

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Рябинка»*

Методическое пособие

«Комплекс кинезиологических игр и упражнений для детей дошкольного возраста»

Составитель:
А.А Бодягина,
учитель-логопед

г. Мегион

Оглавление

1. Понятие кинезеологии.	2
2. Пояснительная записка	2
3. Планирование комплексов кинезиологических упражнений	12
4. Карточка кинезиологических упражнений	13
Растяжки	8
Дыхательные упражнения	17
Телесные упражнения	21
Упражнения на релаксацию	25
Глазодвигательные упражнения.....	28
Кинезиологические упражнения.....	31
Массаж и самомассаж.....	46
Кинезиологические сказки.	47
5. Список используемой литературы	53

Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников.

*Рука является вышедшим
наружу головным мозгом.*

.Кант

*Ум ребенка находится
На его пальцах.
В.А. Сухомлинский*

КИНЕЗИОЛОГИЯ - НАУКА О РАЗВИТИИ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Кинезиологические упражнения как средство помощи детям с проблемами в развитии.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:

Развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ: синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления.

«ГИМНАСТИКА МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»

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

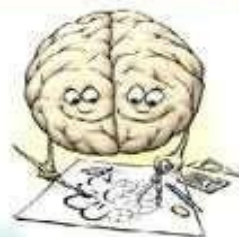
Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария: левое полушарие - правое полушарие.

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).



СОДРУЖЕСТВО ПОЛУШАРИЙ



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗВИВАЮТ
МОЗОЛИСТОЕ
ТЕЛО

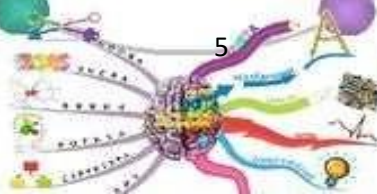
ПОВЫШАЮТ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ОБЛЕГЧАЮТ
ПРОЦЕСС
ЧТЕНИЯ И
ПИСЬМА

СИНХРОНИЗИРУЮТ
РАБОТУ
ПОЛУШАРИЙ

СПОСОБСТВУЮТ
УЛУЧШЕНИЮ
ВНИМАНИЯ
И ПАМЯТИ

УЛУЧШАЮТ
МЫСЛИТЕЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



КИНЕЗИОЛОГИЯ ОТНОСИТСЯ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ.

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.

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 произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- ✓ Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала 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.

Учебно-методическое пособие «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В.Ф. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов;
Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» А.Л. Сиротюк.

Пояснительная записка

Актуальность

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 4—7 лет и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире.

Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Методологическая основа

Методологическую основу данного пособия составляют научно-практические исследования ученых:

- Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) о связи интеллектуального развития и пальцевой моторики;
- Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова о влиянии манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.
- Пособие «Комплекс кинезиологических игр и упражнений для детей дошкольного возраста» было разработано на основе следующего программно-методического обеспечения: Развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика мозга» Пола Деннисона;
- Учебно-методическое пособие «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В.Ф. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов;
- Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» А.Л. Сиротюк.

Применение пособия в работе с детьми способствует достижению следующей цели и задач:

Цель: Развитие умственных способностей и физического здоровья ребенка, через определённую систему двигательных упражнений.

Задачи:

- Развивать межполушарное взаимодействие мозга;
- Синхронизировать работу полушарий мозга;
- Развивать мелкую моторику;
- Развивать компоненты речи;
- Развивать все психические процессы

Система работы

Данную методическую разработку могут использовать воспитатели, учителя-логопеды, педагоги-психологи, а также родители в работе с детьми.

Оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку.

Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия.

Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы.

С каждым днём задания усложняются, объём заданий увеличивается,

наращивается темп выполнения заданий. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день.

Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней. Упражнения проводятся согласно перспективного плана. Все движения комплексов гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом.

Комплексы упражнений делятся на три блока:

Первый блок включает упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.)

Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

Второй блок включает упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации движения конечностями перекрёстнолатерального характера.

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

Третий блок содержит упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Методы и приемы

Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорнодвигательного аппарата;

Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;

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

Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;

Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга;

Массаж – воздействует на биологически активные точки;

Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения использую как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

При создании комплексов совмещены два обучающих принципа:

- воздействие на сохранные звенья регуляции психофизиологических функций;
- воздействие на нарушенные звенья регуляции психофизиологических функций;

Ожидаемый результат

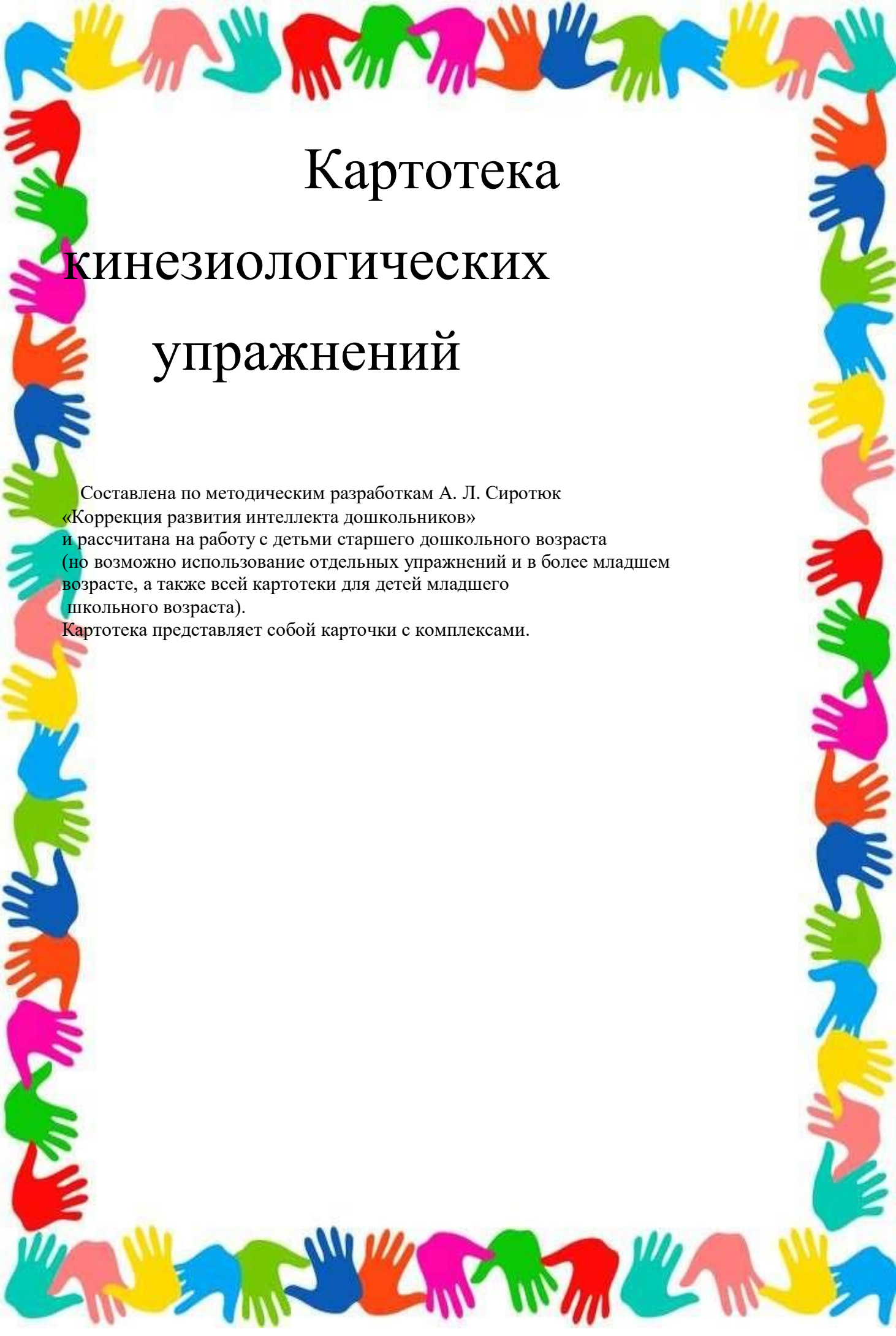
Данная методическая разработка позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей деятельности его мозга, развить мелкую моторику и психические процессы. Оценка психомоторного развития проводится по шкале Н.И. Озерецкого для детей 4- 6 лет. (Приложение №1)

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.



Планирование комплексов кинезиологических упражнений

Месяцы	Младшая группа \ Средняя группа	
	Старшая группа \ Подготовительная группа	
Сентябрь	- Фонарики	- Дом – ежик – замок; - Колечко; - Локоть к колену
Октябрь	- Солнышко – заборчик – камешки; - Фонарики	- Кулак – ребро – ладонь; - Зайчик – коза – вилка;
Ноябрь	- Колечко; - Солнышко – заборчик – камешки; - Упражнения в переключении предмета	- Ухо-нос; - Упражнения в подбрасывании предмета одной рукой; - Зайчик – колечко - цепочка
Декабрь	- Зайчик – коза – вилки; - Ладонка	- Солнышко – заборчик – камешки; - Колечко
Январь	- Дом – ежик – замок; - Фонарики	- Лезгинка; - Зеркальное рисование; - Локоть к колену
Февраль	-Зайчик – колечко-цепочка; - Упражнения в подбрасывании предметов двумя руками; - Ладонка	- Гусь – курица – петух; - Ухо-нос; - Дом – ежик – замок; - Велосипед
Март	-Солнышко-заборчик – камешки; - Колечко	Сарай-дом с трубой – пароход; - Флажок – рыбка – лодочка; - Зайчик –коза – вилки
Апрель	Локоть к колену; - Зайчик – коза - вилка	Ножницы – собака – лошадка; - Зайчик – колечко- цепочка; - ладонка
Май	- Фонарики; - Дом – ежик - замок; -Зайчик – колечко-цепочка	- Замок; - Кулак – ребро – ладонь; - Ухо –нос; - Лезгинка



Картотека кинезиологических упражнений

Составлена по методическим разработкам А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (но возможно использование отдельных упражнений и в более младшем возрасте, а также всей картотеки для детей младшего школьного возраста).

Картотека представляет собой карточки с комплексами.

РАСТЯЖКИ

НОРМАЛИЗУЮТ ГИПЕРТОНУС
(неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение)

ГИПОТОНУС
(неконтролируемая мышечная вялость)

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.

3. “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 расслабили



4. “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 поднимите 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 вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Дыхательные упражнения

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

улучшают ритмику организма,
развивают самоконтроль и
произвольность.

Упражнения:

«Свеча»

«Дышим носом»

«Нырятьщик»



1. “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.



2. “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.

3. “Ныряльщик”

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



4. “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.

5. “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.



6. “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.

Телесные упражнения

1. “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.

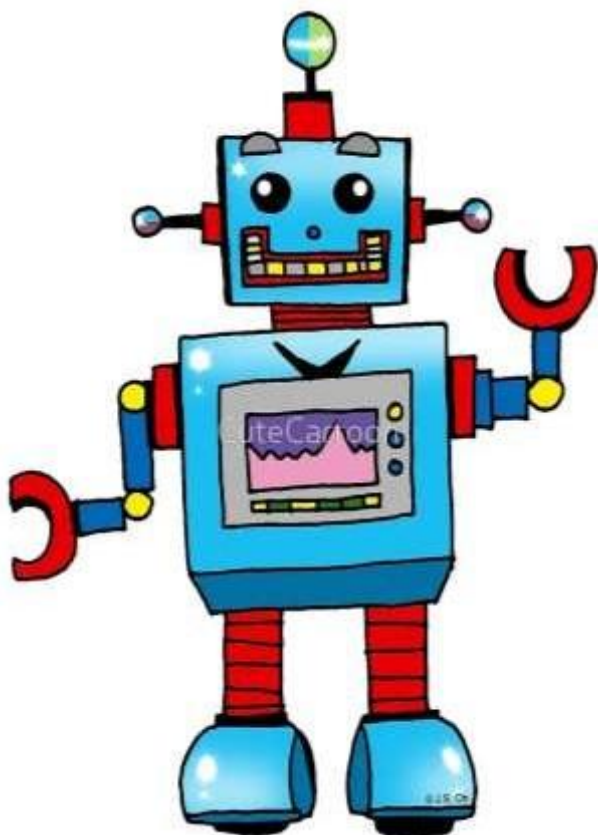


2. “Мельница”

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.

3. “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.



4. “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.

5. «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.



6. «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.

7. «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)



8. «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.

Упражнения на релаксацию

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

способствуют расслаблению, снятию
напряжения.

«ПОГРЕЕМ РУКИ»

Эстафетная палочка в руках.
Соединить ладони и катать палку. Это
упражнение оказывает положительное
воздействие на внутренние органы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«ЛУЧИКИ СОЛНЦА»

«Представь, что ты лежишь на мягком теплом песке.
Тебе от песка тоже тепло. Лучики солнышка гладят
тебя по лицу, шее, рукам, ногам. Руки отдыхают, ноги
отдыхают. Дыши легко и глубоко. Лучики солнца
скользят по коже. Тебе очень приятно. Но пришла
пора вставать, потянись и улыбнись».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«ЦВЕТОЧЕК»

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени - «цветочек завял».

1. “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.

2. “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 понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3.Релаксация “Ковер-самолет”

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

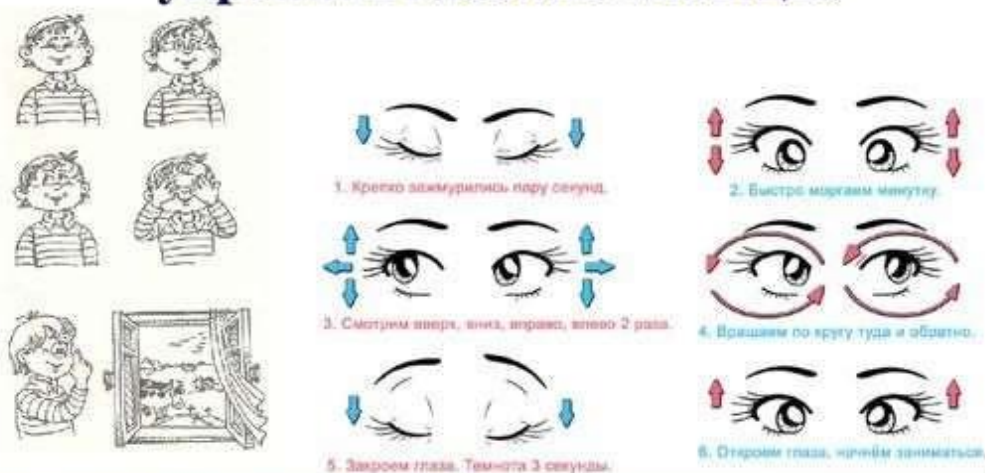
Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)...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



Глазодвигательные упражнения

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

позволяют расширить поле зрения,
улучшить зрительное восприятие,
укрепить глазные мышцы.



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.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК”

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



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГЛАЗКИ”

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

“ГЛАЗКИ”

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

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

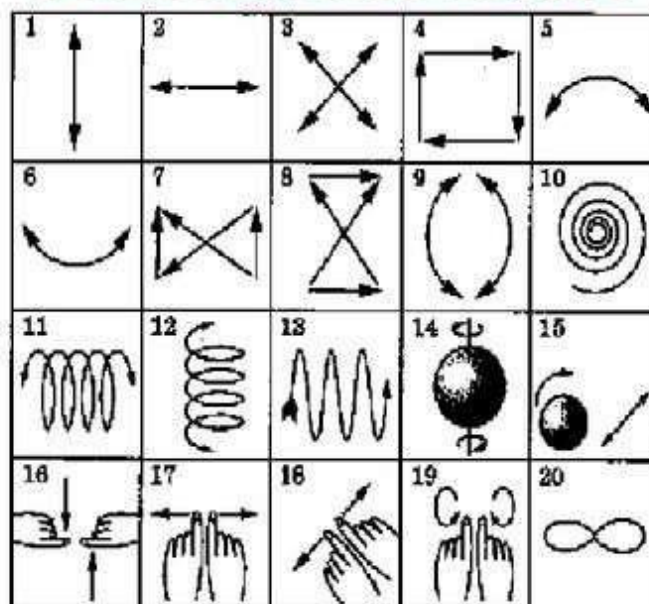
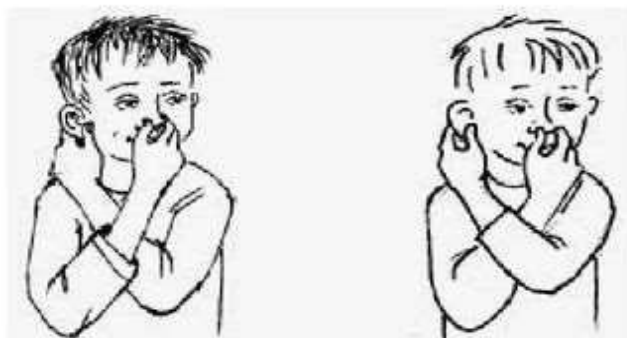


Рис. 1. Упражнения для снятия напряжения с глаз и гармонизации межполушарного взаимодействия.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«УХО – НОС»

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



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Ладонь, сжатая в кулак



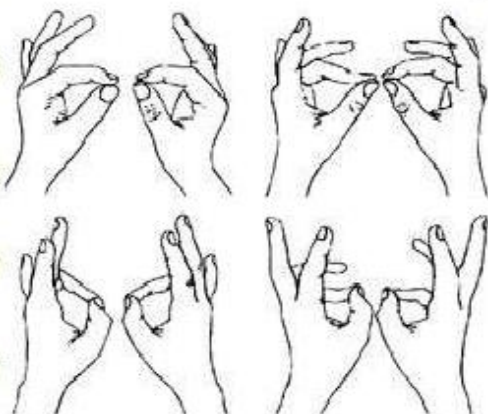
Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОЛЕЧКО



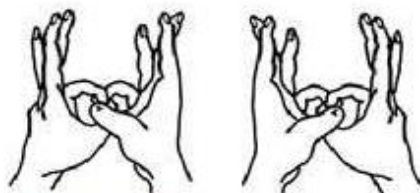
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

" ЦЕПОЧКА "

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

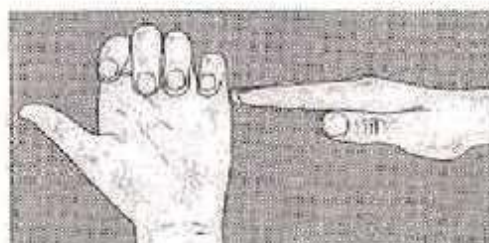
Круглые колечки-звенья для цепочки
Маме мы подарим: радоваться станет!



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ЛЕЗГИНКА»

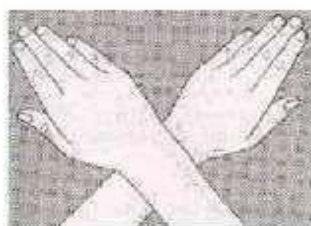
Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ЗМЕЙКА»

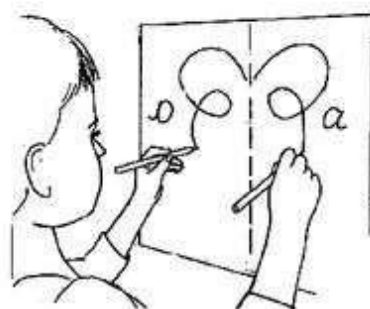
Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



Упражнение «Фонарик»



Фонарик зажечь.
Пальцы выпрямить.



Фонарик погас

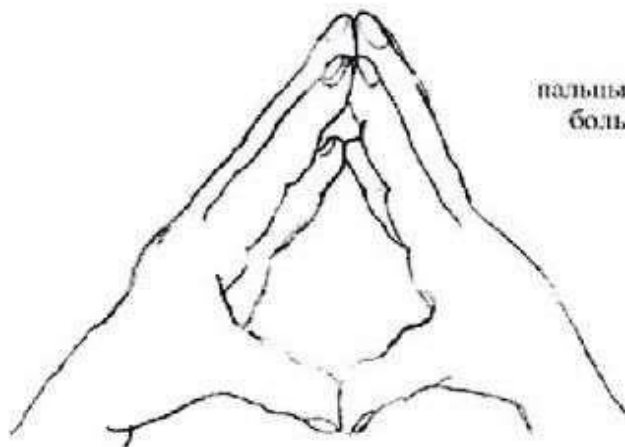


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямить

Упражнение «Дом-ёжик-замок»

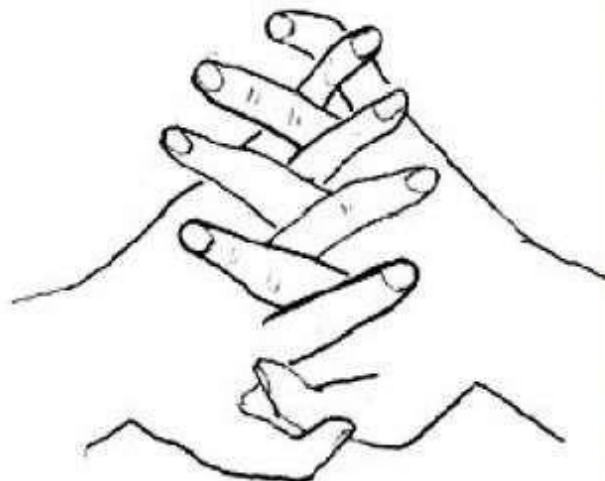


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Упражнение «Дом-ёжик-замок»

Ёжик.

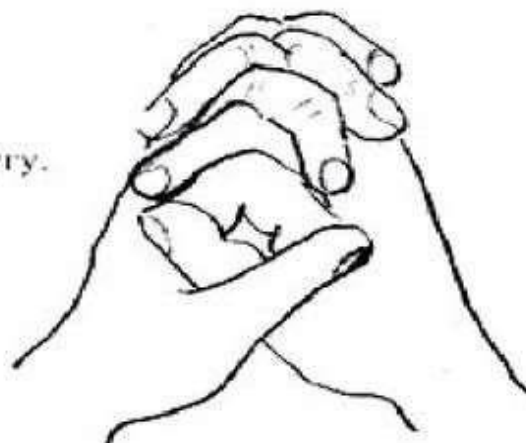
Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



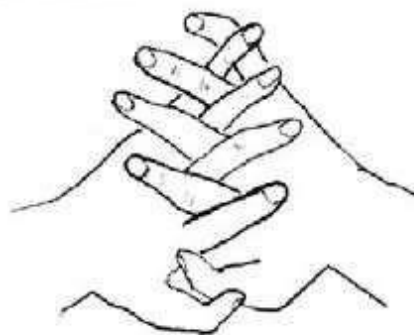
Упражнение «Дом-ёжик-замок»

Замок.

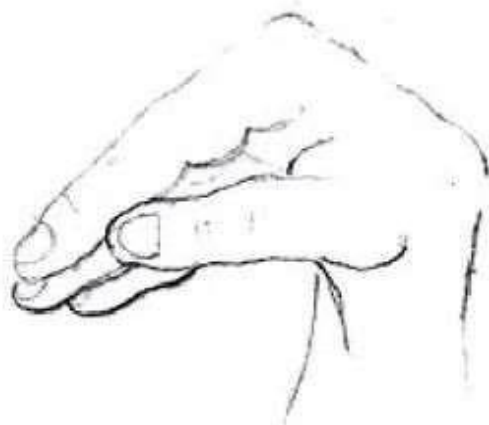
Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.



Упражнение «Дом-ёжик-замок»



УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»

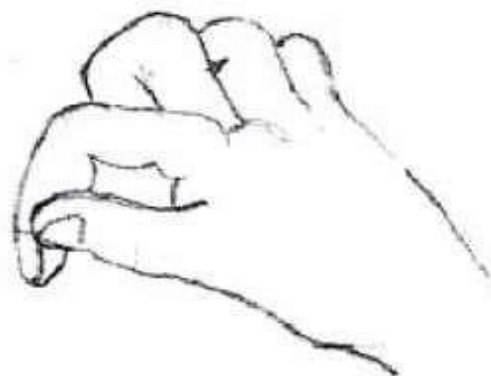


Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»

Курочка.

Ладонь немного согнуть.
Указательный палец
упирается в большой.
Остальные пальцы
накалываются друг на друга
в полусогнутом положении.



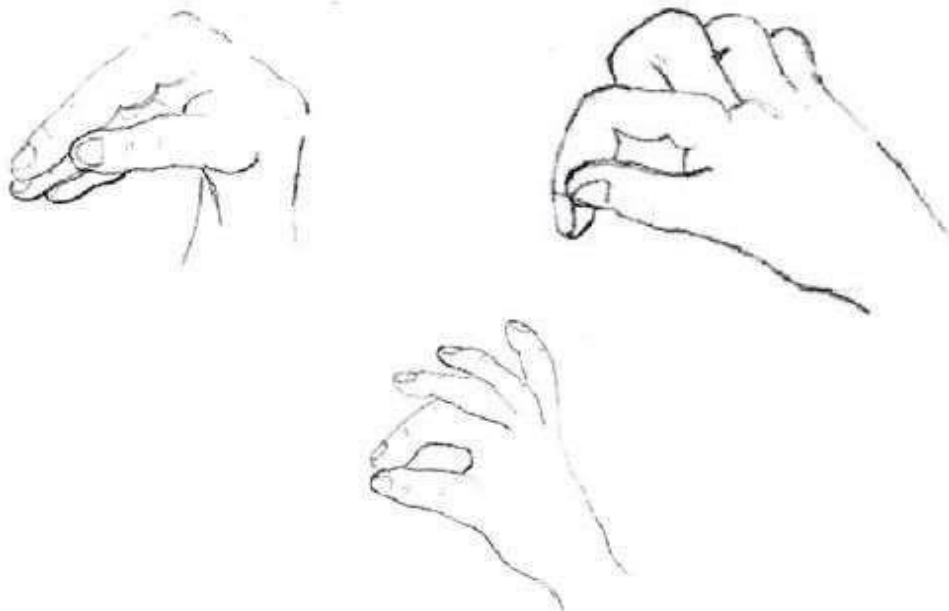
УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»

Петух.

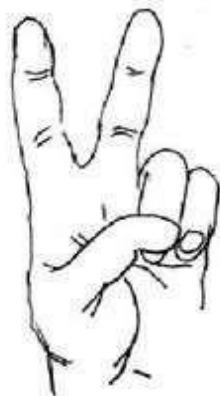
Ладонь поднять вверх.
Указательный палец
опирается на большой.
Остальные пальцы
растопырены в сторону и
подняты вверх - это
"гребешок".



УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»

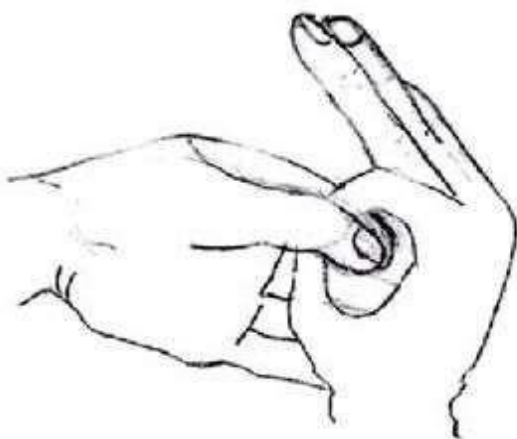


Заяц.

Колечко
Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.

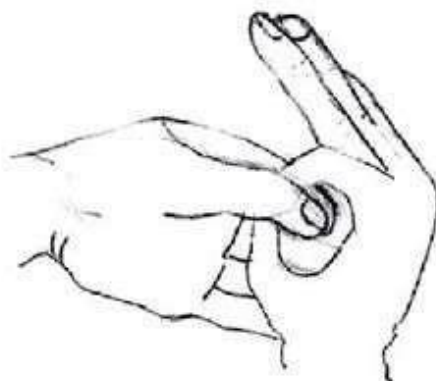


УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



Цепочка.
Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков другой руки.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»

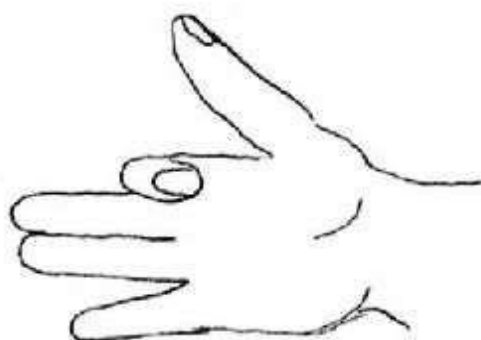


УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»

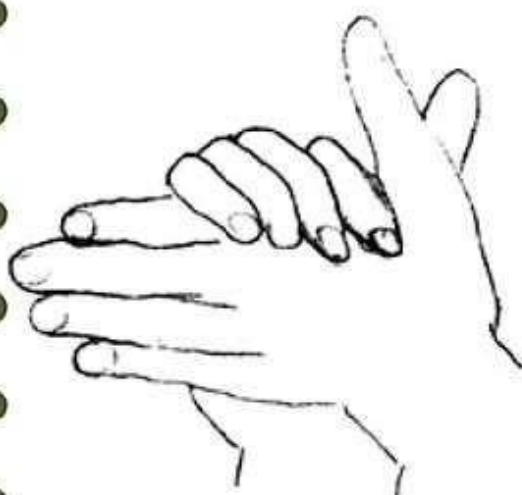


Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



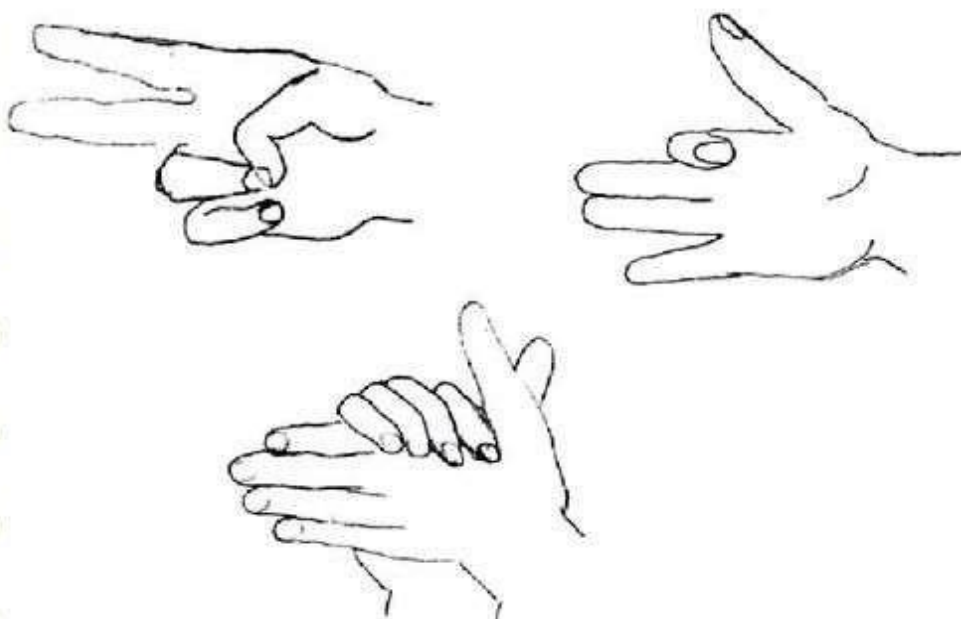
УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



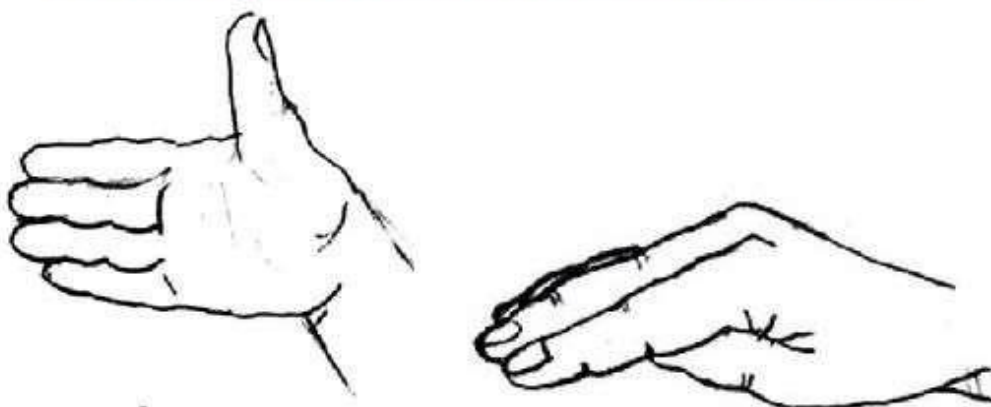
Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



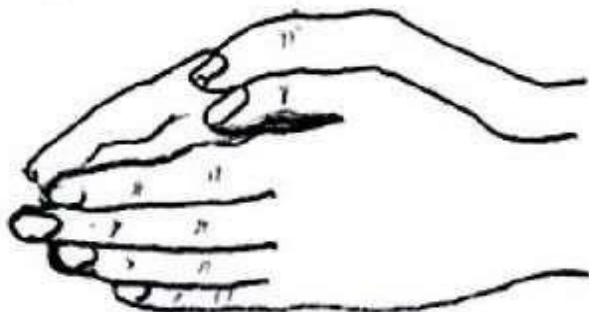
УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



Флажок
Ладонь ребром, большой палец вытянут.

Рыбка
Пальцы вытянуты и прижаты друг другу.
Указательный палец опирается на большой палец.

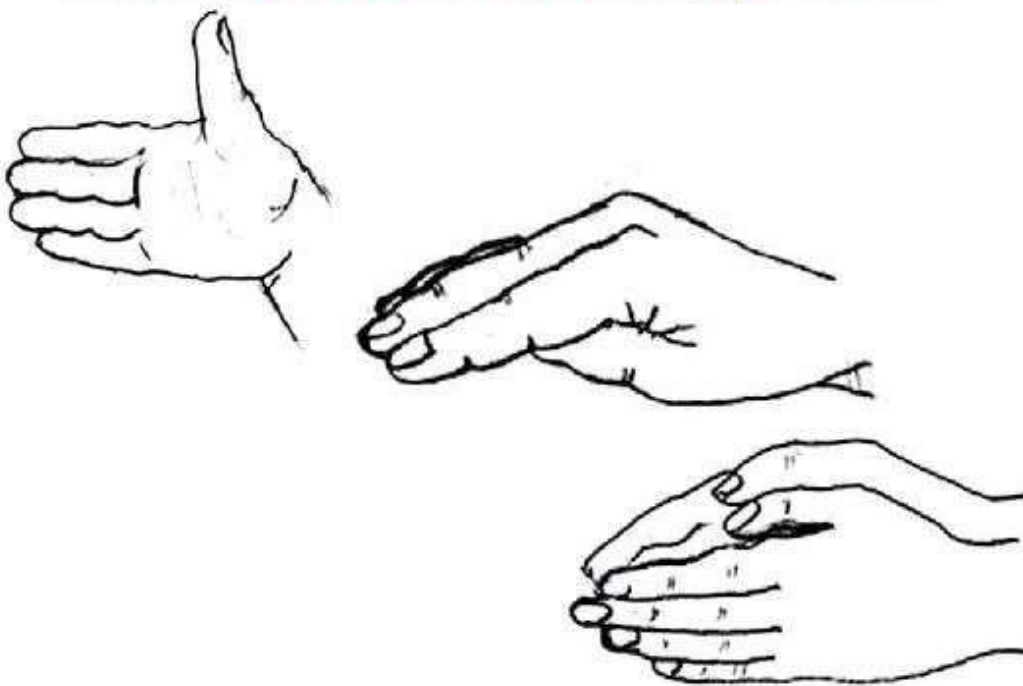
УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



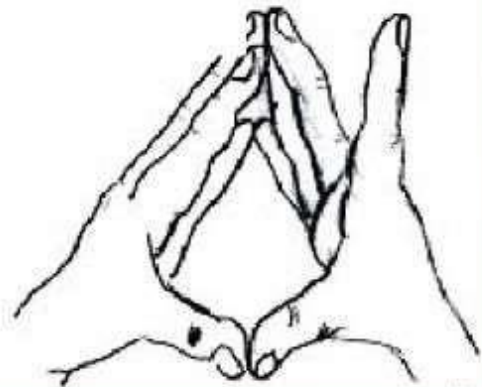
УПРАЖНЕНИЕ «САРАЙ- ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД»



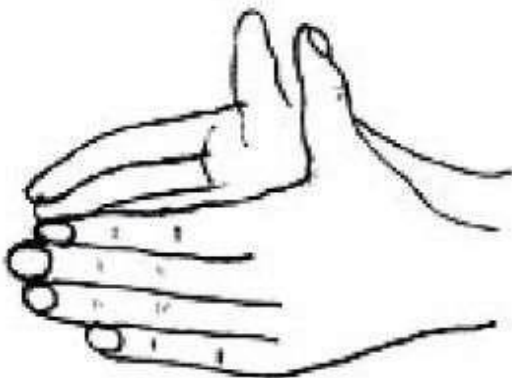
Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



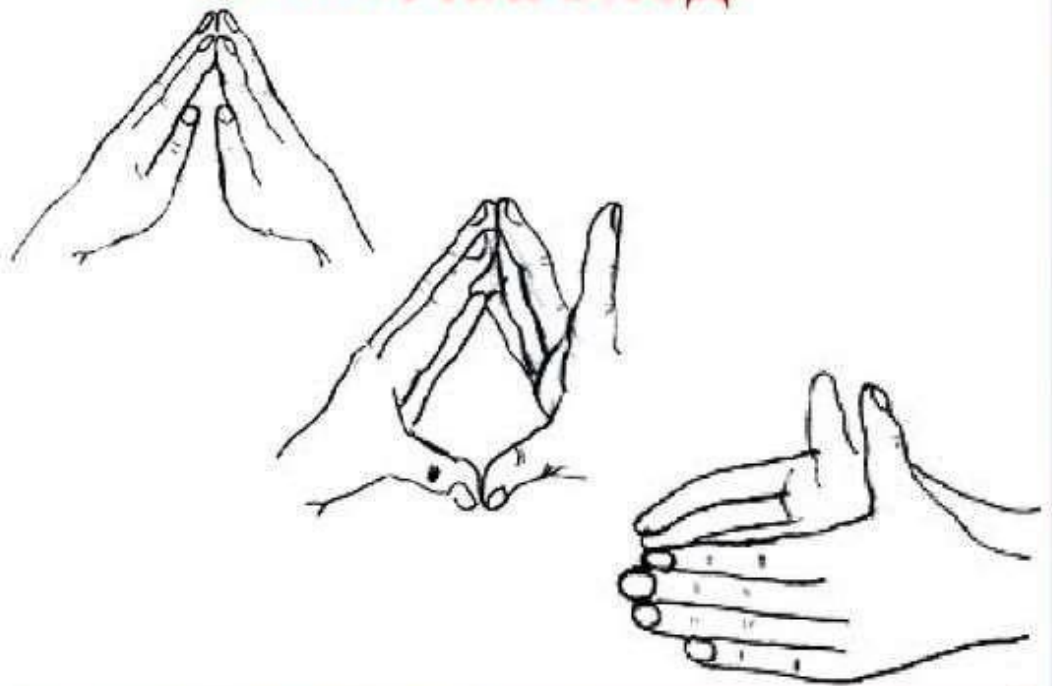
УПРАЖНЕНИЕ «САРАЙ- ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД»



Пароход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".

**УПРАЖНЕНИЕ «САРАЙ- ДОМ С
ТРУБОЙ-ПАРОХОД»**



Массаж и самомассаж

Кинезиологический массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления, гармонизируют работу головного мозга.

1. «Пунктирное» движение

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 («пунктирное» движение). Прodelайте то же для другой руки.

2. «Пила»

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для другой руки.

3. «Ладонки»

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelайте то же для правой руки.

4. «Поглаживание»

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для правой руки.

5. «Буравчик»

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

6. «Захват»

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 то же для правой руки.

7. «Спиралька»

Движения, как при растирании замерзших рук. 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 то же для правой руки

**Кинезиологические
сказки для детей**



"В лесу"

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу(Упражнение «ёжик». Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой(Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). В этом лесу росли большие деревья(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны). Долго они шли (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), но дом ежика не могли найти(Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Вдруг им навстречу выбежала собачка(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными). Зайчик(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем), спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика? Собачка (Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными) сказала, что знает, где его дом (Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома((Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками (Упражнение «оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходит смена положения рук.)

«Две обезьянки»

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки (*Упражнение «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*). Обезьянки очень любили кончить рожицы (*Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз*). И показывать языки друг другу язык (*Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его*). Однажды они увидели на высокой пальме (*Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны*), большой и спелый кокос (*Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*). Обезьянки наперегонки побежали к пальме (*Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук*).

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая (*Упражнение для глаз «Вверх-вниз»*). Затем обезьянки полезли на пальму (*Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук*). Они сорвали большой и спелый кокос (*Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*). Обезьянки очень обрадовались и затанцевали (*Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз*).



"Два котенка"

(способ организации – сидя за столом)

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок(*дети показывают правый кулачок*). Он очень любил прогуливаться по своему саду(*упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*). В саду росли высокие деревья(*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться(*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегают черные котенки(*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*). Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться(*выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе*).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки(*выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции*).

И тут Снежок нашел на траве колечко (*упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять(*Упр. «Колечко»*). И тут колечко упало и покатилося по тропинке – котята за ним(*упр. «Кошка»*). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру(*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»*). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд(*упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»*).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (*упр. «Кошка»*).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды(*упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций*).

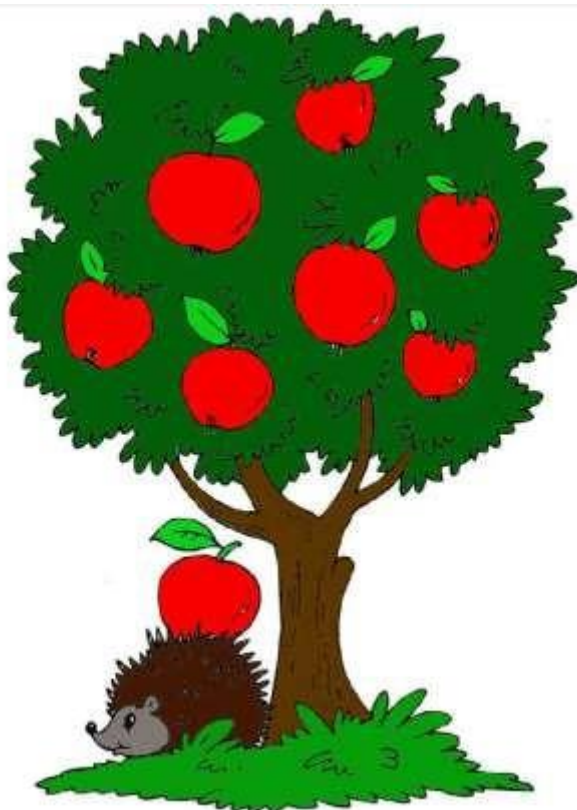
Вот они и дошли до дома(*упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются*). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

"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". Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений*).



«В гости к бабушке»

В гости бабушка позвала

Внуков очень поджидала (*ладони на щеках, качаем головой*)

По дорожке пять внучат

В гости к бабушке спешат (*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*) Стоит дерево высокое, (*руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем*)

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 («Кулак & n



Литература

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., 1985.
2. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.
3. Гордеев В.И., Александрович Ю.С. Методы исследования развития ребенка: качество жизни (QOL) – новый инструмент оценки развития детей. – СПб.: Речь, 2001.
4. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности - М., 1989.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2002.
6. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
7. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность – М.: Наука, 1984.
8. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2001.
9. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М., 1977.
10. Сухомлинский В.А Самый отстающий в классе...// Воспитание школьников – М., 1991.
11. Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.
12. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.
13. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.