

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №12 «Колокольчик» г. Заринска

Проект

«Развитие детей методом кинезиологии».

«Движение может заменить лекарство —
но ни одно лекарство не заменит движение».

Ж.Тассо.



Автор- составитель:
Митрофанова Е.А.

2021г.

Обоснование:

Современный мир меняется стремительно. Запросы школы и общества в целом таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным. Поэтому и необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, развивать личность через формирование универсальных учебных действий. В последнее же время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Также в системе дошкольного образования мы наблюдаем значительные преобразования, вызванные изменением научной, материальной, методической базы обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Одним из важных условий обновления является использование новых информационных технологий. Это позволяет, с одной стороны повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания.

Актуальность проекта.

Основа наших знаний о мире - это информация, которую мы получаем посредством органов восприятия. Мысли, тело и эмоции тесно связаны друг с другом. Мозг обладает сильным эмоциональным компонентом. Внимание, фокусировка, долговременная память, а, следовательно, и процесс обучения движимы эмоциями. Они направляют внимание, которое, в свою очередь, управляет процессом обучения. В идеале между мышлением, телом и эмоциями должен быть баланс, при котором каждый элемент вносит свой оптимальный вклад в решение жизненных ситуаций.

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии. Она позволяет привести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность.

В условиях стресса приток крови к коре головного мозга может блокироваться, так что коммуникация между левым и правым полушарием расстраивается, непроизвольно отключаются органы чувств. В такой ситуации зачастую трудно думать и действовать одновременно. Для восстановления баланса в системе "мозг - тело" и приведения ее к оптимальному функционированию нужно высвободить застоявшуюся энергию и восстановить каналы коммуникации. Для этого существует весьма эффективное средство - методы кинезиологии.

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 интеллекта. Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис»- обозначающего движение, и «логос» - наука. Кинезиология – достаточно молодое и малоизвестное научное направление. Возникшее в 60-х годах XX века, как синтез древневосточных учений (философия, медицина) и современных наук (генетика, информатика, кибернетика, психонейрофизиология, психология, педагогика).

Принцип восточной медицины – лечить больного, а не болезнь – является базовым в кинезиологии.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. 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.

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. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают

жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. Следует отметить, что эти методы не требуют материальных затрат, удобны в применении, органично вписываются в структуру занятий, а главное - обучающиеся выполняют их с большим желанием и удовольствием, что является немаловажным для роста мотивации в обучении.

Виды кинезиологических упражнений:

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. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

С этой целью разработан проект «Развитие детей методом кинезиологии».

Информационная характеристика проекта.

Вид проекта: инновационный, практико-ориентированный.

Тип проекта: среднесрочный

Срок реализации: январь-апрель.

Участники проекта:

Дети младшей группы, воспитатели группы, родители

Проблема: постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии.

Обеспечение проектной деятельности:

- ✓ картотека кинезиологических упражнений, сказок, релаксационных упражнений, дыхательной гимнастики.
- ✓ информация в родительский уголок.

Ожидаемый результат проекта:

дети успешно освоят кинезиологические упражнения, которые позволяют:

- ✓ овладевать умениями, которые ранее были недоступны детям;
- ✓ формировать навыки самостоятельности;
- ✓ умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;
- ✓ формировать уверенность при публичных выступлениях;
- ✓ развивать творческие способности, спортивные навыки;
- ✓ улучшить работу долговременной и кратковременной памяти, концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;
- ✓ улучшить равновесие и координацию;

Цель проекта:

Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной и речевой деятельности.

Задачи проекта:

Для детей:

2. Развитие межполушарного взаимодействия.
3. Синхронизация работы полушарий.
4. Снятие эмоциональной напряжённости.
5. Развитие мелкой моторики.
6. Развитие способностей.
7. Развитие памяти, внимания.
8. Развитие мышления.

Для педагогов:

1. Сформировать базу кинезиологических приёмов и методов работы с детьми.
2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.
3. Повысить профессиональную компетентность педагогов.
4. Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты.

Для родителей:

1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.
2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.

Новизна проекта заключается:

в универсальности самой технологии,
ее способности на любом этапе быть органично включенной в любую комплексную образовательную программу;
в практически полном отсутствии «барьера» при внедрении данной технологии в повседневную практику на любом этапе педагогического сопровождения;
в легкости включения родителей в педагогический процесс.

Для результативности коррекционно- развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

- ❖ Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.
- ❖ занятия проводятся утром;
- ❖ занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- ❖ занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- ❖ от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- ❖ упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- ❖ упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- ❖ длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Этапы реализации проекта.

Этапы	Мероприятия	Сроки реализации
Подготовительный	1.Сбор информации 2.Методическая литература 3.Составление плана работы	Январь
Практический	1.Иготовление картотеки кинезиологических упражнений. Приложение №1 2. Растяжки. Приложение №2 3.Дыхательные упражнения. Приложение №3 4.Упражнения на релаксацию. Приложение№4 5.Глазодвигательные упражнения. Приложение №5 6.Кинезиологические сказки. Приложение №6 7.Комплекс кинезиологической гимнастики. Приложение №7 8.Родительское собрание: «От движения к здоровью». Приложение№8 9. Папка передвижка: «Роль кинезиологических упражнений в развитии дошкольников». Приложение №9	Февраль-март
Итоговый	Презентация проекта	Апрель

Продукты проекта

1. Картотека кинезиологических упражнений.
2. Презентация проекта.

Источники:

<http://www.dslazoriki.ru/kartoteka-kineziologicheskix-igr/>
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/12/21/kartoteka-kineziologicheskikh-uprazhneniy>

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2018/10/01/kartoteka-kineziologicheskikh-uprazhneniy-dlya>
<https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-zdorovesberegayushej-tehnologii-kineziologii-s-detmi-vtoroj-mladshej-gruppy-v-gostyah-u-kolobka-4425733.html>
<https://www.maam.ru/detskijasad/sbornik-uprazhnenii-i-skazok-po-kineziologii.html>

Приложение № 1

Упражнения и игры на развитие межполушарного взаимодействия

- Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
- Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
- Звонок. Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
- Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
- Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1,1-2,1-2-3 и т.д.».
- Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
- Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
- Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
- Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руки с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.
- Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

-Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.

-Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

-Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

-Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.

-Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

-Клад. В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

-Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.

-Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

-Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку. Другой рукой нарисуйте его на бумаге (пропишите в воздухе).

-Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

-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 почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

-Зажмите карандаш средним и указательными пальцами. Сгибайте и разгибайте эти пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.

-Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.

-Горизонтальная восьмерка. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы.

- Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

-Лезгинка. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

-Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

-Поза Наполеона. Обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении.

- "Змейка". Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

“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.

“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. Дыхание произвольное.

“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.

“Робот”

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«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.

“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.

“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. (10 раз)

«Крюки».

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в

замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Приложение №2

Растяжки

“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.

“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.

“Тряпичная кукла и солдат”

Исходное положение – 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 бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

“Сорви яблоки”

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 удастся. 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.

Приложение №3

Дыхательные упражнения

“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.

“Дышим носом”

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

“Ныряльщик”

Исходное положение – стоя. Сделайте 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.

“Надуй шарик”

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

“Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

“Губы трубкой”

Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Приложение №4

Упражнения на релаксацию

“Дирижер”

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром.

Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

“Путешествие 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, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает 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 классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Релаксация “Ковер-самолет”

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

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.

Приложение №5

Глазодвигательные упражнения

“Взгляд влево 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.

“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.

«Слон».

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

“Глаз – путешественник”

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.

“Глазки”

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

“Глазки”

Нарисуем большой круг
И осмотрим все вокруг.
Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

“Глазки”

Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.
Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

КОМПЛЕКС 1

Массаж ушных раковин.

Сделайте массаж мочки ух, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.

Кивание головой.

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

Горизонтальная (ленивая) восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.

Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

Медвежье покачивание.

Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет.

Поза скручивания.

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.

Дыхательная гимнастика.

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче, чем выдох.

Гимнастика для глаз.

Сделайте плакат-схему зрительно-двигательных траекторий максимально возможной величины. На ней с помощью специальных стрелок обозначены основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вниз, влево, вправо, по часовой стрелки и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый; № 4 – голубой; № 5 – зеленый. Упражнение выполняется только стоя.

Приложение № 6

Картотека кинезиологических сказок.

Как работать с кинезиологической сказкой

Прежде чем делать кинезиологические упражнения со сказкой, необходимо разучить все упражнения отдельно. Во время исполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.

Если отдельное движение — можно повторить его 5 раз, если это связка движений, например, «Гусь — курица- петух», то можно повторить 3 раза. Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений. А при выполнении упражнений по ходу сказки выполняем только движения указанные в слайдах.

Полезьа кинезиологических сказок

Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие. Формирование интеллектуальных способностей, сохранение психологического здоровья детей дошкольного возраста, имеющих нарушения речи, через применение метода кинезиологии.

Кинезиологические упражнения

«Дерево».	руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками.
«Лес»	руки вверх, пальцы растопырены в стороны
«Фонарики»	фонарик зажегся -пальцы выпрямить, потух- пальцы сжать.
«Дом»	пальцы рук соединить под углом друг с другом.
«Дом с трубой»	пальцы рук соединить под углом друг с другом. указательный палец одной руки выпрямить –это труба.
«Солнышко»	пальцы расставлены от себя
«Окошко»	большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук
«Бутон»	руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу- «бутон закрыт». Развести ладони в сторону и пальцы развести в сторону
«Колечки»	поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец.
«Лодочка»	обе ладони поставлены на ребро и соединены ковшиком, большие пальцы прижаты к ладоням.
«Рыбка»	пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец.
«Замок»	ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести.
«Олень»	1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие выпрямлены

«Ежик»	поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.
«Зайчик»	2 пальца (указательный и средний вверх)
«Кулачок-ладошка»	левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук
«Оладушки»	правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»
«Лезгинка»	левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой.).
«Кошка»	последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»
«Кольцо»	поочередно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»
«Лягушка»	сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»
«Дождик»:	встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз
«Улитка с домиком»	исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед + кулачок сзади
«Ухо — нос»	левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот
«Шипы»	руки – горизонтально, пальцы широко разведены в стороны
«Гости»	«шагают» пальчиками по коленям или по столу
«Бабочка»	руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки
«Кулак» — «ладонь» — «ребро»	поочередная смена последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь»

Сказка «Городской парк»

В одном городе был красивый парк, там росли большие деревья	«деревья»
---	-----------

Каждый вечер в парке зажигались фонари, а утром их гасил смотритель парка, который жил в домике на окраине этого парка.	«фонарики»
Когда рано утром вставало солнышко, смотритель открывал окошко и шел гасить фонари.	«солнышко»
Все жители города любили этот парк, там росли очень красивые розы, утром они раскрывали свои бутоны, а вечером закрывали	«бутоны»
Дети очень любили этот парк, потому, что там продавали вкусные баранки – большие, средние и маленькие.	«колечки»
А еще в этом парке был красивый пруд, где все желающие могли покататься на лодке	«лодочка»
и увидеть серебристых рыбок, которые выныривали из воды, как – будто здороваясь с людьми.	«рыбки»
Вечером все люди уходили домой, смотритель закрывал парк на замок и ложился спать.	«замок»

Сказка «Две обезьянки»

(дети сидят за столами, руки на коленях)

«Жили-были две озорные обезьянки — Мики	(левый кулачок на стол)
и Кики	(правый кулачок на стол)
Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились.	кулачок-ладошка
По дороге они встретили, ежа с ежатами	«ежик»
Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку.	«колечки»
Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками:	«оладушки»
Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им.	«кулак» — «ладонь» — «ребро»
А потом друзья стали танцевать	«лезгинка»

Сказка «Два котёнка»

(дети сидят за столом)

Жил-был на свете белый, пушистый котёнок по имени Снежок	Дети показывают правый кулачок
Он очень любил прогуливаться по своему саду	«кошка»

В саду росли высокие деревья	«деревья»
И вот однажды Снежок вышел из своего дома прогуляться.	«кошка» — правой рукой
И увидел, что на полянке бегает чёрный котёнок.	(«кошка» — левой рукой)
Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться.	«кошка» в быстром темпе
Котёнка звали Уголёк. Они подружились и стали бегать друг за другом.	«кошка» с одновременной сменой позиции
И тут Снежок нашёл на траве кольцо «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»	«кольцо»
Он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголёк стал его примерять. («Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой»)	(«кольцо»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами
И тут кольцо упало и покатилося по тропинке – котята за ним.	«кошка»
И привела их тропинка к пруду, в котором сидела лягушка и громко плакала от того, что ей было грустно одной. Котята решили её развеселить и показали ей интересную игру.	«ладушки-оладушки»
Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать.	«лезгинка»
Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается в ночь, и ей пора в пруд.	«лягушка», «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»
Котята попрощались с ней и тоже отправились домой.	«кошка»
По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звёзды.	«фонарики»
Вот они дошли до дома, уставшие, они улеглись на коврике и уснули.	вытянуть пальцы из кулачка

Сказка «Лесные истории»

(дети сидят за столами, руки на коленях)

Жил-был зайка – длинные уши	«зайчик»
-----------------------------	----------

А жил он в маленькой избушке.	«дом»
На краю леса.	«лес»
Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку.	«солнышко»
Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал.	«колечки»
Каждое утро зайка выглядывал в окошко	«окошко»
чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе.	«бутон»
Он брал леечку и поливал розу.	«дождик»
Солнышко пригревало	«солнышко»
и цветок распускался.	«Бутон-цветок»
Полубоваться прекрасной розой приползала улитка.	«улитка с домиком»
Приходил гордый олень – ветвистые рожки,	«олень»
Мишка-топотышка.	«колечки» с нажимом на подушечки
Колючий Ёжик – ни головы, ни ножек.	«ежик»
Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка.	«колечки» с нежным нажимом
Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком заматая следы.	плавные движения кистью правой и левой руки вправо-влево
Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает.	«ухо — нос»
Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажила свои иголки-шипы.	«Бутон», «Шипы»
Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала.	«колечки» с нежным нажимом в быстром темпе
А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо!	Хлопать в ладоши

Сказка «В гости к бабушке»

(дети сидят за столами)

В гости бабушка звала. Внуков очень поджидала	ладони на щеках, качаем головой
---	---------------------------------

По дорожке пять внучат, в гости к бабушке спешат	«гости»
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
Стоит дерево высокое	«лес»
Дальше — озеро глубокое	волнообразные движения кистями
Птицы песенки поют	ладони перекрестно — «птица»
зернышки везде клюют	ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак
Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут	«кулачек-ладошка»

Сказка «Лесной домик»

(дети сидят за столами)

Стоял с лесу домик	«дом»
Бежал мимо ёжик	«ёжик»
Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза	«кулак-ребро-ладонь»
зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка	«лягушка»
Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика	«ёжик»
Пустил ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки	«ладушки-оладушки»: «Мы играли в ладушки — жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»
Каждый день им светило ласковое солнышко	«солнышко»
вокруг порхали красивые бабочки	«бабочка»
а деревья шелестели своими листиками на ветру	«дерево»
Однажды они слышали, как кто — то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели	рука сжата в кулак, лежит на столе

маленького котенка	
они позвали котенка, и он подбежал к ним	«кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»
Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом	«дом»
Котенок с радостью забежал в чудесный домик	«кошка» со словами: «кулачок-ладошка, так гуляет кошка»
и стал жить вместе с лягушкой	«лягушка»
и ёжиком	«ёжик» ладони под углом друг к другу

Сказка «Новые приключения маленького щенка»

(дети сидят за столами)

Жил-был маленький щенок. Однажды он уснул на крылечке. И тут ему на нос села маленькая жёлтая бабочка.	«бабочка»
Щенок открыл глаза, увидел бабочку и радостно залаял. Бабочка испугалась, полетела в сторону леса и скрылась за высокими деревьями. Наш щенок был очень любопытным, и он побежал за ней. На полянке в кругу сидели зайцы.	«зайчик»
«Как сосновые верхушки зайцы к солнцу тянут ушки. Лапки поднимаются, ушки распрямляются. А сосны, лесные подружки, сверху улыбаются, Зарядкой занимаются».	
Щенок выбежал на полянку с радостным лаем: «Ав-ав-ав!». Он стал носиться по кругу, виляя хвостиком. Но зайцы его восторга не поняли и ускакали. Щенок сначала огорчился, но потом его внимание привлекли какие – то звуки.	
Щенок огляделся вокруг. Как красиво было на полянке! А какие запахи кружились в воздухе! Он глубоко вдохнул воздух. Тут мимо него пробежал ёжик.	«ежик»
Рядом над цветком кружилась пчёлка. Малыш замер и стал внимательно следить за ней глазами. Жужжание пчелы стало ближе, щенок насторожился и зарычал.	
На всякий случай он решил спрятаться в траве. Каких только ягод не было вокруг!	«колечко»
«Раз, два, три сколько ягод посмотри. Раз – малина, два – калина, Три – черника, а четыре – ежевика»	

Тут наш щенок услышал далёкий голос хозяина. Да, что-то он проголодался!	«кулачок – ладошка»
И он с радостным лаем помчался домой.	

В лесу.

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу	«ёжик».
Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок	«заяц».
Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу	«кулак-ладонь».
и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой	«дом»
Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом	«кулак-ладонь».
В этом лесу росли большие деревья	Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны
Долго они шли	«кулак-ладонь».
но дом ежика не могли найти	«дом».
Вдруг им навстречу выбежала собачка	«собака».
Зайчик спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика?	«заяц», «собака».
сказала, что знает, где его дом	«дом».
Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома	«кулак-ладонь».
Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками	«оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходить смена положения рук.

«Яблонька».

(способ организации – стоя)

Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю	Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.
Семечко поливал дождик, пригревало солнышко, и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку	Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь
К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней	Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону
Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети	“Перекрестное марширование”. 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
И стали рвать сочные и румяные яблочки	Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать» яблоко. Нагнуться и «положить яблоко» в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками
Дети сказали яблоньке спасибо	Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону
И пошли домой	«Перекрестное марширование”.

Приложение № 7

Комплекс кинезиологической гимнастики.

Дополнительные рекомендации.

- ✓ Дети могут выполнять приведенные упражнения, как перед началом занятия, так и во время него.

- ✓ Детям, испытывавшим сложности с математикой, можно порекомендовать «Ленивые восьмерки», «Слона», «Сову».
- ✓ Для улучшения чтения и понимания прочитанного можно выпить воды, сделать «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги», «Помпу», «Думающий клапан».
- ✓ Для достижения совершенства в любой сфере деятельности необходима интеграция обоих полушарий, чему способствуют упражнения первой группы – движения, пересекающие среднюю линию тела.
- ✓ Дети, которые себя плохо ведут, не слушаются воспитателя, нарушают правила поведения, имеющих сложности в общении, рекомендуются упражнения второй группы, растягивающие мышцы тела.
- ✓ Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникации.
- ✓ Для успокоения можно делать упражнения четвертой группы.
- ✓ Их полезно предлагать детям, которые чем – то расстроены, не могут успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня.
- ✓ Упражнения "Гимнастики мозга", которые, пробуждая систему "интеллект - тело", помогают снизить влияние стресса и улучшить процесс учения каждого человека. Упражнения очень просты и практичны, их можно выполнять в любое время и в любом месте для повышения эффективности деятельности.

Упражнения собраны в 4 группы:

Первая группа: включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики.

Вторая группа: это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела.

Третья группа: представляет собой упражнения, энерготизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

Четвертая группа: это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т. к. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствует спокойному, успешному чтению.

Подготовительная процедура «Ритмирование».

Эта последовательность упражнений предназначена для эффективной подготовки к восприятию новой информации. Перед началом «Ритмирования» нужно выпить воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности. Затем можно приступить к выполнению трех упражнений – «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги» и «Крюки».

«Кнопки мозга». Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скослапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

«Перекрестные шаги». Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

«Крюки». Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Скрестите лодыжки.

2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

1. Движения, пересекающие среднюю линию тела.

Эта группа упражнений способствуют интеграции связей полушарий, что помогает полноценному восприятию материала. Сюда же относится рассмотренное выше упражнение «Перекрестные шаги».

«Ленивые восьмерки для глаз». Важное коррекционное упражнение, которое рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.

«Ленивые восьмерки для письма». Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образуя перекрестие («Х»), минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли.

«Слон». Одно из наиболее интегрирующих упражнений, так как оно активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшаются память, навыки чтения и понимания прочитанного, услышанного. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скослапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

«Энергезатор». Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером. Если его делать около 10 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

2. Упражнения, растягивающие мышцы тела.

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину. Они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

«Сова». Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки

внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».
3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.
4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).
5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.
6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

«Помпа». Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.
2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.
3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.
4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

3. Упражнения, повышающие энергию тела.

Эта группа упражнений обеспечивает необходимой скоростью и интенсивностью протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. К ним относится представленное выше упражнение «Кнопка мозга».

«Думающий колпак». Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.
3. Повторите 3 и более раз.

4. Упражнения на позитивный настрой.

Упражнения этой группы способствуют спокойному, успешному учению. К ним относится также упражнение «Крюки».

«Позитивные точки». После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.
2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение. Упражнение выполняйте сидя или стоя.

Тест на определение наличия межполушарного взаимодействия и предрасположенности к дислексии и дисграфии.

Ребенок держит одну руку за спиной. Взрослый притрагивается кисточкой к фалангам пальцев (1-й или 3-й фаланге любого пальца, кроме большого, всего 8 вариантов) в произвольном порядке.

Ребенок должен показать большим пальцем на другой руке, к какой фаланге, какого пальца было прикосновение.

Если ребенок дал неправильных ответов более 30%, то это говорит о том, что он предрасположен к дислексии, дисграфии. Более 30% ошибок

свидетельствует о наличии нарушения межполушарного взаимодействия.

Приложение №8

Родительское собрание
Тема: От движения к здоровью»
(оздоровление детей дошкольного возраста через кинезиологические упражнения).

Цель: Применение здоровьесбережения и нетрадиционных методик в коррекционном воспитательно -образовательном процессе в домашних условиях.

Задача: Познакомить родителей с разнообразными методами и приемами, которые оказывают положительное воздействие на речевое развитие детей.

Уважаемые родители, я хочу познакомить вас с методом, который называется «кинезиология», в переводе с греческого «кинезис»- движение, то есть изучение движения. Вся наша жизнь- движение от ее начала и до конца. В первый год жизни человек развивается в основном через движение. Мало кто догадывается, что неуклюжие попытки встать, перевернуться, попробовать на вкус свою ножку не только тренируют тело, но и закладывает основы мышления, механизмы ориентации в пространстве. Образовательная кинезиология как раз и занимается связями «интеллект- тело».

Кинезиология – 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.

Основателями Образовательной Кинезиологии, которая была разработана 40 лет назад, являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга». Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, т.е объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Эти упражнения можно делать не только детям, на самом деле эти упражнения подойдут любому взрослому человеку.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

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. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Мы предлагаем вам прожить с нами проект, который называется «Развитие детей методом кинезиологии».

Цель проекта: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной и речевой деятельности.

Для ознакомления с этим методом мы хотим познакомить вас с комплексом упражнений.