

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 «Сказка» комбинированного вида
г. Благовещенска Республики Башкортостан

«Кинезиологические упражнения как средство развития интеллектуальных способностей дошкольников»



Сборник методических материалов

Благовещенск, 2021

«Кинезиологические упражнения как средство развития интеллектуальных способностей дошкольников» [Текст] / автор: сборник методических материалов 2021г. / Отв. редактор Алферова Ю.А. – г.Благовещенск: МАДОУ детский сад №15 «Сказка», 2021.- 28с.

Рецензент:

Шабаета Гузель Фагимовна – научный руководитель инновационной площадки, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии Института педагогики ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы».

Редакционная коллегия:

Галимуллина Луиза Венеровна - заведующий МАДОУ детский сад №15 «Сказка»

Тимербулатова О.В. - старший воспитатель МАДОУ детский сад №15 «Сказка»

Алферова Ю.А.. – педагог-психолог МАДОУ детский сад №15 «Сказка»

В сборник вошли материалы по работе с детьми дошкольного возраста, которые можно использовать как на коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий, в период адаптации, при нарушении сна и гиперактивности.

Данная разработка может послужить практическим пособием для воспитателей и узких специалистов.

Редакционная коллегия оставляет за собой право сохранять авторский вариант текстов.

© МАДОУ детский сад №15 «Сказка», 2021

Введение

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж помогут обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребёнка, кроме того, кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение.

Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях.

Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Они развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка. Кинезиология призвана сыграть здесь значительную роль.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.

Многие упражнения направлены на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии.

Упражнения кинезиологии универсальны. Они помогают и взрослым и детям. Они очень просты в исполнении и не требуют специальной физической подготовки. При регулярном выполнении этих упражнений снимается усталость, повышается концентрация внимания, возрастает физическая и умственная активность.

«Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни»

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Комплекс № 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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Кулак-ребро-ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак - ребро – ладонь»), произнося их 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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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».

Комплекс №2

Массаж ушных раковин.

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

Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Комплекс №3

Массаж ушных раковин

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

Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Качание головой

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

«Горизонтальная восьмерка»

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

«Симметричные рисунки»

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

«Медвежьи покачивания»

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Поза скручивания

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 - 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

Гимнастика для глаз

Выполните плакат - схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории "восьмерки". Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 - коричневый, № 3 - красный, № 4 - голубой, № 5 - зеленый.

Комплекс № 4.

«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.

«Кулак – ребро – ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами („кулак - ребро - ладонь,,), произнося их 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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«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.

«Змейка»

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

«Горизонтальная восьмерка»

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно. Упражнения выполняются только стоя.

Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии

Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,
Научи скорее нас. (массажирuem точку на переносице)
Лучше станет наша память.
Вы проверьте это сами. (массажирuem точки на висках)
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

Пальчиковая гимнастика

Если пальчики грустят –
Доброты они хотят. (пальцы плотно прижимаем к ладони)
Если пальчики заплачут –
Их обидел кто-то значит. (трясем кистями)
Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем. («моем» руки, дышим на них)
К себе ладошки мы прижмем, (поочередно, 1 вверху, 1 внизу.)
Гладить ласково начнем. (гладим ладонь другой ладонью)
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко. (скрестить пальцы, ладони прижать)
пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать. (каждый палец зажимаем в кулачке)

Точечный массаж

На полянке стоит дом.
В этом доме умный гном. (массажирuem точку между бровей)
Он в окошечки глядит,
Что увидит — говорит. (массажирuem точки на висках)
Упражнение перед психомышечным расслаблением
Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук.
Упражнение начинаем, Руки выше поднимаем.
Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали —
устали.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
На корабль мы попали, Волны сильно нас качали.
Чтоб случайно не упасть, Ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Вот мы на велосипеде Едем, едем, едем, едем. Все проехали дороги,
Отдыхают наши ноги. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Набежала черная туча — Мы глаза зажмурим лучше.
Все лицо мы напрягаем, Теперь спокойно отдыхаем.

Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.

Дождь пошел и сильный ветер —Задрожали наши дети. Все наше тело в напряжение,

Очень трудно без движенья.1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.

Всем, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.

Психомышечное расслабление «Цветные краски»

Вот сейчас закроем глазки и окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

«Мишка»

Мишка ложкой кушал мед. Набрал он меда полный рот,

На пенечке он сидит И тихонько говорит:

«Я мишутка косолапый, Не хочу сосать я лапу,

В гости лучше я пойду, Друга я себе найду».

Это будет

Катя, глазки закрывай:

Кто перед тобой — узнай.

«Ласковое солнышко»

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно.

Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим

ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)

Дети водят хоровод.(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)

Висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)

Светятся фонарики. (фонарики)

Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)

Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями)

В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по полу)

Всем подарки он несет. (трем друг об друга ладони)

Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: (хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (по очереди массируем каждый палец)

«Где вы, рыбки?»

Рыбки, рыбки, где вы, где? Рыбки плавают в воде.

Вы плывете, рыбки, сами? Машете вы плавниками.

Что блестит, как жар горя? На вашем теле чешуя.

Рыбки, рыбки, вы не спите. Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустихья. Потом изображают плавающих рыб.

По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.

Рыбка — присесть.

Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед.

Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

«Букет цветов»

Посадили зернышко, (ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»)

Выглянуло солнышко.

Солнышко, свети — свети! (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

Зернышко, расти — расти! (ладони вместе, руки двигаются вверх)

Появляются листочки, (ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим

пальцем на двух руках одновременно)

Распускаются цветочки. (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

Пальчиковая гимнастика «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук. (возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)

Вот ладошечки шуршат, (потирание ладоней друг о друга)

Наши пальчики трещат. (потирание кулачков друг о друга)

Теперь в ладоши громко бей, (хлопки)

А теперь ты их согрей. (ладони на щеки)

К путешествию готовы? (кулаки на коленях)

Да! (руки вверх, ладони раскрыть)

В путь отправимся мы снова: (вращательные движения кистями)

Сядем мы на самолет И отправимся в полет. (руки в стороны, ладони напряжены)

Мы теперь на корабле, Нас качает на волне. (ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)

Едет поезд, (ребром ладони двигаем по коленям или по столу)

Колеса стучат. (кулачки стучат по коленям или по столу)

С поезда много веселых ребят (зверят). (подушечками пальцев поочередно нажимаем на

колени или на стол)

Перечислить имена детей (зверей). (Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям

или по столу).

Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть — Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики, Умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет, Руки нам готовит к школе.

Пальчиковая гимнастика «В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка, (ладони на щеках, качаем головой)

И пошли мы по дорожке. (пальцы «шагают» по коленям или по столу)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Видим дерево высокое, (наставляем кулачки друг над другом)

Видим озеро глубокое. (волнообразные движения кистями)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»)

Зернышки везде клюют: Тут клюют и там клюют, (пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот)

Никому их не дают. (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Это дом, «крыша»

А в нем окошко. «окно»

Нас встречают кот и кошка. (хлопаем в ладоши)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Мы немножко погостим (руки «здороваются»)

И обратно побежим. (пальцы «бегут» по коленям или по столу)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

«Гусеница»

Шла гусеница по дорожке. У нее в ботинках ножки.

Ротик, нос, а глаза — два, И большая голова.

Желтый, зеленый, красный, синий,

С улыбкой ты всегда красивый! (по ходу текста пальцем обводить контур гусеницы)

«Чики-чи, чики-чи»

Кто же это так стучит? (левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот)

Крепко глазки закрываем, (дети закрывают глаза ладонями)

Кто это стучит — узнаем. (ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)

Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет).

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ

*Рука является вышедшим
наружу головным мозгом.*

И. Кант

*Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,
чем мозг, хорошо наполненный.*

1. Мишель де Монтень

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ эффективный метод профилактики и лечения болезней «СУ» -кисть, «ДЖОК» -стопа. Кисти и стопы, благодаря Природе, подобны телу по строению. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов, так как стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма.

Тело и его системы соответствия находятся в постоянном взаимодействии. При заболевании —сигнальная волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. В момент стимуляции такой точки возникает —лечебная волна, которая оказывает нормализующее влияние на заболевший орган.

СУ-ДЖОК-терапия для детей

Приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, в коррекционно - логопедической работе в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти

участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека.

Стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук можно при помощи различных приспособлений (шариков, массажных мячиков, грецких орехов, колючих валиков).

Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

1. Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

2. Ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Комплекс самомассажа

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед –назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. Прodelайте то же для другой руки.

2. Кисти и предплечья левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение).Прodelайте тоже для другой руки.

3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelайте тоже для другой руки.

4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх – вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.

5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.

6. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.
7. Движение, как при растирании замерзших рук.
8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Прodelайте тоже для другой руки.

Консультация "Кинезиология как средство оздоровления дошкольников"

"Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения"

Ж. Тассо.

Движение для детей – это лекарство, которое помогает развитию и становлению жизненно важных систем организма. Движение составляет основу любой детской деятельности. Всем родителям хотелось бы видеть своего кроху внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. А современная жизнь с появлением компьютерных технологий и недостаток внимания ведет к снижению двигательной и познавательной активности у детей, приводят к сужению восприятия. У детей начинает проявляться двигательная расторможенность, суетливость, чрезмерная двигательная активность, шаловливость, плохая обучаемость, низкая дисциплина и неорганизованность. Периодически появляются вспышки гнева, или наоборот, отмечается замедленность, грубое искажение, снижение скорости выполняемых действий. Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Формами такой работы, могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 3—7 лет, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность,

способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Упражнения необходимо проводить ежедневно.

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей.

- Растяжки

1. "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.

2. "Дерево".

Исходное положение – 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

1. "Надуй шарик" (имитируется надувание шариков). Дети широко разводят руки в стороны и, глубоко вдохнув, выдувают воздух: "Ф-ф-ф". Затем имитируют звук воздуха, выходящего из лопнувшего шарика: губы вытягивают "трубочкой" и произносят "ш-ш-ш" (упражнение повторяют 2-3 раза).

2. "Пузырьки" (3 – 5 лет)

Цель: Тренировка дыхательных мышц, обучение правильному ритмичному выдоху, улучшение носового дыхания (при заболеваниях верхних дыхательных путей). Описание. Для игры понадобятся стакан, наполненный водой и соломинка для коктейля. Ребёнку предварительно нужно показать правильное выполнение действий. Для начала надо поставить на стол стакан с водой и опустить в него соломинку. После этого через нос делается глубокий вдох, а потом такой же глубокий выдох, только через соломинку. Чем продолжительнее бульканье, тем лучше. При участии в игре нескольких детей можно организовать соревнование с призами.

- Телесные упражнения

1. "Яйцо". Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

2. "Дерево". Мы растем, растем, растем и до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево.

3. "Повороты шеи". Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой: сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми - 10 раз.

- Глазодвигательные упражнения

"Глаза – путешественники".

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

- Для снятия психического напряжения

1. "Погодный массаж"

(Рисуем пальцами на спинках друг друга солнышко с лучиками. Пальчиками на спине имитируем стук дождя.)

Теплыми лучами

Всю ее согрело

Из лесов далеких

Ветерок летит.

Из малышки-тучки

Дождик моросит.

Небо потемнело, (Изображаем частый сильный дождь.)

Тучка подросла,

Из широкой лейки

Землю полила.

Ах, какой хороший (По спинке струится ручеек.)

Выдался денек!

Вот журчит веселый

Чистый ручеек.

Снова светит солнце, (Солнышко расправило свои лучики. Прикладываем к спинке раскрытые ладошки.)

Спинку греет нам,

Ласково смеется

Людям и цветам.

• Арт – терапия

1. "Сюрреалистическая игра" (рисунок в несколько рук)

Первый участник игры делает первый набросок, изображает какой-то элемент своей идеи. Второй игрок обязательно отталкиваясь от первого наброска делает элемент своего изображения и т. д. до законченного рисунка.

2. "Рисование себя".

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

3. "Рисование на мокрой бумаге".

Намочите лист бумаги и нанесите с помощью акварели (либо порошка) рисунок, можно использовать распылитель. Следует поэкспериментировать с цветами, наблюдать как они смешиваются, растекаются и замечать какие чувства возникают при этом. Потом можно попробовать трансформировать узоры в образы, дать им названия. Возможно групповое взаимодействие, обмен впечатлениями.

Под влиянием кинезиологических упражнений, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить

границы возможности деятельности его мозга. Главное помнить золотое правило: кинезиологические игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

После их продолжительного выполнения результат порадует любого как родителя дошкольника, так и родителя ребенка, посещающего школу.

Семинар-практикум для педагогов

«Кинезиологические упражнения как средство развития интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста»

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с методом кинезиологии.
2. Рассказать о роли межполушарного взаимодействия в интеллектуальном и речевом развитии детей.
3. Разучить с участниками семинара-практикума кинезиологические упражнения.

Ход мероприятия

I. Теоретическая часть

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед нами педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях ДОУ.

Название **«кинезиология»** происходит от **греческого слова «кинезис»**, что означает **«движение»**. Имеется в виду мышечное движение. Греческое же происхождение имеет и слово **«логос»**, которое обычно переводят как **«наука»**.

Т.о. **Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные **упражнения**. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Это – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

Авторы практической **кинезиологии считают**, что скорректировать, частично восстановить согласованность в работе правого и левого полушарий, усилить самоконтроль за своими эмоциями помогут специфические движения **кинезиологии**.

Под влиянием **кинезиологических** тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения.

Цель использования кинезиологических упражнений: развитие интеллектуальных способностей и сохранение психологического здоровья детей дошкольного возраста через применение метода кинезиологии, а также развитие межполушарных взаимодействий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- Способствовать положительной динамике развития интеллектуальных способностей у дошкольников (память, внимание, мышление, речь);
- Развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни;
- Развивать моторную сферу ребёнка;
- Развивать межполушарное взаимодействие;
- Синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- снижение утомляемости, формирование произвольного контроля;
- повышение стрессоустойчивости.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: право -, лево – и равнополушарные. Более активное полушарие определяет уровень развития мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т.д.

Считается, что правое полушарие (гуманитарное, образное, творческое) отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие (математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое) – за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

Между полушариями головного мозга в теменно-затылочной области находится мозолистое тело – толстый пучок нервных волокон (около двухсот миллионов), через который происходит взаимодействие между двумя полушариями. Благодаря этому процессу осуществляется передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Кроме того, левая и правая доли связаны с координацией противоположных сторон тела. Так, если мы поднимаем правую руку или ногу, смотрим в калейдоскоп правым глазом или подносим телефон к правому уху, активизируется левая половина мозга и наоборот.

Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию – одна из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Использование кинезиологических упражнений позволит активизировать и синхронизировать работу полушарий: при регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, т.е. развивается мозолистое тело. В мозге происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Кроме того, применение

кинезиологических упражнений способствует улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи.

В результате нарушаются:

- ✓ пространственная ориентация;
- ✓ адекватное эмоциональное реагирование;
- ✓ координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки;
- ✓ ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Где применяют кинезиологические упражнения?

1. Коррекция проблем обучения методами кинезиологии в дошкольном и младшем школьном возрасте.
2. Адаптация леворукого ребенка в «праворуком» мире.
3. Кинезиологическая профилактика соматических заболеваний.
4. Использование кинезиологических упражнений для работы с девиантными подростками.
5. Применение кинезиологических приемов в ситуации стресса.
6. Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов.

Кинезиологические упражнения включаются в профилактические и развивающие программы, направленные на подготовку к школе.

Для результативности проводимой работы необходимо учитывать определенные условия:

- ✓ упражнения проводятся утром;
- ✓ упражнения проводятся ежедневно;
- ✓ обстановка на занятии доброжелательная;
- ✓ от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- ✓ упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- ✓ упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

Комплексы упражнений включают в себя следующие методы и приемы:

- ✓ глазодвигательные упражнения;

- ✓ двигательные упражнения;
- ✓ упражнения на дыхание;
- ✓ упражнения для релаксации;
- ✓ самомассаж.

Каковы же методические рекомендации по проведению кинезиологических упражнений

-Основным требованием к использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов.

-Педагог обязан сначала сам освоить упражнения практической кинезиологии.

-Применение специальных кинезиологических упражнений возможно как в образовательной деятельности, так в режимных моментах.

Кинезиологические занятия и упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

-Упражнения необходимо проводить ежедневно.

-Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному.

При регулярном использовании кинезиологических упражнений, в связи с улучшением интегративной функции мозга, у многих детей наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

II. Практическая часть

Чтобы научиться точно выполнять движения легче начинать с карточек-опор (*показ*).

Для детей дошкольного возраста упражнения проводятся в игровой и образной форме. Дети вместе со взрослым повторяют речевое сопровождение всех упражнений (например **упр. «Ладушки-оладушки»** : правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: *«Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»*).

Упражнение «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: *«Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*

Также можно использовать кинезиологические сказки, в которых используется несколько упражнений.

Упражнение **«Два котенка»** выполнение упражнения **«Кошка»** со словами: *«Кулачок-ладошка, так гуляет кошка, а затем с одновременной сменой позиции»*).

С 4- 5лет дается комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящий из 3 положений рук, последовательно сменяющих друг друга. Например **упражнение «Кулак—ребро—ладонь»**. Ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность (8—10 повторений моторной программы).

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами «*кулак-ребро-ладонь*», произносимыми вслух или про себя. Педагог контролирует точное выполнение упражнений.

- Упражнения могут проводиться стоя или сидя за столом.
- Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Что же включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Упражнение «Дерево» И.п. – 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.

Упражнение «Свеча» И.п. – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Упражнение «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 из рта языком. (*Мы пока рисуем круги, квадраты треугольники и следим глазами.*)

Телесные упражнения

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

Упражнение «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.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Упражнение на расслабление мышц рук «Кулачки» (сильно сжать в кулак сначала правую руку, расслабить, затем левую, расслабить, одновременно две руки сжать в кулачки, затем расслабить)

«Синхронное рисование» рисование двумя руками одновременно

Одновременные движения обеих рук активизируют сразу оба полушария.

Создаются новые нейронные связи, а значит, процессы анализа и синтеза информации проходят быстрее. Как следствие, повышается умственная активность и работоспособность. Дети лучше усваивают знания, проще осваивают навыки, успевают выполнять больше задач.

Начинать такие упражнения лучше с самых простых элементов – полос, кругов.

Когда обе руки будут уверенно держать карандаш, можно переходить к созданию каких – либо образов – например, домиков, облаков.

Таким образом, метод **кинезиологии** влияет не только на психическое и физическое здоровье, он позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию интеллектуальных способностей человека. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивости. Тем самым, через эти методики можно помочь дошкольнику не только благополучно и гармонично развиваться, но и более качественно подготовиться к школе.

Вы хотите видеть детей здоровыми и умными? Займитесь кинезиологией и пусть ваши дети освоят её вместе с вами.

Источники:

1. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. Практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2010 – 60 с. (*Развитие и воспитание*)
2. Справочник педагога-психолога. Детский сад. № 9, 2015 год, с. 55.
3. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/logopediya/2015/11/11/kinezeologicheskaya-skazka-dva-kotenka>

Кинезиологические упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Детей с раннего возраста учат выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с четырех-пяти лет дается комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Упражнения дети выполняют вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Движения выполняются сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.

Для результативности проводимой работы необходимо учитывать определенные условия:

- ✓ Упражнения проводятся ежедневно утром по 7-10 минут, как часть занятия для детей дошкольного возраста.
- ✓ Занятия проводятся в доброжелательной обстановке; стоя или сидя за столом.
- ✓ От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- ✓ Нецелесообразно прерывать кинезиологическими упражнениями творческую деятельность детей.
- ✓ Если же детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- ✓ Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.
- ✓ Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения.

Процесс психического развития детей происходит при условии их высокой двигательной активности. При регулярном выполнении перекрестных движений

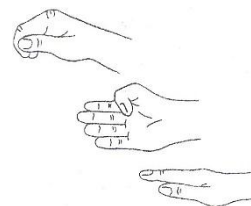
образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций. Для развития межполушарного взаимодействия можно предложить следующие перекрестные упражнения.

1. **«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно. Самый сложный вариант игры - обратные колечки. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным.

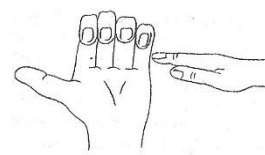
Затем следуют движения в противоположном направлении.

2. **«Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправлено менять положение рук.

3. **Кулак-ребро-ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками. При затруднениях взрослый предлагает ребенку: «Помогай себе вслух или шепотом - командами «кулак-ребро-ладонь».



4. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



5. **«Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправлено менять положение рук.
6. **Ухо-нос.** Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
7. **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

8. **Перекрестное марширование.** Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.

Содержание

Введение	3
«Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни»	4
Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии	7
СУ-ДЖОК-терапия	11
Консультация "Кинезиология как средство оздоровления дошкольников"	13
Семинар-практикум для педагогов «Кинезиологические упражнения как средство развития интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста	17
<i>Приложение.</i> Кинезиологические упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)	23

Использованная литература

1. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
2. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. Практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2010 – 60 с.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С. М. Масгутовой. – М., 1997.
4. Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С. М. Масгутовой. – М., 2000

«Кинезиологические упражнения как средство развития интеллектуальных способностей дошкольников» [Текст] / автор: сборник методических материалов 2021г. / Отв. редактор Алферова Ю.А. – г.Благовещенск: МАДОУ детский сад №15 «Сказка», 2021.- 28с.

Рецензент:

Шабаета Гузель Фагимовна – научный руководитель инновационной площадки, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии Института педагогики ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы».

Редакционная коллегия:

Галимуллина Луиза Венеровна - заведующий МАДОУ детский сад №15 «Сказка»

Тимербулатова О.В. - старший воспитатель МАДОУ детский сад №15 «Сказка»

Алферова Ю.А. – педагог-психолог МАДОУ детский сад №15 «Сказка»

Корректоры: Галимуллина Л.В., Тимербулатова О.В.

Компьютерная верстка, ответственные редакторы: Алферова Ю.А., Тимербулатова О.В.

Представленные материалы печатаются в авторской редакции

© МАДОУ детский сад №15 «Сказка», 2021

453431, Республика Башкортостан, г.Благовещенск, ул. Седова, 110/1

МАДОУ детский сад №15 «Сказка»