**Конспект индивидуального занятия по программе Образовательная кинезиология**

**Ляшенко Елена Владимировна**

**Направленность** – адаптивная физкультура для ребенка 8 лет

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

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

**Методическое обеспечение:** музыкальное сопровождение - ритмичная музыка

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход занятия.**

- Доброе утро! Сегодня вместе будем выполнять утреннюю гимнастику. Предлагаю подвигаться сегодня в ритме танца Рок-н-ролл.

- Нужно для этого танца очень много энергии. Соберём ее из Космоса и с Земли

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.

- Чтобы нам хорошо думалось и со всеми заданиями сегодня легко справились оденем «Невидимый колпачок»

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.

- Теперь мы готовы к танцам. (Включаем музыку)

4 упражнение: «Перекрёстный шаг вариант 1» - дотрагивайтесь локтями до противоположных колен, движущихся навстречу локтям, прикасаемся руками к противоположным ногам за спиной, а после эти же руку и ногу (противоположные) выпрямляем в сторону и рукой делаем как Фиксики: «Ты-дыщ». Упражнение выполняется поочередно 3-5 раз.

- Отлично. Усложняем упражнение. (Мама активно участвует с ребёнком.)

5 упражнение: «Перекрёстный шаг вариант 2: с прыжками» - мама и ребёнок встают на одну линию в шаге друг от друга. Выполняем прыжки и дотрагивайтесь локтями до противоположных колен, движущихся навстречу локтям, прикасаемся руками к противоположным ногам за спиной, а после эти же руку и ногу (противоположные) выпрямляем в сторону и рукой делаем, как Фиксики: «Ты-дыщ». Когда руки мамы и ребёнка встречаются, то делают хлопок. Упражнение выполняется поочередно 3-5 раз.

- Помнишь игру «Ладушки-ладушки»? Отлично. Сейчас мы в нее поиграем, но это будет необычно.

6 упражнение: «Перекрёстный шаг вариант 3: ладушки-ладушки» - мама и ребёнок встают напротив друг друга. Хлопок руками перед собой, одновременно правая рука и согнутая в колене правая нога соприкасаются с рукой и ногой партнёра. Упражнение выполняется поочередно меняя руку и ногу, напоминает игру «Ладушки-ладушки». Выполняем 3-5 раз.

- А сейчас под ритм музыки, танцуем вот так.

5 упражнение: – ноги на ширине плеч чуть согнуты в коленях, поднимаем руки (согнуты в локтях) вверх, делаем вдох. Прячемся (выдох)- скрестили руки на груди, ноги в коленях чуть согнули, голову наклоняем вперёд, стараясь как – будто спрятать. Выполняем 3-5 раз ритмично, следим за дыханием.

- Нужно нам немного отдохнуть и набраться сил.

6 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.

- Знаю, что ты занимаешься спортом. Предлагаю сейчас представить себя в роли борца, только аккуратно, мама у нас хрупкая.

7 упражнение: «Помпа» - мама и ребёнок встают напротив друг друга. Делаем выпад вперёд правой ногой и двумя руками соприкасаются друг с другом (делая лёгкое давление). Левая нога прямая на носочке, не сгибая ногу, максимально стараемся достать пяткой пол. Меняем положение. Выполняем 3-5 раз.

- Отлично. Ты очень сильный мальчик.

8 упражнение: «Ленивая восьмерка» - мама и ребёнок встают напротив друг друга. Рисуем «восьмерку» левой рукой. Рисуем «восьмерку» правой рукой. После свободными движениями обеих рук рисуем маленькую «восьмерку», больше и больше, а затем возвращаемся к маленькой «восьмерке». Голова не движется, за большим пальцем следят только глаза. Выполняем 3-5 раз

- А теперь нужно подготовится к выполнению твоих заданий.

9 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. Проговариваем: «Я выполню все свои задания: красиво и без ошибок напишу в тетради русский язык, решу все задачи и примеры по математике, с лёгкостью прочитаю текст и отвечу на вопросы». Глаза открываем.

- Пьем воду.

- На этом наша зарядка закончилась. Что больше всего Вам понравилось?

- Молодец! Спасибо! До скорой встречи!