**Конспект группового занятия по программе Образовательная кинезиология**

**Ляшенко Елена Владимировна**

**Направленность** – адаптивная физкультура для детей (6-9 лет)

**Цели:** развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности, повышение иммунитета ребенка.

**Задачи:** оптимизация деятельности мозга, создание положительного эмоционального фона, восстановление работоспособности и продуктивности, развивать способности к обучению и усвоению информации, укрепление скелетно-мышечного каркаса,  формировать пространственные представления.

**Методическое обеспечение:** музыкальное сопровождение – звуки природы.

**Ход занятия.**

- Доброе утро, ребята! Сегодня вместе будем выполнять утреннюю гимнастику. Я Вам предлагаю отправиться на полянку.

Зарядимся энергией с Вами для прогулки:

1 упражнение: «Волшебные кнопочки» (это вариант одновременного выполнения упражнения «Кнопки Земли» и «Кнопки Космоса») – одной рукой, указательным и средним пальцами прикасаемся над верхней губой, а большим пальцем под нижней губой и выполняем вращательные движения пальцев по часовой стрелке и против часовой стрелки, а другая рука прикасается к пупку. Меняем руки. Время выполнения 20-30 секунд.

2 упражнение: «Кнопочки мозга» - одна рука прикасается глубоко в области мягких тканей под ключицами слева и справа от грудины, а другая прикасается к пупку. Меняем руки. Время выполнения 20-30 сек.

3 упражнение: «Думающий колпак» - большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и прижимают, массируя, раковины ушей. Массаж начинают сверху и идут вниз вдоль «свернутых» частей ушной раковины вплоть до мочек ушей. Выполняем 3-5 раз.

- Вот нам теперь энергии хватит надолго. Представим себе, что мы гуляем по полянке. Сейчас так пасмурно… Давайте нарисуем Солнышко. Какой формы наше солнышко?

4 упражнение: «Двойные рисунки» - рисуем круг правой рукой, рисуем круг левой рукой, а после свободными движениями обеих рук рисуем маленькое солнышко, больше и больше, а теперь нарисуем самое большое солнце. Выполняем 3-5 раз

- На нашей полянке растут цветочки. Представим себя цветочками, они тянутся к солнышку.

5 упражнение: – ноги на ширине плеч, поднимаем руки вверх и тянемся к солнышку, делаем вдох. Солнышко спряталось, и цветочки прячутся (выдох)- скрестили руки на груди, ноги в коленях чуть согнули, голову наклоняем вперёд, стараясь как – будто спрятать. Выполняем 3-5 раз.

6 упражнение: – ноги на ширине плеч руки поднимаем вверх и делаем вдох, на выдохе поворачиваемся вправо/влево. Выполняем 3-5 раз.

- Наши цветочки подросли, ощутили тепло нашего солнышка. А посмотрите… На нашей полянке летают бабочки. Полетаем вместе с ними.

7 упражнение: сгибаем наши руки и кисти заводим за спину, располагаем в зоне поясницы, локти разводим в стороны. Получились крылышки, как у бабочек. Начинаем движение локтей обоих рук одновременно вперёд и назад. Летаем как бабочки. А теперь поочерёдное движение локтей вперёд и назад (левая рука вперёд, а правая назад и меняем положение). Выполняем 3-5 раз.

- На нашей полянке не хватает ветерка.

8 упражнение: – сделали выпад вперёд правой ногой и согнули в колене, наклонились и левой рукой делаем упор на правое колено, левой рукой выполняем круговые движения вперёд и назад ,меняем руку. Выполняем 3-5 раз вращений каждой рукой.

- Хороший ветер у нас подул. Молодцы. Давайте посмотрим какая у нас красивая полянка.

9 упражнения: «Вращение шеи» - повернули голову вправо и прижали к плечу, поворачивайте голову медленно из стороны в сторо­ну, словно тяжелый мяч; дышите свободно. Во время вращения шеи подбородок опущен как можно ниже. Выполняем 3-5 раз.

- Посмотрели в одну сторону нашей полянки. Посмотрели в другую сторону полянки. Красивые цветочки растут на ней. Предлагаю для наших мам собрать большой букет цветов.

10 упражнение: «Гравитационное скольжение»: ноги на ширине плеч, руки прямые вдоль туловища, наклоняемся туловищем вправо (спина и ноги прямые) и рукой скользим по ноге как можно ниже. Теперь влево. Выполняем 3-5 раз.

- Дотянулись сорвали цветочек, в другую сторону дотянулись сорвали цветочек. Красивый букет получился у каждого. Подарим его нашим мамам (бабушкам). Настроение хорошее? Можно потанцевать.

11 упражнение: «Перекрёстный шаг» - дотрагивайтесь локтями до противоположных колен, движущихся навстречу локтям, а после эти же руку и ногу (противоположные) выпрямляем в сторону и рукой делаем как Фиксики: «Ты-дыщ». Упражнение выполняется поочередно 3-5 раз.

- На такой красивой полянке запустим фейерверки.

12 упражнение: Сгибаем руку в локте, прижимая к телу, кисть в кулачок. Начинаем выпрямлять руку вперёд и кулачок разжимаем. Выполняем это упражнение поочередно вперёд, в стороны, вверх 3-5 раз. Теперь двумя руками одновременно выполняется тоже упражнение 3-5 раз.

- Замечательные фейерверки, разноцветные поучились.

13 упражнение: «Позитивные точки» - легко прикасается кончиками пальцев обеих рук к точкам, расположенным не­посредственно над глазами на лбу ровно посередине между линией роста волос и бровей. Выполняем 20-30 сек.

- Дышим ровно, спокойно, глаза закрыты. Представим всю нашу полянку: какое яркое и теплое солнышко светит, цветы на поляне растут, бабочки летают, ветерок дует и большое букет для наших любимых мам (бабушек). Глаза открываем.

- Пьем воду.

- На этом наша прогулка по полянке закончилась. Что больше всего Вам понравилось?

- Молодцы! Спасибо! До скорой встречи!