**Картотека игр и упражнений по подготовке детей к школе.**

**Упражнения для развития логического мышления**

**у дошкольников 6-7 лет.**

Что такое логическое мышление? Что такое логика? Логика с древнегреческого, обозначает речь, рассуждение, т. е. это умение человека рассуждать, искусство рассуждения. Поэтому речь и логическое мышление взаимосвязаны.

Логическое мышление - это вид мыслительного процесса, при котором человек использует логические конструкции и готовые понятия.

Если логическое мышление, да еще и воображение хорошо развиты у человека, то он способен творчески мыслить и творчески подходить к поставленным задачам. Развитию логического мышления необходимо учиться. Нужно уметь пользоваться логическим мышлением и воображением. Его нужно развивать. Ведь это пригодится в жизни!

Для эффективного развития логического мышления можно и нужно решать различные ситуационные задачи и загадки. Это развивает логику, интеллект, воображение, фантазию.

Логические игры созданы для того, чтобы поломать голову и найти правильное решение и они хорошо помогают развивать логику и мышление. Таким образом: логические игры – это веселое, а главное полезное времяпрепровождение.

Cловесно - логическое мышление представляет собой совершение любых логических действий *(анализа, обобщения, выделения главного при построении выводов)* и операций со словами.

**Упражнение №1**

Дидактическое упражнение *«Скажите, какие ягоды вы знаете»*?

Упражнение направлено на развитие умения систематизировать слова по определенному признаку.

Инструкция: Сейчас я буду называть слова, если среди них вы услышите слово, обозначающее ягоду, хлопните в ладоши.

Капуста, земляника, яблоко, груша, смородина, малина, морковь, клубника, картофель, укроп, черника, брусника, слива, клюква, абрикос, кабачок, апельсин.

**Упражнение №2**

*«Раздели на группы»*.

Инструкция ребёнку: Как ты думаешь, на какие группы можно разделить эти слова?

Саша, Коля, Лена, Оля, Игорь, Наташа.

Какие группы можно составить из этих слов?

голубь, воробей, карп, синица, щука, снегирь, судак

Предложите свои игры по теме *«Посуда»*.

**Упражнение №3**

*«Найди общее слово»*.

В этом задании содержатся слова, которые объединены общим смыслом. Этот их общий смысл нужно постараться передать одним словом. Упражнение направлено на развитие такой функции, как обобщение, а также способность к абстракции.

Инструкция: Каким общим словом можно назвать следующие слова:

1. Вера, Надежда, Любовь, Елена

2. а, б, с, в, н

3. стол, диван, кресло, стул

4. понедельник, воскресенье, среда, четверг

5. январь, март, июль, сентябрь".

Более сложный вариант упражнения содержит только два слова, для которых необходимо найти общее понятие.

**Упражнение №4**

*«Найди, что общего у следующих слов»*:

а) хлеб и масло *(еда)*

б) нос и глаза *(части лица, органы чувств)*

в) яблоко и земляника *(плоды)*

г) часы и градусник *(измерительные приборы)*

д) кит и лев *(животные)*

е) эхо и зеркало *(отражение)*"

**Упражнение №5**

Толкование скрытого смысла пословиц.

Спросите у ребёнка, как он понимает смысл различных пословиц. Например, по теме *«Продукты»* можно предложить ребёнку пословицу *«Хочешь есть калачи - не сиди на печи»*. Если он затрудняется, попробуйте объяснить ему скрытый смысл данного выражения на простых примерах, а затем помогите выучить пословицу наизусть.

Какие пословицы по данной теме вы можете предложить своему ребёнку? *(Кто не работает, тот не ест)*.

**Упражнение №6**

Логические задачи.

Логические задачи - особый раздел по развитию словесно - логического мышления, включающий в себя целый ряд разнообразных упражнений.

1. Саша ел яблоко большое и кислое. Коля ел яблоко большое и сладкое. Что в этих яблоках одинаковое? разное?

2. Толя и Игорь рисовали. Один мальчик рисовал дом, а другой - ветку с листьями. Что рисовал Толя, если Игорь не рисовал дом?

Задачи на сравнение.

Начинать обучение решению таких задач можно с самых простых, в которых требуется ответить на один вопрос и которые опираются на наглядные представления.

1. Саша грустнее, чем Толик. Толик грустнее, чем Алик. Кто веселее всех? *(Алик)*.

2. Ира аккуратнее, чем Лиза. Лиза аккуратнее, чем Наташа. Кто самый аккуратный? *(Ира)*

**Упражнение №7**

Упражнения на развитие гибкости ума.

Предложите ребенку поиграть в игру *«Продолжи ряд»*.

Котлета, сардельки, …

Хлеб, печенье, …

**Упражнение №8**

*«Как это можно использовать?»*

Предложите ребенку игру: найти наиболее большее число вариантов использования какого-либо предмета.

Например, вы называете слово *«карандаш»*, а ребенок придумывает как можно использовать этот предмет.

Ребенок называет такие варианты: Рисовать, писать, использовать, как палочку, указку, градусник для куклы и т. д.

**Упражнение №9***«Что хорошо, что плохо?»*.

Мороженое *(Хорошо - вкусное, летом освежает, плохо – можно заболеть ангиной)*.

Телевизор (Хорошо – можно смотреть любимые мультфильмы, узнать что- то новое, интересное, плохо – если долго смотреть телевизор и сидеть близко к экрану можно испортить зрение).

**Игры и упражнения для развития наглядно-образного мышления**

**у старших дошкольников**

**Упражнение**"Кто без чего не обойдётся".

На столе перед ребёнком выкладываются карточки с изображениями слов. Взрослый зачитывает ряд слов. Из этих слов надо выбрать только два, самых важных, без чего главный предмет не может обойтись. Например, сад…какие слова самые главные: растения, садовник, собака, забор, земля? Без чего сада быть не может? Может ли быть сад без растений? Почему?. Без садовника… собаки… забора… земли?. Почему?

Необходимо положить картинку с изображением сада. Затем ребёнка просим выбрать из предложенных картинок две картинки которые, по его мнению, больше всего подходят к данному слову. Каждое из предполагаемых слов подробно разбирается. Примерные задания:

Сапоги *(шнурки, подошва, каблук, молния, голенище)*

Река *(берег, рыба, рыболов, тина, вода)*

Город *(автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед)*

Игра *(карты, игроки, штрафы, наказания, правила)*

Чтение *(глаза, книга, картинка, печать, слово)*

Война *(самолёт, пушки, сражения, ружья, солдаты)*

Школа *(учитель, ученики, столы, стулья, книги, тетради)*

Второй вариант. Называем слова, и спрашиваем: чего не может быть без этого предмета, для чего или кого оно самое главное?

Например: вода, провод, карандаш, стекло, кирпич.

"Лабиринты". *(Проводится индивидуально)*.

Цель: развитие наглядно-образного и абстрактного мышления.

Оборудование: карточки с изображением лабиринтов.

Ход игры: ребенку предлагается пройти лабиринт, начиная от стрелки.

"Четвертый лишний". *(Проводится индивидуально)*.

Цель: развитие наглядно-образного мышления.

Оборудование: карточки с изображением цветных картинок. Ход игры: ребенку предъявляется картинка с изображением 4-х предметов, три из которых можно объединить обобщающим словом, а четвертый предмет по отношению к ним окажется "лишним". Ребенок должен определить, какой предмет лишний и все оставшиеся предметы назвать, одним словом.

Игра *«Профессии»*: няня, воспитатель, врач, медсестра, повар, шофер.

Цель: объяснить детям, что все взрослые трудятся; рассказать из каких трудовых операций состоит труд знакомых ребенку людей *(шофера, няни, воспитателя, повара, врача, медсестры)*; рассказывать увлекательно, воспитывая уважение ко всякому труду и желание трудиться; упражнять детей в назывании предметов и их качеств, соотнесение орудий труда с профессией и рабочей одежды; активизировать в речи детей название орудий труда, профессий, рабочей одежды *(шофера, няни, воспитателя, повара, врача, медсестры)*; развивать слуховое восприятие, зрительную память, наглядно-образное мышление.

Оборудование: машинка, овощи, фрукты, миска, карточки с изображением профессий, предметы и одежда, соответствующие данным профессиям, бумажные куклы, картинки с изображением еды.

- Любят наши малыши вкусные булочки, пирожки, ватрушки, которые печет повар детского сада.

- А что вы ели сегодня на завтрак?

- Вкусно было?

- Это все нам готовит повар детского сада. А продукты, из которых повар готовит, привозит на машине шофер.

Едет машина, груженная овощами и фруктами.

- Спасибо большое шоферу. А с кухни еду в группу приносит наша няня.

На столе стоят продукты, а на фланелеграфе картинки с изображением еды. Дети рассматривают и называют продукты.

- Да, надо многое уметь и знать, чтобы превратить эти продукты во вкусную еду. Наша повар - настоящая волшебница!

- Чтобы вам было удобнее и приятнее съесть пирожок, няня разложила их на красивые чистые тарелочки, расстелила чистые выглаженные салфетки. Ешьте на здоровье! Растите скорее! А вырастите, и сами превратитесь в волшебников: станете шоферами, нянями, поварами.

- Вот мы и поели. А с кем вы играете в группе?

- А, что еще делает воспитатель?

- Воспитатель следит за вами. Если вы уколете пальчик, воспитатель отведет вас в медпункт. Кто в медпункте сидит?

- Правильно, медсестра. А что она делает?

- А вы знаете, чем медсестра отличается от врача?

- Врач выписывает лечение, а медсестра выполняет его. А теперь мы с вами поиграем.

Достаются картинки с изображением людей в своей профессиональной форме. Дети называют профессию и отмечают детали костюма. Называют орудия труда. Затем дефектолог раздает кукол и предлагает одеть кукол в одежду.

- Кем стала твоя кукла?

- А у тебя?

Задаются уточняющие вопросы каждому ребенку.

Фрагмент 2.

В коробке лежат предметы, которые нужны для работы людям разных профессий, дети достают предмет, называют его, говорят, для чего он нужен и какой кукле они его отдадут.

Игра *«Озорной котенок»*

Оборудование: картинка с предметами, стоящими на столе. Около ножки стола сидит котенок.

Ход игры. Ведущий показывает картинку и рассказывает историю, как один озорной котенок играл на кухне и зацепился за скатерть, предметы стали подать вниз. Ребенку предлагается запомнить предметы, которые могут упасть. Картинка убирается. Ребенок должен назвать, в какой последовательности упадут предметы, если котенок зацепился за скатерть с левого *(правого)* края.

Игра *«Радуга»*

Оборудование: цветные карандаши *(фломастеры)* или полоски цветной бумаги. Цветов может быть много.

Ход игры. Ребенку рассказывается история о том, что прошел дождь, и на небе появилась радуга, но это была необычная радуга. На столе выкладывается 5–6 карандашей *(полосок)* разных цветов. Ребенка просят в течение 10 сек внимательно рассмотреть и запомнить последовательность их расположения. После этого предъявленные цвета накрываются и ребенка просят нарисовать или записать, как располагаются цвета в волшебной радуге. Правильность выполнения задания проверяется. Постепенно количество предъявляемых цветов увеличивается. Можно играть с группой детей, объединяя их в пары и предлагая им по очереди раскладывать друг для друга карандаши или полоски цветной бумаги, постепенно увеличивая их количество.

Игра *«Художник»*

Ход игры. На доске или листке бумаги каждый ребенок должен нарисовать *«рожицу»*. Затем, зажмурившись или закрыв глаза повязкой, стереть в той последовательности и только то, что попросит ведущий, например: сначала левый глаз, затем подбородок, волосы.

Слуховая память

Игра *«Я возьму с собой …»*

Ход игры. Дети садятся в кружок. Оговаривается тема, куда дети пойдут сегодня *(в зоопарк, в поход, на рыбалку, в Африку и т. д.)* или откуда будут возвращаться. Затем первый игрок называет первое слово, чтобы он взял с собой, собираясь пойти, или, чтобы она взял с собой, собираясь оттуда уходить. Второй игрок должен назвать первое слово и свое. Следующий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т. д. Ребенок, допустивший ошибку, выбывает из игры.

Игра *«Скороговорки»*

Ход игры. Ребенку предлагается повторить скороговорку. Задание можно усложнять и делать легче, изменяя количество и сложность слов.

Игра *«Где, чей дом?»*

Ход игры. Ребенка просят послушать стихотворение очень внимательно и постараться его запомнить. Воробей живет под крышей, В темной норке — домик мыши, У лягушки дом — в пруду, Домик пеночки — в саду. Эй, цыпленок, где твой дом? — Он у мамы под крылом. *(Т. Волгина)* После прослушивания ребенку задаются вопросы: кто живет в темной норке? Где находится домик лягушки? и т. д.

Осязательная память

Игра *«Чудесный мешочек»*

Оборудование: небольшой мешочек, геометрические фигуры, карточки с приклеенными геометрическими фигурами из бархатной бумаги, повязка на глаза.

Ход игры. Ребенку завязывают глаза и предлагают пощупать карточку с приклеенной фигурой из бархатной бумаги. Карточка убирается, повязка снимается, ребенка предлагают найти такую же геометрическую фигуру в мешочке, не заглядывая в него.

Узнай предмет.

Оборудование: повязка на глаза, предметы, сделанные из разных материалов, разные по весу и форме.

Ход игры. Ребенку завязывают глаза и по очереди кладут в его вытянутую руку различные предметы. При этом их названия вслух не произносятся, малыш сам должен догадаться о том, что это за вещь. После того, как ряд предметов *(3–10 предметов)* будет обследован, ему предлагают назвать все эти вещи, причем в той последовательности, в которой они вкладывались в руку.

Игра *«Кукловоды»*

Ход игры: Вариант 1. Воспитатель-*«кукловод»* завязывает глаза ребенку и *«водит»* его, как куклу, по несложному маршруту, держа за плечи,в полном молчании: 4–5 шагов вперед, остановка, поворот направо, 2 шага назад, поворот налево, 5–6 шагов вперед и т. д. Затем ребенку развязывают глаза и просят самостоятельно найти исходную точку маршрута и пройти его от начала до конца, вспоминая свои движения.

Вариант 2. Дети могут делать такие упражнения парами: один — *«кукловод»*, другой — *«кукла»*.

Вариант 3. Движения постепенно можно усложнять, увеличивая продолжительность маршрута и включая ряд несложных физкультурных упражнений: наклонить *«куклу»*, согнуть руки, заставить присесть, сделать полный оборот через левое плечо и т. д.

Игра *«А ну попробуй, повтори»*

Ведущий показывает одно движение, ребенок должен повторить все движения, показанные ему ранее, если таковые были, и то движение, которое ему только что показал ведущий.

Игра *«Удивительный мир вокруг»*

Ребенку предлагается вспомнить и показать: как ходит корова, прыгает лягушка, кошка лежит на солнышке, как тормозит машина на светофоре, как человек поднимается по лестнице, как бабушка поправляет очки и т. д.

Эмоциональная память

Игра *«Расскажи»*

Ход игры. Ребенку предлагают вспомнить, где он был в выходные, что делал, что чувствовал, какие испытывал при этом эмоции. Взрослый помогает ребенку наводящими вопросами составить наиболее полную эмоциональную картину

Игра *«Посмотри и опиши»*

Оборудование: детский мультфильм, оборудование для просмотра мультфильма.

Ход игры. Дети смотрят мультик, а потом стараются вспомнить, какие эмоции испытывали сказочные герои.

Символическая *(словесно-логическая память)*

1 Игра *«Представь себе»*.

Ход игры. Ребенку предлагается закрыть глаза и прослушать ряд фраз,представив себе соответствующую картинку: Лев, нападающий на антилопу. Собака, виляющая хвостом. Муха в супе. Миндальное печенье в коробочке в форме ромба. Молния в темноте. Пятно на любимой рубашке. Капли дождя, сверкающие на солнце. Крик ужаса в ночи. Друг, ворующий любимую игрушку. После этого ребенок должен взять листок бумаги и попробовать вспомнить и записать фразы *(или нарисовать)*.

Игра *«Назови предмет»*

Ход игры. Ребенку предлагается отгадать предмет,про который можно сказать: желтый, продолговатый, кислый; продолговатый, зеленый, твердый, съедобный. гладкое, стеклянное, в него смотрятся, оно отражает. И т. д.

**Картотека игр с массажными мячиками**

**Для развития речи, внимания и мелкой моторики рекомендуется регулярно делать массаж ладошек малыша и играть с ним в пальчиковые игры. Очень полезны в таких играх массажные мячи. Кроме своих стандартных функций игрового предмета, мячик массирует кончики пальцев ребенка закругленными шипиками, развивая тактильные ощущения и стимулируя точки на ладошках.**

***Массажный мячик***- эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. **Массажный мячик** ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

\*\*\*

Гладь мои ладошки, еж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем **мячик между ладошками**, гладим его,

дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек".

Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки"

на "ножки", делать **массаж тела**,

называя все соответственно)

\*\*\*

Я мячом круги катаю

Взад-вперед его гоняю

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-

Мяч летает между рук.

*(Движения соответствуют тексту)*

\*\*\*

Испечем мы каравай

Месим, месим тесто,

*(Сжимаем мяч, мяч в правой руке)*

Есть в печи место.

*(перекидываем в левую руку и сжимаем)*

Испечем мы каравай,

*(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)*

Перекидывай, валяй!

*(катаем мяч между ладошками)*

\*\*\*

Этот шарик не простой

Этот шарик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладём

Им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

*(Движения соответствуют тексту)*

\*\*\*

*«Ежик»* в руки нужно взять,

*(берем****массажный мячик****)*

Чтоб иголки посчитать.

*(катаем между ладошек)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Начинаем счет опять.

*(перекладываем****мячик в другую руку****)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)*

\*\*\*

**Мячик-ежик мы возьмем**,

*(берем****массажный мячик****)*

Покатаем и потрем.

*(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем,

*(можно просто поднять****мячик вверх****)*

И иголки посчитаем.

*(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Пустим ежика на стол,

*(кладем****мячик на стол****)*

Ручкой ежика прижмем

*(ручкой прижимаем****мячик****)*

И немножко покатаем…

*(ручкой катаем****мячик****)*

Потом ручку поменяем.

*(меняем ручку и тоже катаем****мячик****)*

**Игры и упражнения для развития межполушарного взаимодействия**

**«Гимнастика для мозга»**

Между полушариями находится мозолистое тело, которое интенсивно **развивается до 6 - 7 лет**. Это толстый пучок нервных волокон, через который происходит взаимодействие между двумя полушариями. Благодаря этому процессу происходит передача информации из одного полушарие в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга. **Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта**.

Цель упражнений*«****Гимнастика мозга****»*:

- Балансировка и синхронизация межполушарного взаимодействия и всех связей;

- Развитие мелкой моторики, способностей, памяти и внимания;

- Развитие речи, навыков письма и чтения, мышления;

- Устранение дислексии, стресса, апатии;

- Раскрытие внутреннего потенциала, творческого подхода и личного роста.

При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга. Происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения необходимо включать в профилактические и развивающие программы.

Несколько правил по применению кинезиологических упражнений:

1. Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение движений. Вначале сам педагог должен *«отчеканить шаг»*, а потому уже показывать это детям.

2. Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.

3. Заниматься ежедневно.

4. Занятия должны быть оформлены в виде игры.

5. Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.

6. Одно упражнение не должно занимать более 2 минут.

7. Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.

Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

*Комплекс №1*

**Упражнение №1**. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце **упражнения** разотрите уши руками.

**Упражнение № 2**. *«Кнопки****мозга****»*

Родители точно помнят, что у Электроника была кнопка, вернее так казалось злому Ури. А ведь была! Надо просто нажать на неё и вспомнить ответ на вопрос. Включиться, одним словом. А находится она под ключицами, слева и справа от грудной клетки, между первым и вторым ребром.

Выполнение

Ребенок должен просто помассировать эту область с одной стороны большим, а с другой — средним и указательным пальцем. Или же просто погладить всю область ладонью.

**Упражнение №3**. Восьмерки и узоры

Знак восьмерки, это бесконечность, взаимосвязь и цикличность. Поэтому упражнение помогает развить творческий потенциал, заглянуть вглубь себя и открыть уникальные способности.

Выполнение

Ребенок должен рисовать пальцем в воздухе знак бесконечности и следить взглядом за этими движениями. Далее задача усложняется – нужно нарисовать восьмерки сразу обеими ручками. Кстати восьмерки можно заменить кругами, спиралями или любыми узоры.

**Упражнение №4**. Позитивные точки

Данное упражнение помогает ребенку сосредоточиться, сконцентрироваться, вспомнить нужный ответ, ослабить эмоциональную нагрузку и найти выход из запутанной ситуации.

Выполнение

Ребенок ставит средний и указательный палец двух рук на точки, которые находятся между бровями и волосами, т. е. посередине лба. Пальцы нужно держать до тех пор пока, ребенок по почувствует тепло.

**Упражнение № 5**. Перекрестные шаги

Это основа походки, танцевальных *«па»* и маршировки. Перекрестные шаги помогают связать левое и правое полушария, что помогает активизироваться речевым и языковым центрам.

Выполнение.

Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю. Затем сгибает правую ногу *(имитация бега с захлестыванием голени)* и касается лодыжки левой рукой. Затем нужно поменять локоть и колено.

**Упражнение №6**. *«Крюки Кука»*

Упражнение снимает напряжение, убирает *«хватку стресса»* и помогает прийти к логическому мышлению и привести мысли в порядок.

Выполнение

Ребенок садится и укладывает правую стопу на левое колено. Затем правую руку на пятку, а левой рукой обхватывает правый голеностоп. Нужно посидеть пару минут, затем опустить ножку на пол и раздвинуть стопы. Далее следует разомкнуть ручки и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом, по принципу *«домика»*. И еще посидеть пару минут. Затем поменять локти и колени.

**Упражнение № 7**. *«Крюк Деннисона»*

Если ребенок не уверен в себе, застенчив, боится, то это упражнение поможет ему раскрепоститься и поверить в себя.

Упражнение помогает выйти из стресса, успокоиться, расслабиться. Для гиперактивных детей, это поможет сгруппироваться и унять свои эмоции.

Выполнение

Ребенок встает и скрещивает ножки. Затем скрещивает ручки и вытягивает их вперед таким образом, чтобы две ладошки переплелись и вышел *«замочек»*. Сгибает локти (вывернув кисти вовнутрь так чтобы они *«смотрели»* вниз) и прижмает их к груди. Глазки поднимает вверх и *«цепляется»* за недвижимую мишень, оставляя подбородок опущенным.

**Упражнение № 8**. Растяжение

Упражнение улучшает память, помогает сконцентрироваться и развивает усидчивость.

Выполнение.

Ребенок опирается на спинку стула и делает выпад вперед, при этом согнув в колене правую ногу, тогда как левая - остается прямой. Затем нужно встать. После чего надо поменять ножку и повторить упражнение.

Хотите, чтобы ваши детки стали вундеркиндами? Даже если нет, то научить их быстро воспринимать информацию, обрабатывать её и выдавать в нужное время – очень полезный навык для детей. А раскрытие потенциала, творческой жилки и лидерских качеств – безусловно, поможет вашему ребенку в будущем.

**Упражнение №9**"Сам себе качели"

Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени.

1. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.

2. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положение.

3. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями "восьмерки". Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

*Копмлекс №2*

**Упражнение № 1***«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 и в обратном *(от мизинца к указательному пальцу)* порядке. Вначале **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**Упражнение №2***«Кулак-ребо-ладонь»*

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами (*«кулак – ребро – ладонь»*, произносимыми вслух или про себя.

**Упражнение №3***«Лезгинка»*

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Упражнение №4***«Ухо – нос»*

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук *«с точностью до наоборот»*.

**Упражнение №5***«Змейка»*

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

*Комплекс №3*

**Упражнение №1***«Глазки»*

Профилактика нарушения зрения и активация работы мышц.

Быстро поморгать в течении 1-2 минут

**Упражнение №2***«Ротик»*

**Развитие** абстрактно-логического мышления *(левого полушария)*.

Открыть рот, нижней челюстью делать плавные движения – сначала слева-направо, затем справа-налево.

**Упражнение №3***«Ушки»*

Большим и указательным пальцами пощипывать мочки ушей, медленно продвинаясь вверх до самых кончиков.

**Упражнение №4***«Дожик»*

Кисти рук развести над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности головы, имитируя дождик.

**Упражнение №5***«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.

**Упражнение №6***«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.

**Упражнение №7 Дыхательное упражнение***«Певец»*

1. вовремя глубокого вдоха поднять руки через стороны вверх

2. задержать дыхание

3. во время выдоха длительно произносить звук *«а»* и медленно опускать руки

4. во время глубокого вдоха поднять руки через стороны до уровня плеч

5. задержать дыхание

6. во время выдоха произносить звук *«о»* и медленно скрещивать руки *(обнять себя за плечи, опустить голову к груди)*

7. во время глубокого вдоха медленно поднять руки до уровня груди

8. задержать дыхание

9. во время выдоха длительно произносить звук *«у»* и медленно опускать руки вниз, голову на грудь.

*Комплекс № 4*

**Упражнение №1***«Глазки»*

Профилактика нарушений зрения и активизация работы мышц глаз.

Поднять глаза вверх, опустить, повернуть в правую сторону, повернуть в левую сторону.

**Упражнение №2***«Язычок»*

**Развитие** абстрактно-логического мышления *(левого полушария)*

Двигать языком в разные стороны.

**Упражнение №3***«Внимание»*

Развитие межполушарного взаимодействия.

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.

**Упражнение №4***«Запястье»*

**Развитие** творческого мышления.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.

**Упражнение №5***«Лезгинка или руки танцуют»*

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Упражнение №6** Дыхательное упражнение*«Шапка для раздумий»*

• 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 *«снять шапку»*, произносить звук *«о»*