «Горизонтальную восьмёрку», начинать движение руки следует от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; зафиксируйте взгляд на кончике пальца и следите за его движением не отрываясь. Темп выполнения упражнения медленный 3 - 5 раз левой рукой, прижатой к левому уху, и так же правой рукой, но прижатой к правому уху.

**7. Упражнение «Яйцо»**

Спрячемся от всех забот,

Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

**8.Упражнение «Ковер-самолет»**

Упражнение выполняется со спокойной музыкой. Исходное положение - лежа на спине. «Закрываем глаза. Делаем глубокий вдох – выдох. Представьте, что мы с вами летим на волшебном ковре-самолете. Он медленно поднимается вверх над домами, взлетает высоко-высоко в небе, внизу видно город, дома, реки, поля, леса… Вы поднимаетесь все выше и выше, настолько высоко, насколько захотите… Постепенно наш ковер-самолет снижается, медленно опускается все ниже и ниже и возвращается на наш детский сад, в нашу группу… Потягиваемся, делаем глубокий вдох, выдох, открываем глаза, возвращаемся и медленно встаем.