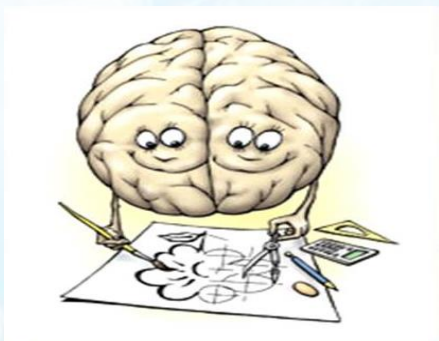


Гармоническое развитие детей посредством кинезиологических упражнений

Подготовили:
воспитатели ГБДОУ детского сада № 2
компенсирующего вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Кузнецова Е.Н
Моржукова Ю.С.



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.

Кинезиологические упражнения

Комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.



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.*



Виды кинезиологических упражнений:



Требования к проведению упражнений:

- *Указания должны быть спокойными, доброжелательными, четкими;*
- *Все упражнения выполняются вместе с детьми, с постепенным увеличением времени и сложности;*
- *Обучение проводится в игровой форме, при необходимости – индивидуально;*
- *Объем заданий постепенно увеличивается, темп наращивается, комплекс усложняется по мере овладения упражнениями;*
- *Необходимость в освоении родителями данного комплекса.*

Правила проведения упражнений:

- *Продолжительность занятий – 10-15 мин;*
- *Периодичность – ежедневно;*
- *Время занятий – утро, день.*



Полезьа кинезиологических упражнений:

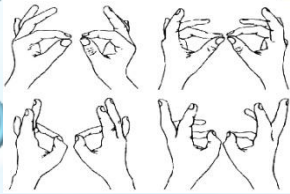
1. Активизация межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий.
2. Положительное влияние на развитие интеллекта.
3. Улучшение состояния физического здоровья и социальной адаптации детей.
4. Снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю.
5. Улучшение эмоционального состояния детей.



Упражнения для развития мелкой моторики

– стимулируют речевые зоны головного мозга

«Колечко»

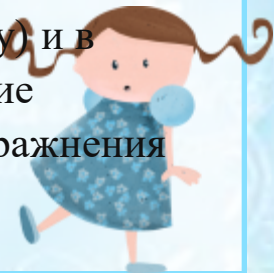


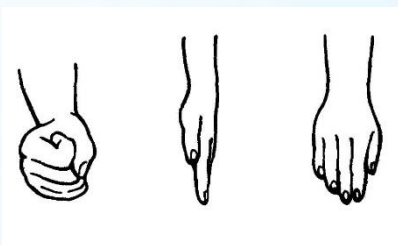
Ожерелье мы составим,
Маме мы его подарим

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный.



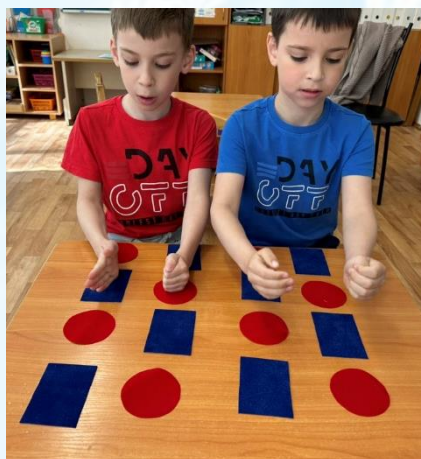
Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими руками. Усложнение упражнения заключается в убыстрении темпа выполнения.





«Кулак - ребро – ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.



Ребенок выполняет упражнение вместе со взрослым, затем по памяти 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой, затем - левой, затем - двумя руками вместе.



Телесные упражнения

— развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы



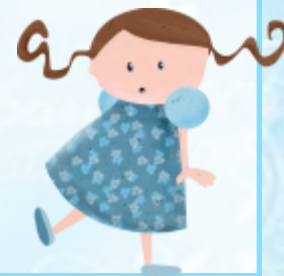
«Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

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.

«Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.



«Ухо-нос»



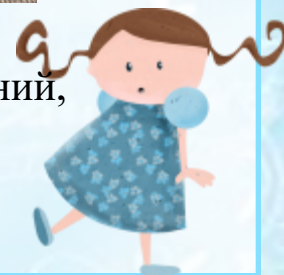
Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

«Попробуй повтори»

Ребенок должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке.



- Игра способствует развитию внимания, пространственных представлений, улучшает реакцию.



Растяжки

— нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата

«Снеговик»

взрослый произносит текст, дети повторяют:

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.



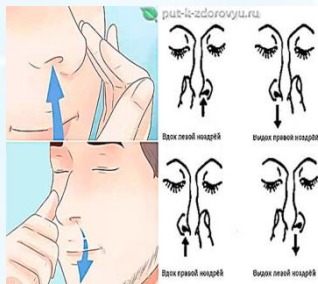
«Сорви яблоко»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.



Дыхательные упражнения

— улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность



«ДЫШИМ НОСОМ»
Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.



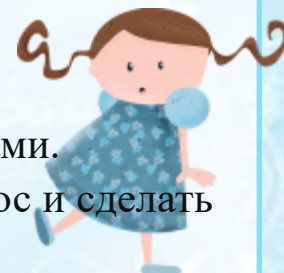
Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Ныряльщик»

Исходное положение – стоя.

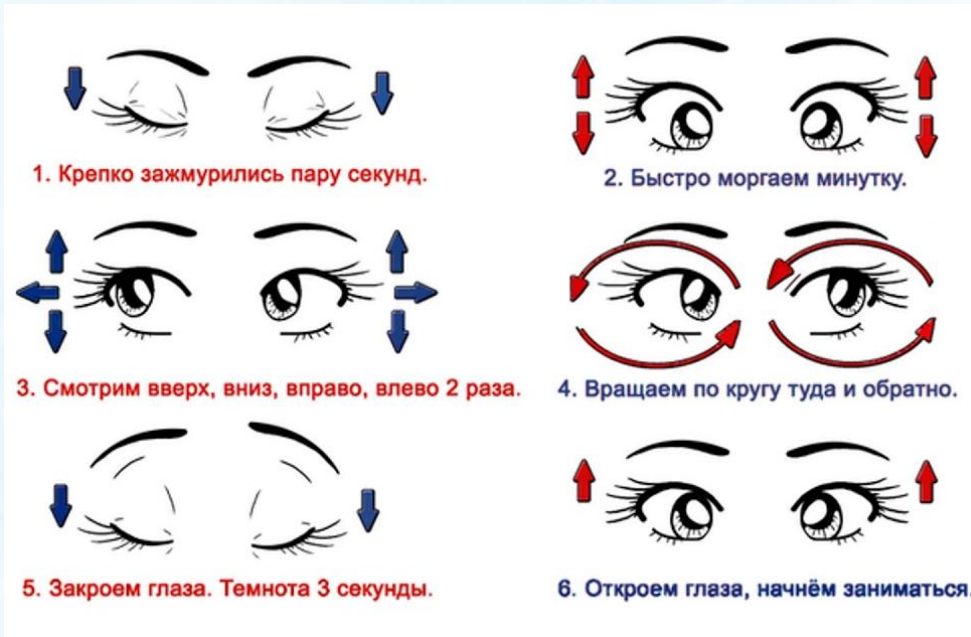


Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.



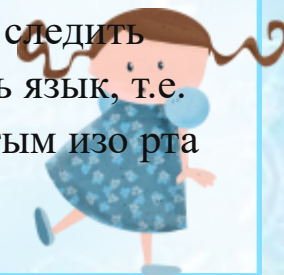
Глазодвигательные упражнения

– позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма



«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.

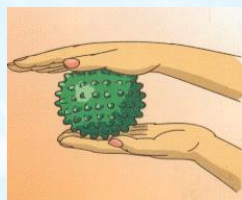


Самомассаж

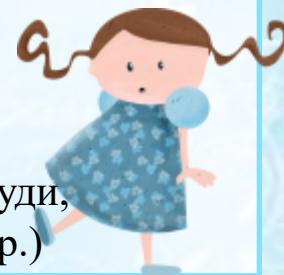
- воздействует на биологически активные точки



Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)
И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)
Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)
Помассируем бока. (катаем между ладошек)
Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)
Поиграть я с ним хочу.
Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)
Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)



Массаж можно выполнять с помощью подручных средств (шишки, желуди, карандаши, ребристые колпачки от фломастеров, мячики, су-джоки, и др.)



Упражнения на релаксацию

- способствуют расслаблению, снятию напряжения

«Ковер-самолет»



Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попа удобно расположились на этой облачной подушке. Облако медленно поднимается в небо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно.... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в саду. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.



Список использованной литературы

1. Любимова В. «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект». - Санкт - Петербург, 2005.
2. Межполушарное взаимодействие: хрестоматия под ред. Семенович А. В., Ковязиной М. С. – М.: Генезис, 2018.
3. Таштандинова Ю. П. Кинезиологические методы в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников и младших школьников // Молодой ученый. — 2016. — №24. — С. 523-526. — URL <https://moluch.ru/archive/128/35542/>
4. Шанина Т. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. - М., 1999.

