

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 393 г. Челябинска»

*Здоровьесберегающие технологии*

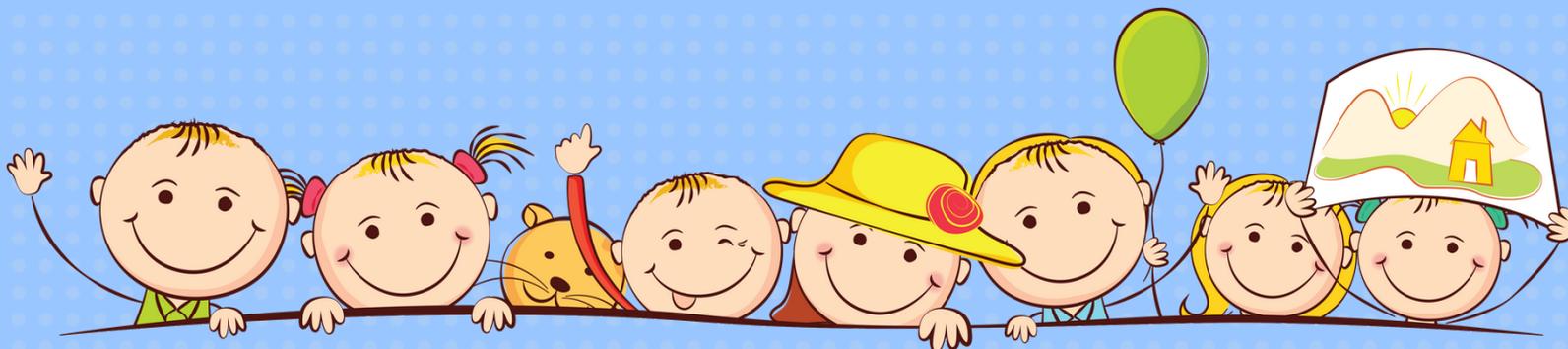
# **Использование кинезиологических упражнений в коррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста**

Подготовил: учитель - логопед Обакшина И.П.

*Самый благоприятный период развития интеллектуальных и творческих возможностей человека - от 3 до 9 лет*

Актуальность

*Поиск эффективных форм и приёмов профилактики, укрепления здоровья и обучения детей в условиях дошкольного образовательного учреждения*



*Кинезиология - (греческое "кинезис"- движение, "логос" - наука)*

***Кинезиология*** - наука о развитии головного мозга, умственных способностей и физического здоровья через движение.

***Кинезиология*** существует более 2000 лет, используется во всём мире.

*В нашей стране её используют с 60 -х годов XX столетия.*

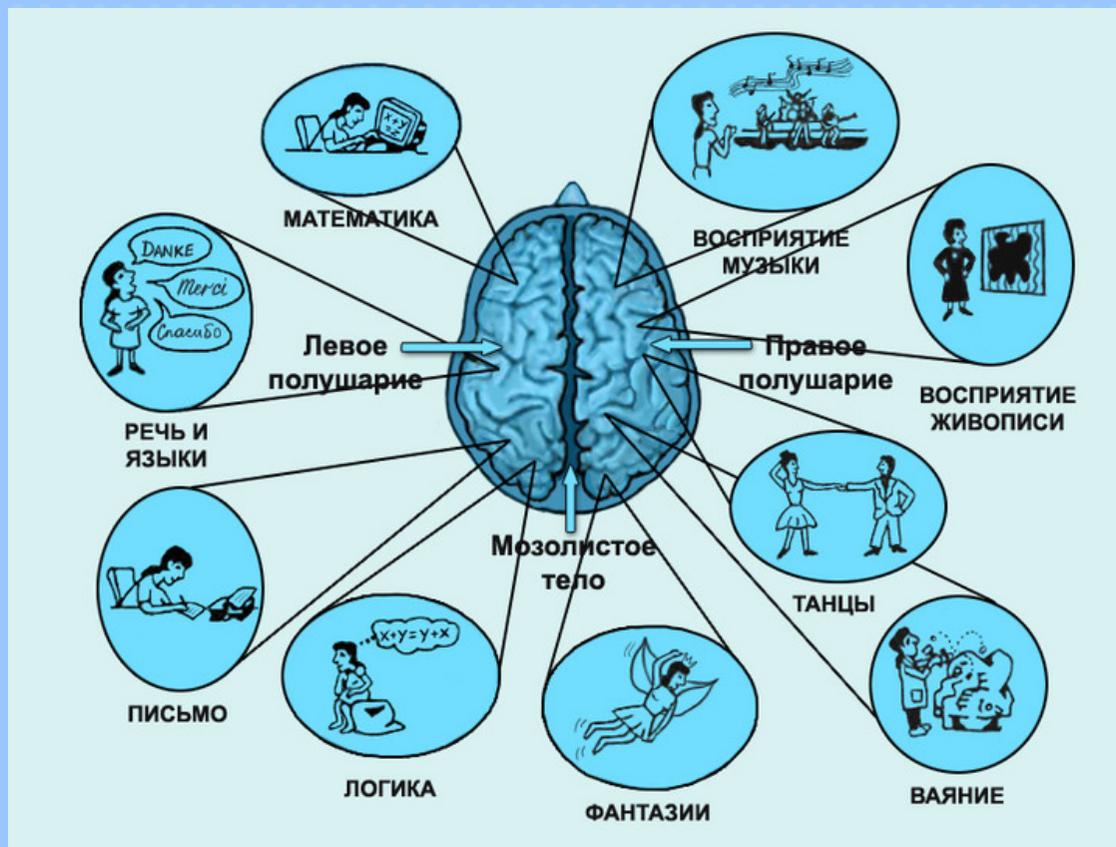
*У кинезиологии много направлений и одно из них -  
**образовательная кинезиология.***

*Используется в педагогических целях для улучшения  
качества обучения*

# Межполушарное взаимодействие - основа развития интеллекта

Единство мозга складывается из деятельности его полушарий, которые связаны между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи).

Левое полушарие - математическое, знаковое.



Правое полушарие - гуманитарное, образное.

Нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей

***Кинезиологические упражнения*** - это комплекс упражнений, позволяющий использовать естественные физические движения тела для активизации природных механизмов мозга

***Цель*** - развитие умственных способностей и физического здоровья детей, через систему двигательных упражнений

***Задачи.***

- Развитие межполушарных взаимодействий
- Синхронизирование работы полушарий мозга
- Развитие крупной и мелкой моторики
- Развитие речи
- Развитие психических процессов
- Предупреждение нарушений устной и письменной речи
- Повышение работоспособности и снижение утомляемости

# Условия проведения кинезиологических упражнений

Регулярное использование упражнений

Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке

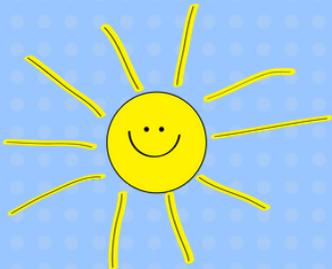
Точное выполнение движений

Движения можно выполнять стоя или сидя за столом

Каждое упражнение выполнять 1-2 минуты

*Упражнения можно выполнять в качестве **физкультминутки** на занятии или **перед началом занятия** в течении 2-5 минут.*

*Сначала упражнения выполняют в медленном темпе.*



Для постепенного **усложнения** упражнений можно использовать:

- ускоренный темп выполнения,
- выполнение с легко прикушенным языком,
- выполнение с закрытыми глазами,
- подключить движение глаз и языка к движениям рук.

# Виды кинезиологических упражнений

**Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) опорно-двигательного аппарата.

**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 энергию всего организма.

**Телесные движения** развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**Упражнения для развития мелкой моторики** стимулируют речевые зоны головного мозга

**Массаж и самомассаж, массаж ушных раковин.**

# Растяжка



## "Тряпичная кукла и стойкий солдатик"

Стоя. Застыть в этой позе, как стойкий солдатик и не двигаться.

Потом наклониться вперёд расставить руки, опустить голову, плечи, расслабиться.

Стать мягким и подвижным, как тряпичная кукла. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой. Повторить 5-8 раз



"Огонь -лёд". По команде "огонь"- интенсивные движения телом, по команде "лёд"-замереть, сильно напрягая мышцы. Повторить 6-8 раз.

*Эти упражнения можно использовать в работе по формированию фонематического восприятия ( дифференциация звуков)*

## "Сорви яблоко"

Стоя. Представить перед собой яблоню с яблоками. Надо сорвать яблоко справа вверху. Потянуться правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделать глубокий вдох. Сорвать яблоко, нагнуться и положить его в корзину. Медленный выдох. То же повторить левой рукой.

# Дыхательные упражнения

## "Свеча"

Сидя за столом. Представить большую свечу. Сделать глубокий вдох и одним выдохом задуть свечу.

Потом представить пять маленьких свечек. Сделать глубокий вдох и задуть маленькими порциями выдоха эти свечи.

## "Нырятьщики".

Стоя, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду.

Досчитать до 5. Встать - вынырнуть, открыть нос и сделать вдох.

## "Дышим носом"

Стоя. Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю (правую ноздрю закрыть большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрыть мизинцем правой руки, потом поменять руки). Дыхание медленное, глубокое

**Тренажёры для дыхания:** ветрячки, пузырьки, мыльные пузырьки и т. д.



# Зрительная гимнастика (глазодвигательные упражнения)

"Глаза - путешественники". Не поворачивая головы найти глазами изображенный предмет на стене, названный педагогом.

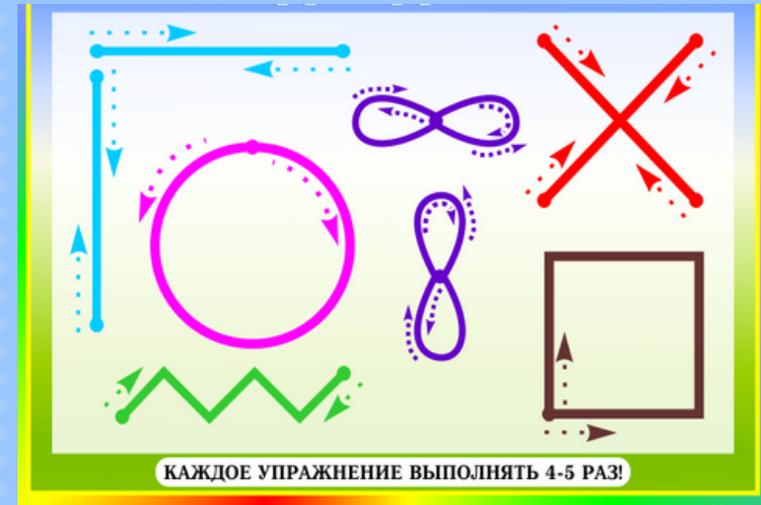
Либо проследить глазами за движением собственного пальца, карандаша (вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали)

"Горизонтальная восьмёрка". Закрывать глаза. Пальцами одной руки нарисовать перед глазами горизонтальную восьмёрку. Следить закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжать рисовать, увеличивая размеры восьмёрки. Отдохнуть и открыть глаза.

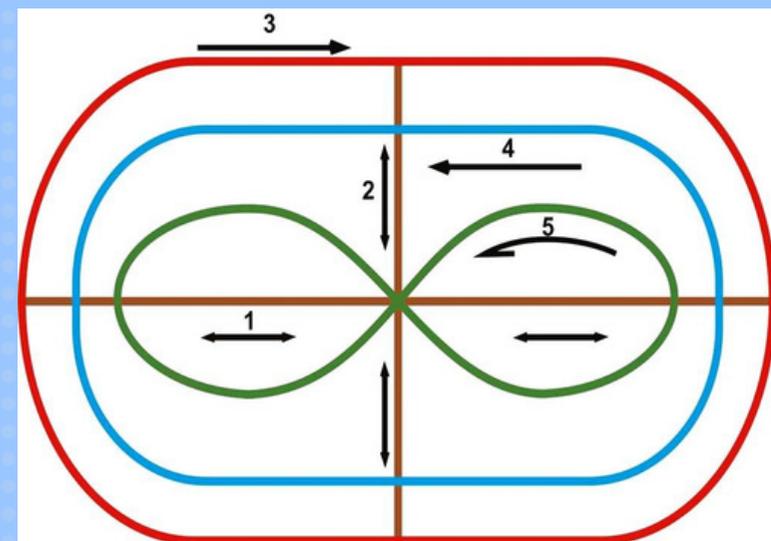
"Симметричные рисунки". Нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки

"Зеркальное рисование". Рисование на листе бумаги рисунка обеими руками одновременно

плакат-тренажёр "Зарядка для глаз"



плакат - тренажёр "Базарнова"



# Телесные упражнения

**"Перекрестный шаг"**. Маршировать на месте касаясь то правым, то левым локтем противоположного колена. Чередовать с односторонними касаниями.

**"Качание головой"**. Стоя, сидя. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

**"Медвежье покачивание"**. Стоя. Качаться из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключить руки

**"Погладь - похлопай"**. Стоя, сидя. Правой рукой легко хлопать по голове, левой рукой выполнять круговые движения по животу. Через несколько повторов поменять руки

**"Змейка"**. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.



**"Ухо -нос"**

# Развитие мелкой моторики

*Стимулирует речевые зоны головного мозга*

**"Заяц"**



**"Ёжик"**



**"Вилка"**



**"Дом"**



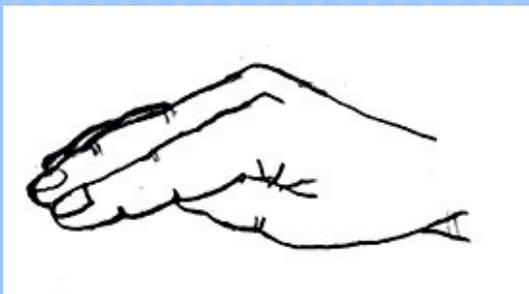
**"Коза"**



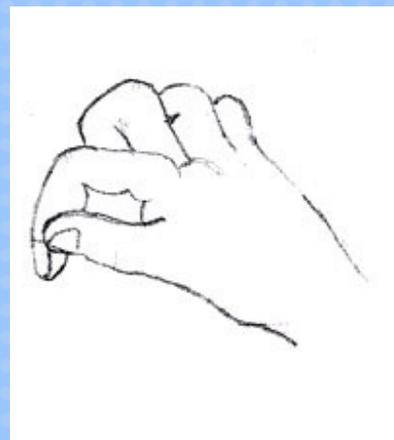
**"Замок"**



## "Флажок -рыбка -пароход"



## "Гусь -курица - петух"



## "Счёт"

Постучать каждым пальцем правой, затем левой руки по столу под счёт "1, 1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5" начиная с большого пальца, затем с мизинца

*Эти упражнения можно использовать на этапе автоматизации поставленных звуков*



### "Колечки"

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя пальцы в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

Упражнение выполняется в прямом и в обратном порядке.

В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

### "Кулак -ребро -ладонь"

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе.

Количество повторений 8-10





"Лягушка"



"Кулачки"

«**Волшебная тесьма**». (Детям раздается тесьма разного цвета в обе руки по 30 см. каждая).

Начните сворачивать одновременно двумя руками обе тесьмы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга



"Лезгинка"

# Массаж

*Под действием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, которые влияют на ЦНС, а она в свою очередь регулирует деятельность всех систем организма*

## Массаж кистей и пальцев рук

Можно проводить при помощи различных предметов, собственных рук, а так же тренажёра "Су-джок "



## Массаж ушной раковины



- массаж ушной раковины большим и указательным пальцем
- растирание (сверху-вниз, круговые, V-образные)
- упражнение "Удары в небесный барабан"

## Точечный массаж

Воздействие на биологически активные точки

## Мимические упражнения



## Массаж лица и шеи

Коррекция тонуса: поглаживание, постукивание, похлопывание, растирание



# Релаксация

**"Путешествие на облаке"**. Сесть удобно и закрыть глаза.

2-3 глубоких вдоха и выдоха.

Представить себя на белом, пушистом облаке. Облако медленно поднимается в голубое небо. Ветер овеивает ноги, руки. Высоко в небе всё спокойно и тихо. Здесь может произойти что то необычное и волшебное...

Теперь вы снова возвращаетесь в нашу комнату.

**"Ковёр -самолёт"**. Лёжа на спине, глаза закрыть. Вы лежите на воздушном ковре -самолёте.Он плавно и медленно несёт вас по небу.Вы отдыхаете, далеко внизу проплывают леса, дома, реки и озёра...

Постепенно ковер начинает снижаться...

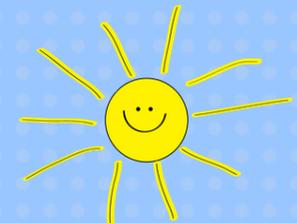
Потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза и спокойно встать.



**" Внутри — снаружи"**. Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

# Эффективность использования кинезиологических упражнений

- улучшается состояние здоровья
- повышается двигательная активность
- развивается творческое воображение и целостное восприятие окружающего мира
- повышается стрессоустойчивость
- синхронизируется работа полушарий
- улучшается мыслительная деятельность, память, внимание
- развивается речь
- облегчается процесс чтения и письма
- повышается способность к пониманию словесных инструкций и произвольному контролю
- повышается интерес к занятиям



## Используемые источники

1. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М., ТЦ "Сфера", 2001
2. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие.- М., 1999
3. <https://infourok.ru/avtorskaya-razrabotka-kompleks-kineziologicheskikh-uprazhneniy>
4. Яндекс. Картинки