Тема «Кинезиалогические упражнения

для дошкольников»

 «Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, вовлеки меня – и я научусь». китайская пословица

Для ребенка 3-7 лет средой жизнедеятельности является дошкольная образовательная организация, где дети проводят до 70% времени бодрствования. Поэтому вполне естественно, что кроме задачи усвоения ребенком определенных знаний, умений и навыков, которую ставит перед ним детский сад, она должна предполагать создание условий, раскрывающих резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья.

В этом году для темы самообразования я взяла новую и интересную для себя тему «Кинезиологические упражнения».

Слово *«****кинезиология****»* происходит от греческого слова *«****кинезис****»*, обозначающего движение, и *«логос»* - наука, т. е. наука о движениях.

**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.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. Иван Петрович Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие программы. *Неподвижный ребенок не обучаем, поэтому его нельзя ругать за излишнюю двигательную активность.*

**Именно поэтому мы в детском саду используем пальчиковые гимнастики и физкультминутки.**

**Кинезиология** относится к здоровьесберегающим технологиям.

По исследованиям физиологов

правое полушарие головного мозга –

гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию

движений, пространственное зрительное **восприятие**.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое,

логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон *(мозолистое тело)*. Мозолистое тело *(межполушарные связи)* находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет.

Основная цель **кинезиологии**: развитие межполушарных взаимодействий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- синхронизация работы полушарий;

- развитие мелкой моторики;

- развитие памяти, внимания, речи

- развитие мышления;

- снижение утомляемости, формирование произвольного контроля;

- повышение стрессоустойчивости.

**Кинезиологические** упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

**Кинезиологические** упражнения влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и способствует развитию общих способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. **Кинезиологические** упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект.

С раннего возраста мы не осознанно применяем в своей практике кинезиологические упражнения, в основе которых лежат потешки: «Сорока – ворона», «Гуси», «Ладушки».

Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного взаимодействия, что способствует детской стрессоустойчивости при обучении.

Как проводим комплексы кинезиалогичских упражнений:

* Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 до 15 минут обязательно в утреннее время.
* По мере усвоения материала рекомендуется усложнять задания:
	+ сначала выполняем правой рукой, потом левой, затем одновременно;
	+ увеличивать скорость выполнения упражнений,
	+ выполнять с закрытыми глазами, *(исключить зрительный контроль)*
	+ исключить показ и ориентироваться только на голос педагога.

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. В комплексы кинезиалогических упражнений могут быть включены:

* Растяжки
* Дыхательные упражнения
* Глазодвигательные упражнения
* Упражнение для развития мелкой моторики
* Массаж
* Упражнения для релаксации
* Телесные упражнения

Для составления комплексов кинезиалогических упражнений мы на группе используем 2 методических пособия:

1. «Комплекс упражнений для развития у детей межполушарных связей» автора Мурыгиной
2. Технологии образовательной кинезиолонии в развитии детей дошкольного возраста» автора Буренкова.

Сейчас мы с вами рассмотрим каждое упражнение отдельно.

1.**Растяжки**  нормализуют гипертонус  (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц опорнодвигательного аппарата. К растяжке относятся такие упражнения как «Снеговик», «Дерево», «Солдат и кукла» и другие.

«Сорви яблоко» Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. 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. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2.**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. «Ныряльщик», «Надуй шарик», «Насос»

«Свеча»

Исходное положение – 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.

3.**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения. «Горизонтальная восьмерка», зрительные ориентиры в группе, видео подборка. Активно используются схемы для глазодвигательных упражнений.

 «Взгляните влево и вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

4. **Упражнение для развития мелкой моторики** стимулируют речевые зоны головного мозга. Различные гимнастики на развитие мелкой моторики.

У нас на группе есть картотека пальчиковой гимнастике в соответствии с тематическими неделями наго детского сада.

Пальчиковая гимнастика по стихотворению Т.Петухововой «Пальчики»

Мыло быстро пенится.
Пенится, не ленится.
Моет пальцы грязные.
Моет добела.
У пальцев были разные
Целый день дела:

Первый пальчик в краске.
А второй в замазке.
Третий в пластилине.
Четвертый в гуталине.

Пятый пальчик в саже.
Не видно пальцев даже.

5. **Массаж и самомассаж** воздействует на биологически активные точки.

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди!

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Потянулись – выше, выше!

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

«Путешествия на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? 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. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в нашем зале. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

7. **Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие**, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Телесные упражнения можно использовать с младшего возраста. Они могут быть использованы как в группе, так и на физкультурных занятиях. На слайде представлено фото.

Начнем с самых простых упражнений. Многие из вас их знают.

Первое упражнение – «Стулик – столик».

Второе упражнение «Лезгинка»

Третье упражнение «Зайчик с поднятыми ушами и с опущенными»

Четвертое упражнение «Заяц – коза – расческа»

Данные упражнения простые и усложнить мы их можем с помощью изменения темпа

*Упражнение «Кулак, ладонь, ребро»*

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, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами (*«кулак—ребро—ладонь»*, произносимыми вслух или про себя.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

музыки.

*Упражнение «Колечки»*

Поочередное смыкание пальцев от мизинца до указательного с большим пальцем, можно под музыку

Колечки. Дети 6—7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: *«Без среднего!»* — и все игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: *«Без мизинца!»* и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры. Самый сложный вариант игры — обратные колечки. Однако при хорошей тренировке он доступен дошкольникам старшего возраста.

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.

*Упражнение «Симметричное рисование»*

Симметричное рисование может быть:

* на листе бумаги по принципу «обведи»
* на трафарете;
* по словесному указанию.

В лесу прекрасном и большом

Стоит березка белоствольная,

А в ее ветвях живет

Птица щедрая и вольная.

Вылетает из гнезда она с раннего утра.

Целый день в лесу летает – насекомых собирает.

Чтоб деревья и цветы

Быть здоровыми могли.

Лес свой любит, солнцу рада.

Разве это не отрада?

Хотя с виду не заметная,

Птичка эта не приметная.

Обратите внимание на ваши рисунки. Надеюсь, вы лишний раз убедились, что одно из полушарий у вас, все - таки, доминирует, так как вам не удалось добиться полной симметрии в рисунке. Постоянные занятия симметричным рисованием помогут вам. Рисуем обеими руками одновременно симметричные зеркальные рисунки – и у вас работают оба полушария гармонично!

*Упражнение «С мячом»*

Берем мячики «Ежики». Упражнение выполняются в паре.

       Уважаемые коллеги, используйте эти простые упражнения в вашей практике, наслаждайтесь движениями сами и вдохновляйте своих воспитанников.