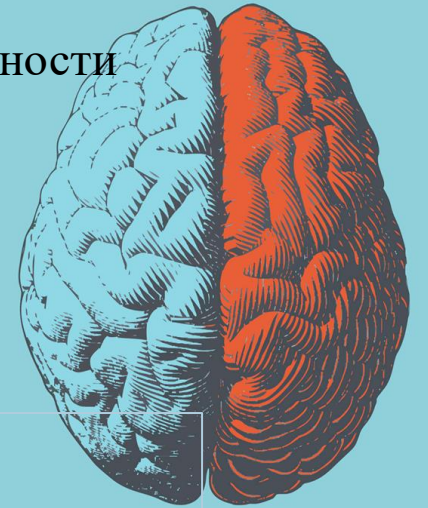


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей № 34



«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Педагог-психолог
МАДОУ детский сад № 34 ОСП 4,
Русакова Наталья Валентиновна



Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный
Мишель де Монтень

КИНЕЗИОЛОГИЯ - наука о развитии головного мозга через движение, о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Основная цель кинезиологии:

- Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности
- Развитие межполушарной специализации
- Синхронизация работы полушарий
- Развитие общей и мелкой моторики
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления
- Развитие речи
- Формирование произвольности
- Снятие эмоциональной напряженности
- Создание положительного эмоционального настроения

1. Логика

правильный и разумный
ход рассуждений

2. Анализ

логический прием
определения понятия

3. Языки

системы состоящие из
знаков

4. Речь

форма общения людей



1. Интуиция

постижение истины
без анализа

2. Фантазия

импровизация на
свободную тему

3. Рисование

импровизация на
свободную тему

4. Воображение

способность сознания
создавать образы



Виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки
- Дыхательные упражнения
- Глазодвигательные упражнения
- Телесные упражнения
- Упражнения для развития мелкой моторики
- Упражнения на релаксацию
- Массаж

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус

«СНЕГОВИК»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.



«ТЯПИЧНАЯ КУКЛА И СОЛДАТ»

Стоя, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно становятся, то солдатом, то куклой, до тех пор, пока не почувствуют, что они уже вполне расслабились.



«ДЕРЕВО»

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.



Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность

Используем дыхательные тренажёры. Делайте глубокий вдох и продолжительный сильный выдох. Можно использовать Свечи, Одуванчики, Снежинки и т.д.



«ДЫШИМ НОСОМ»



Лежа на спине или сидя за столом, дышать только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

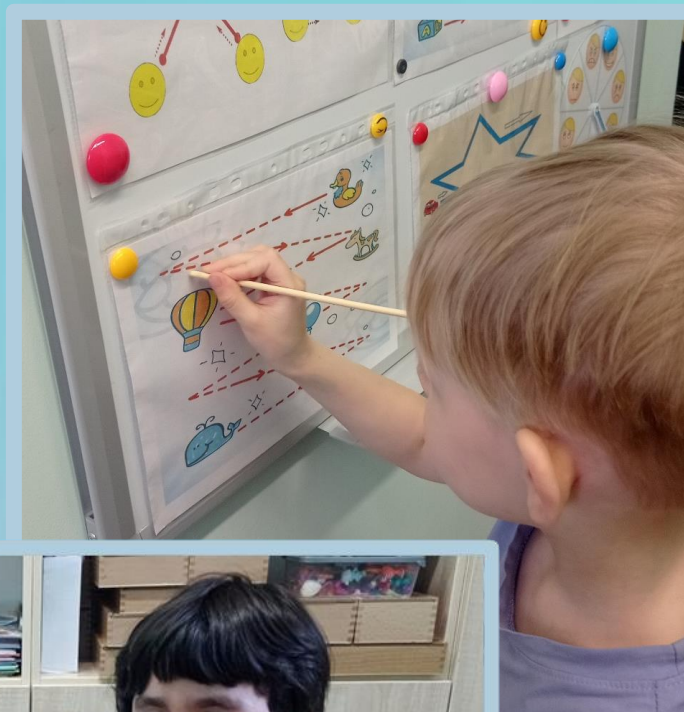


«НЫРЯЛЬЩИК»



Стоя, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие



«Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам кабинета или группы различные изображения игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

«ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»

Положите на стол чистый лист бумаги или заготовленные упражнения. Можно рисовать или катать шарик одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки.



Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы

«ПЕРЕКРЕСТНОЕ МАРШИРОВАНИЕ»



Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«МЕЛЬНИЦА»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты.



«ПАРОВОЗИК»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.



«УХО-НОС»

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.



Упражнения для развития мелкой моторики



«КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении упражнения или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



«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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



Упражнения на релаксацию способствуют расслаблению, снятию напряжения

«КОВЕР САМОЛЁТ»

Выполняются лежа на спине. Педагог проговаривает слова: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветер нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».



«МАССАЖ»

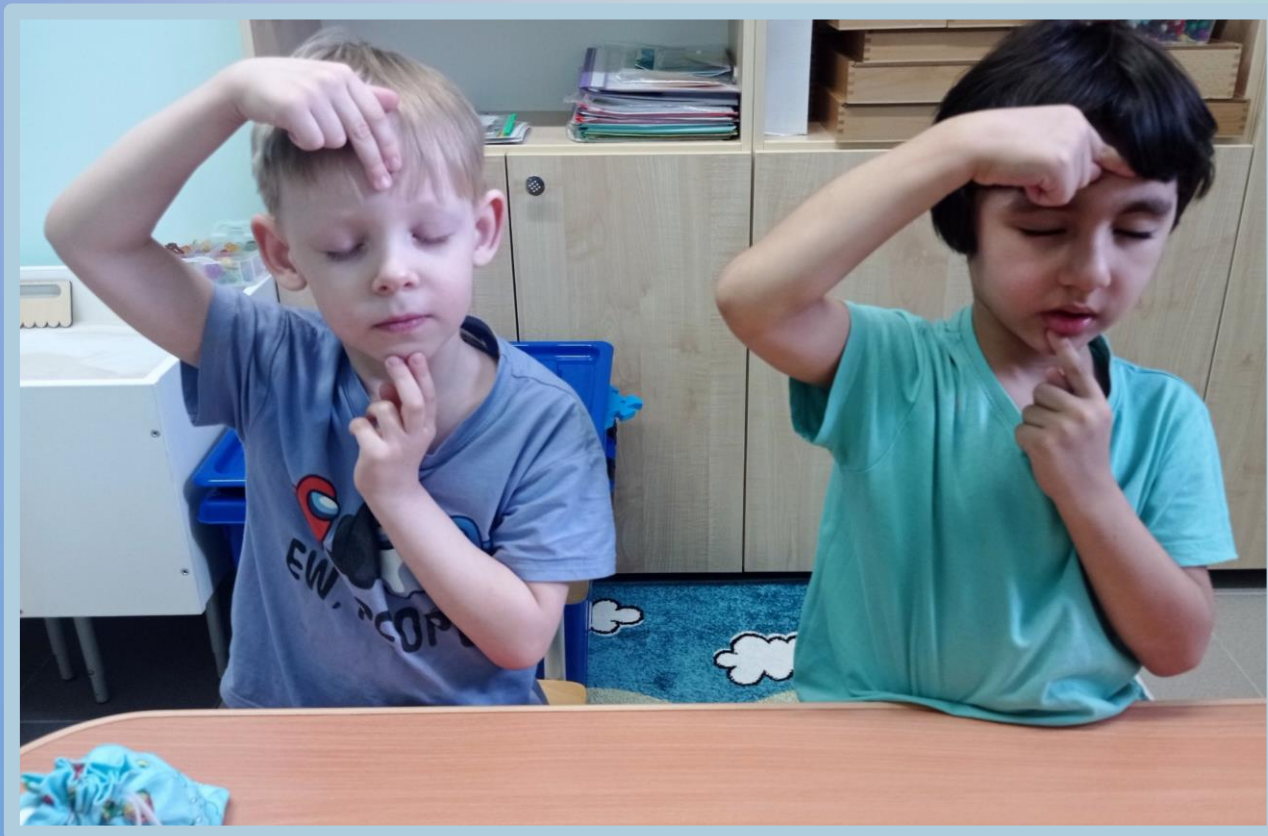


Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

«УШКИ СИЛЬНО РАЗОТРЁМ. И ПОГЛАДИМ, И ПОТРЁМ»



Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.



Двумя пальцами правой
руки массировать
круговыми движениями лоб,
а двумя пальцами левой
руки – подбородок. Считать
до 30.

Сжимать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делать вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.



Вывод:



Кинезиологические упражнения улучшают мыслительную деятельность, запоминание, синхронизируют работу полушарий головного мозга, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Рекомендации по применению:

- Доброжелательная обстановка
- Систематичность
- Усложнение и наращивание темпа заданий
- Точность выполнения движений и приемов
- Использование разнотипных и однотипных движений рук
- Включение всех 5 пальцев каждой руки
- Использование движений на сжатие, растяжение и расслабление мышц
- Применение упражнений на занятиях и в свободное время
- Проведение кинезиологических упражнений перед интенсивной умственной нагрузкой
- Продолжительность занятий от 5-10 до 20 – 35 минут в день, в зависимости от возраста

Список литературы:



1. Буденная. Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: “Детство-Пресс”, 2001.
2. Коноваленко.С.В. Развитие познавательной деятельности у детей. М.,1999.
3. Крупенчук О.И., Воробьёва Т.А. Логопедические упражнения: артикуляционная гимнастика. – СПб.: Издательский Дом “Литера”, 2004.
4. Сиротюк. А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2002.
5. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. М.: Сфера, 2001.
6. Ястребова А.В., Лазаренко О.И. Хочу в школу. М.: Арктур, 1999.
7. Журнал «Логопед» №3 2005г.



Задание: распределите слова на 3 группы.

КАРАСЬ

ПЛАВАТЬ

ЧЕШУЯ

ОРЁЛ

ЛЕТАТЬ

ОВЦА

ШЕРСТЬ

БЕГАТЬ

ПЕРЬЯ



Определяем доминирующее полушарие

1-й вариант

1-я группа – карась, орел, овца.

2-я группа – бегать, плавать, летать.

3-я группа – шерсть, перья, чешуя.



Левое полушарие

2-й вариант

1-я группа – карась, плавать, чешуя.

2-я группа – орел, летать, перья.

3-я группа – овца, бегать, шерсть.



Правое полушарие

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ 😊**

