

**Национальная Премия «Элита Российского образования»
«Здоровьесберегающие технологии в образовании»– 2023**

**Инновационный проект
«Оздоровление и развитие детей старшего
дошкольного возраста посредством использования
метода кинезиологии»**



Разработали:
инструктор по физической
культуре
Щербинина Татьяна Леонидовна
воспитатель
Проваренко Светлана Салаватовна

г. Нижневартовск

I. Пояснительная записка

Жизнь современного ребёнка стремительно меняется. Из обихода детей исчезли пуговицы, шнурки, их заменили липучки, лишив ребёнка необходимости развития мелкой моторики рук. Дети младшего дошкольного возраста стали менее подвижны, их всё чаще возят на колясках, машинах, носят на руках, тем самым лишая ребёнка развития координации движений в ходьбе и беге. Старшие дошкольники получили в руки современные «гаджеты», которые ограничивают их движения, приводят к малоподвижности, а в последствии, к избыточному весу.

Все это способствует увеличению количества детей различными нарушениями в работе организма, с затруднениями в обучении, задержкой речи, ориентировки в пространстве, трудностями в адаптации. С другой стороны, жизнь современного ребёнка требует подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых задач.

Дети, имеющие речевые нарушения, имеют проблемы с моторикой, координацией движения. Плохо ориентируются в пространстве. Всё это сказывается на общем физическом развитии и может привести к гиподинамии. Устранению двигательных расстройств и помогает кинезиология.

Кинезиология (с греческого – наука о движении). Существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Это позволяет говорить о нём, как о оригинальном способе оздоровления детей.

Кинезиология – это по сути моторное развитие, которое позволяет нарастить новые нейронные связи. Чем больше образуется нейронных связей, тем развитее интеллект. Когда человек осваивает что-то новое для себя, он наращивает нейронные связи. Таким, образом кинезиология включает и нейромоторное развитие - как связь мозговой и двигательной активности.

То есть, осуществляет развитие по принципу от движения к интеллекту.

Работа человеческого мозга обеспечивается деятельностью двух его полушарий, имеющих определённую функциональную специализацию (левое отвечает за образное, гуманитарное мышление; правое – за знаковое, математическое). В осуществлении высших психических реакций существенную роль играет совместная деятельность полушарий. Для развития интеллекта необходимо развивать взаимодействие между полушариями. Учитывая это, можно предположить, что развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. Поэтому, чтобы простимулировать интеллектуальное развитие ребёнка, необходимо использование кинезиологических упражнений. Именно специальные кинезиологические упражнения в полном объёме способны справиться с этой задачей.

Работы Н.С. Лейтеса, А.Н. Леонтьева, В.Н.Бехтерева доказали положительное воздействие манипуляций рук на развитие речи детей и на функциональность высшей нервной деятельности в целом.

Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот. С этой целью и были разработаны специальные упражнения: дыхательные, двигательные, пальчиковые игры, растяжки и т.п. под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребёнка происходят положительные комплексно-структурные изменения. И чем нагрузка интенсивней (в пределах разумного), тем существенней эти изменения. Более того, разработанные методики помогают выявлять скрытые способности детей и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга.

II. Цель, задачи Проекта

Цель проекта: создание системы взаимодействия детского сада и семьи в вопросах развития у детей старшего дошкольного возраста умственных способностей и физического здоровья посредством методов кинезиологии.

Задачи проекта:

Для детей:

- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

Для родителей:

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

III. Планируемые результаты реализации Проекта

Для детей:

- Повысится стрессоустойчивость организма
- Разовьется координация движений, точное выполнение движений
- Активируется высокая познавательная активность
- Разовьется память, внимание, творческое мышление.

Для родителей:

- Повысится уровень родительской компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.
- Увеличится доля родителей, принимающих активное участие родителей в педагогическом процессе

IV. Нормативно-правовые основы разработки Проекта

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении ФГОС ДО"
3. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 04.04.2003.
4. Письмо Минобрнауки РФ от 22.07.2002 № 30-51-547/16 «Об организации родительского всеобуча в образовательных учреждениях»
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ» (Постановление от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»).
6. Устав МАДОУ № 37 «Дружная семейка».

V. Механизмы реализации Проекта

Срок реализации проекта: проект рассчитан на родителей на взаимодействие с ДОО на 1 год.

1. Подготовительный этап сентябрь - подготовка участников проекта к реализации (анкетирование родителей, их детей). На данном этапе проводится подбор традиционных и нетрадиционных форм взаимодействия ДОО с родителями.

2. Практический этап – октябрь– апрель. Реализация мероприятий проекта.

3. Аналитический этап – май. Подведение итогов, анкетирование родителей с целью выявления удовлетворенности родителей взаимодействием, обсуждение предстоящей работы на следующий год.

VI. Содержание Проекта

Проект взаимодействия с родителями предполагает поэтапную реализацию блоков (рис. 1). Реализация начинается с блока «Оценочно-аналитический» и им же заканчивается.

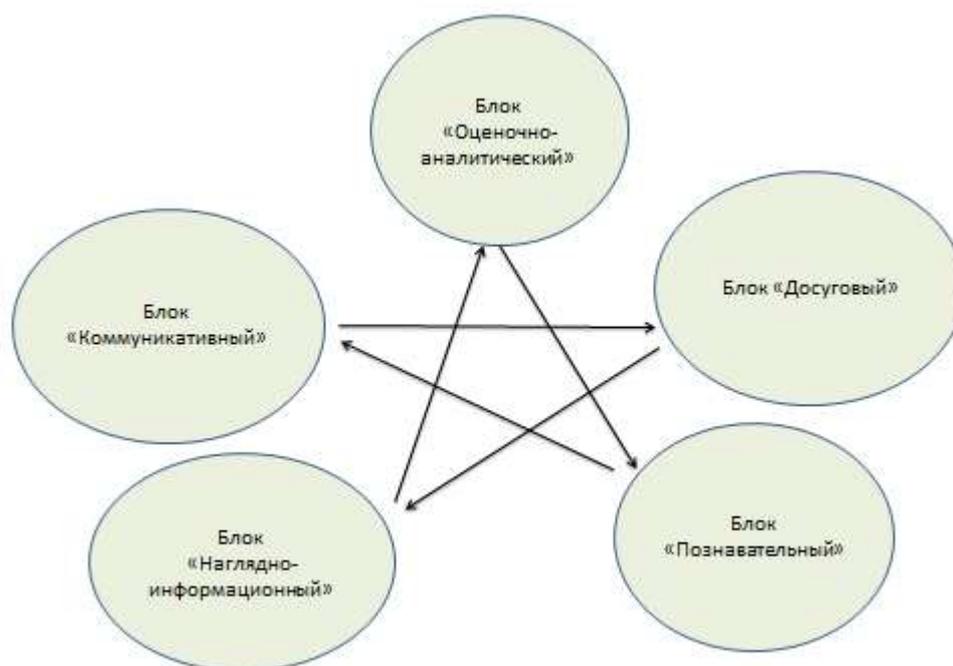


Рис. 1. Содержание взаимодействия с родителями

Содержание проекта включает следующие блоки:

- *Блок «Оценочно-аналитический».* В данный блок включены: родительские собрания, связанные с анкетированием, с оценкой деятельности, рефлексия.
- *Блок «Наглядно-информационный».* В данный блок включены мероприятия: по выпуску информационных листов, буклетов, брошюры, фотовыставки, презентации и видеофрагменты.
- *Блок «Познавательный».* В данный блок включены мероприятия по просмотру родителями занятий по программе, мастер-классы, обучающие родительские собрания.
- *Блок «Коммуникативный».* В данный блок включены мероприятия по обмену опытом, индивидуальные консультации, диспуты, дискуссии.
- *Блок «Досуговый».* В данный блок включены досуговые мероприятия.

VII. Тематическое планирование Проекта

Таблица 1

Месяц	Обязательная часть содержания образования. Тема, программное содержание	Содержание образования, формируемое участниками образовательных отношений	Работа с родителями
1	2	3	4
Сентябрь	- изучение психолого-педагогической литературы по проблематике; - разработка комплексов упражнений, оформление карточек, наглядных карточек; - подбор материалов, пополнение ППРС группы (совместно с родителями) - создание пособий, тренажеров; - знакомство детей с пособиями, инвентарем		
	Ди «Карточки» Ду «Подними правую (левую) руку» Ду «Возьми предмет» «Свеча»	Формирование пространственных представлений Дыхательные упражнения	«Интеграционное взаимодействие специалистов»

Октябрь	«Колено – локоть» «Мешочек» «Себе-другу» в парах	Телесные упражнения	ДОУ с семьей в вопросах здоровьесбережения» Семинар-практикум для родителей Буклет для родителей «Кинезиологические упражнения для детей»
	«Кулак-ребро-ладонь» «Ухо – нос» Раскатывать на доске маленький комочек пластилина по очереди пальцами левой руки. «Пальчики здороваются» «Зайчик –кольцо» «Колечки» «Колечки с усложнением»	Упражнения на мелкую моторику	
	«Горизонтальная восьмерка»	Глазодвигательные упражнения	
	Растяжка «Дирижер»	Общая моторика и развитие саматоностических функций	
	«Полет высоко в небе»	Упражнения на релаксацию	
	«Найди, из чего сделано» Ощупать три – пять игрушек, определить материал, из которого она сделана	Тактильный гнозис	
	Вращать обеими кистями рук до и против часовой стрелки (однонаправленно)	Зеркальное рисование	
	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Симметричное рисование	
	«Осень»	Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии	
	Ноябрь	Д/и «Мое место» Д/у «Где находится предмет»	
«Дышим носом»		Дыхательные упражнения	
«Перекрестные марширование» «Рука догоняет» «Передай мешочки другу» «Передай скрестно 2 мешочка»		Телесные упражнения	
«Лезгинка» «Лягушка» Брать пальцами правой руки спички из короба и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку. «Поклон пальчиками» «Карандаши» «Цветок»		Упражнения на мелкую моторику	
«Посмотри на картинку, а затем в окно»		Глазодвигательные упражнения	
Растяжка «Дерево»		Общая моторика и развитие саматоностических функций	
«Ковер-самолет»		Упражнения на релаксацию	
«Пальчиковый бассейн» В коробку с фасолью поместить мелкие игрушки, ребенок должен их найти, ощупать и узнать		Тактильный гнозис	

	Вращать обеими кистями рук до и против часовой стрелки (разнонаправленно)	Зеркальное рисование	
	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Симметричное рисование	
	«Грибы да ягоды»	Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии	
<i>Декабрь</i>	Д/и «Холодно-горячо» Д/у «Задания»	Формирование пространственных представлений	Консультация для родителей: «Кинезиологическая гимнастика в режиме дня дошкольника дома» Комплексы кинезиологической гимнастики «Веселая неделька» для занятий с детьми дома
	«Ветерок»	Дыхательные упражнения	
	«Крюки» «Мельница» «Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» «Передай скрестно 2 мешочка»	Телесные упражнения	
	«Колечко» «Домик» Брать пальцами левой руки спички из короба и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку. «Заяц – коза» «Слоник» «Тяни- толкай»	Упражнения на мелкую моторику	
	«Взгляд влево-вверх»	Глазодвигательные упражнения	
	«Снежная баба»	Общая моторика и развитие саматоностических функций	
	«Мои фантазии»	Упражнение на релаксацию	
	«Волшебный мешочек» На ощупь угадать бытовые предметы (карандаш, монета, кольцо и т.д.)	Тактильный гнозис	
	«Горизонтальная восьмерка» Нарисовать в горизонтальной плоскости цифру 8 сначала одной рукой, потом обеими руками вместе	Зеркальное рисование	
	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Симметричное рисование	
	«Новый год»	Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии	
	<i>Январь</i>	Д/и «Лабиринт» Д/у «Задания»	
«Воздушный шарик»		Дыхательные упражнения	
«Зеркальное рисование» Перекрестные шаги через веревку. «Мельница» «Передай мячик сбоку» «Побрось-поймай» «Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»		Телесные упражнения	
«Ухо – нос» «Ладонка» Отщипывание кончиками пальцев клочков бумаги. «Замок»		Упражнения на мелкую моторику	

	«Бусинка»		
	«Нарисуй геометрические фигуры»	Глазодвигательные упражнения	
	Растяжка «Сорви яблоко»	Общая моторика и развитие саматоностических функций	
	«Теплые капельки»	Упражнения на релаксацию	
	«Найди, из чего сделано» Ощупать три – пять игрушек, определить материал, из которого она сделана	Тактильный гнозис	
	Вращать обеими кистями рук до и против часовой стрелки (однонаправленно)	Зеркальное рисование	
	«Зима»	Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии	
Февраль	Д/и «Осьминожки» Д/и «Клад»	Формирование пространственных представлений	Консультация для родителей «Кинезиологические упражнения как вид здоровьесберегающих технологий в ДОУ»
	«Дышим носом»	Дыхательные упражнения	
	Лежа на полу коснуться локтем колена; левым правой ноги, правым – левой ноги «Перекрестные шаги через веревку» «Я-робот» «Ладошки» «Стоя лицом друг к другу»	Телесные упражнения	
	«Лезгинка» «Ожерелье»	Упражнения на мелкую моторику	
	«Слон»	Глазодвигательные упражнения	
	«Снеговик»	Общая моторика и развитие саматоностических функций	
	«Путешествие на облаке»	Упражнения на релаксацию	
	Рисовать одновременно двумя руками зеркально- симметричные рисунки	Зеркальное рисование	
	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левшей и правшей	Симметричное рисование	
	Совместные движения глаз и языка. Разнонаправленные движения	Зрительное восприятие и глазодвигательные упражнения	
	«Волшебный мешочек» На ощупь угадать мелкие игрушки	Тактильный гнозис	
	«Найди животных»	Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии	
		Д/и «Лабиринт» Д/у «Задания»	
«Облако дыхания»		Дыхательные упражнения	
«Перекрестное маршрутирование» «Паровозик» «Себе-соседу «(в кругу)» «Сидя по-турецки» (в кругу)		Телесные упражнения	
«Симметричные рисунки» «Ладонка» Нанизывание бус. «Змейки» «Братцы» «Обратные колечки»		Упражнения на мелкую моторику	

<i>Март</i>	«Глазки»	Глазодвигательные упражнения	
	«Ива и тополь»	Общая моторика и развитие саматоностических функций	
	«На берегу моря»	Упражнения на релаксацию	
	«Волшебный мешочек» На ощупь угадать геометрические фигуры различной величины и фактуры (из бархатной бумаги, наждачной бумаги, плотной фольги)	Тактильный гнозис	
	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» Движения рук совмещать с движениями языка. Язык двигается в противоположную сторону»	Артикуляционная моторика	
	«Наши пальчики»	Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии	
	Рисовать одновременно двумя руками буквы	Зеркальное рисование	
	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Симметричное рисование	
	С закрытыми глазами опознавать небольшой предмет, данный в руку	Зрительное восприятие и глазодвигательные упражнения	
<i>Апрель</i>	Д/и «Осьминожки» Д/и «Клад»	Формирование пространственных представлений	День открытых дверей. Просмотр родителями открытого занятия «Здоровье в наших руках» (кинезиологические упражнения). Выставка кинезиологических тренажеров.
	«Нырлящик»	Дыхательные упражнения	
	«Гостеприимная кошка» Под китайскую песенку «Кукушка» «Подбрось-поймай, стоя на балансире» «Рука догоняет, стоя на балансире» «Передай мешочки другу, стоя на балансире» в парах «Передай скрестно 2 мешочка, стоя на балансире» в парах	Телесные упражнения	
	«Кулак—ребро—ладонь» «Змейка»	Упражнения на мелкую моторику	
	«Бабочка-цветок»	Глазодвигательные упражнения	
	«Тряпичная кукла и солдат»	Общая моторика и развитие саматоностических функций	
	«Солнечное утро у озера»	Упражнения на релаксацию	
	«Перекладываем предметы» Одновременно двумя руками с помощью двух ложек перекладываем предметы с одной емкости в другую.	Тактильный гнозис	
	Рисовать одновременно двумя руками зеркально- симметричные рисунки	Зеркальное рисование	
	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Симметричное рисование	
	С закрытыми глазами опознавать небольшой предмет, данный в руку	Зрительное восприятие и глазодвигательные упражнения	

	«Путешествие»	Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии	
<i>Май</i>	<ul style="list-style-type: none"> - анкетирование, диагностика (первичные, промежуточные, итоговые); - анализ, обобщение результатов; - систематизация, распространение опыта среди всех участников образовательных отношений. 		

VIII. Методы и формы Проекта взаимодействия ДОО с родителями

Методы включения родителей в образовательный процесс:

- индивидуальные и групповые консультации,
- просмотр родителей занятий и режимных моментов,
- привлечение родителей к различным формам совместной с детьми или педагогами деятельности.

Формы организации взаимодействия ДОО с родителями:

- ежедневные непосредственные контакты вовремя, когда родители приводят ребенка в ДОО и забирают домой,
- посещение родителями учреждения для наблюдения ими деятельности ДОО, чтобы увидеть, как занимается их ребенок,
- участие в мероприятиях детского сада, совместная деятельность с детьми,
- привлечение родителей к созданию оборудования своими руками
- родительские собрания.

IX. Критерии эффективности Проекта

Шкала оценки психомоторного развития Н. И. Озерецкого

Тест для детей в возрасте 5 лет

Задание №1. Стояние в течение 10 секунд на пальцах ног («на цыпочках») с открытыми глазами. Ребенок приподнимается на пальцах ног (становятся на цыпочки), руки вытянуты по швам. Ноги плотно сжаты, пятки и носки сомкнуты. Тест читается невыполненным, если ребенок сошел с первоначальной позиции, прикоснулся пятками к полу. Шатание. Балансирование, приподнимание и опускание на пальцах ног не считаются неудачей, но обязательно должны быть отмечены в протоколе знаком минус. При неудаче допускается повторение теста, но не более трех раз.

Задание №2. Ребенку дают квадратный листок (размером 5x5 см) папиросной бумаги и предлагают максимально быстро при помощи пальцев правой руки скатать его в шарик; помогать во время работы другой рукой не разрешается. Задание продлевается при положении руки на весу. После 15-секундного перерыва предлагают скатать шарик другой рукой. Тест ограничен по времени: не более 15 секунд для правой руки, не более 20 секунд – для левой. (Для левшей цифры обратные.)

Тест считается невыполненным, если будет потрачено более указанного времени и если шарики будут недостаточно компактно свернуты.

Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставиться . балла; в протоколе не

указывается, какой рукой выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой руки.

Задание №3. прыжки с открытыми глазами попеременно на правой и левой ногах. Общее расстояние –5 м. Ребенок сгибает под прямым углом ногу в коленном суставе, руки на бедрах. По звуковому сигналу он начинает прыгать. Допрыгав до заранее указанного места, опускает подогнутую ногу; после перерыва, равного 30 секундам, прыгает на другой ноге. Скорость не учитывается.

Тест считается невыполненным, если испытуемый более чем на 50 см отклонился от прямой линии, коснулся пола подогнутой ногой или размахивал руками.

Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих ног; при выполнении задания для одной ноги ставится . балла; в протоколе указывается, какой ногой было выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №4. Наматывание нитки на катушку. Ребенок левой рукой держит за один конец катушку, с которой отмотана нитка длиной 2 м; указательным и большим пальцами правой руки он берет нитку и по звуковому сигналу, делая правой рукой круговые движения, начинает с максимальной скоростью наматывать нитку на катушку. Для испытания левой руки конец катушки удерживается правой рукой. Во время испытания следят за тем, чтобы рука, в которой зажата катушка, оставалась неподвижной и не делала вращательных движений. При наличии таких движений прерывают испытание, чтобы повторить снова, но не более трех раз для каждой руки.

Тест ограничивается по времени и считается невыполненным, если ребенок потратил на выполнение задания более 15 секунд для правой руки и более 20 секунд для левой. (Для левшей цифры обратные.)

Тест оценивается балом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится . балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание.

Задание №5. ребенка сажают за стол. Напротив него кладется раскрытая спичечная коробка (на расстоянии, удобном для того, чтобы ее можно было легко достать полусогнутой в локте рукой). Справа и слева по бокам коробки (на расстоянии, равном длине спички) расположено тесно в ряд (вертикально) по 10 спичек с каждой стороны. Ребенку предлагают по звуковому сигналу начать укладывание спичек в коробку, для чего он должен большим и указательными пальцами обеих рук одновременно брать с каждой стороны по спичке и одновременно же класть их в коробку. Первыми берутся спички, ближайšie к стенке коробки. В течение 20 секунд с каждой стороны должно быть уложено не менее чем 5 спичек; если уложено меньшее, хотя и одинаковое с обеих сторон, количество спичек, рекомендуется повторить тест; вторичное аналогичное выполнение задания расценивается минусом.

Тест считается невыполненным, если ребенок производил движения Несинхронно (хотя бы и было уложено равное количество спичек с обеих сторон). В протоколе отмечается числителем количество спичек, оставшихся

справа, знаменателем – количество спичек слева; при правильном выполнении теста дробь равна единице. При неудаче допускается повторение теста не более двух раз.

Задание №6. предлагают ребенку оскалить зубы. Следят за тем, чтобы не было лишних движений (наморщивания крыльев носа, наморщивания лба, поднимания бровей кверху), при наличии которых тест считается невыполненным.

Тест для детей в возрасте 6 лет

Задание №1. Стояние с открытыми глазами в течение 10 секунд (попеременно на правой и левой ногах). Поднятая нога должна быть согнута под прямым углом в коленном суставе; поднятое бедро – параллельно другому. Слегка отведено, руки вытянуты по швам. При опускании поднятой ноги необходимо предложить ребенку немедленно выровнять ногу до прямого угла.

После 30 секунд перерыва то же самое испытание продлевается для другой ноги.

Тест считается невыполненным, если ребенок после трехкратного напоминания все же опустил поднятую ногу; если ребенок хотя бы один раз коснулся пола поднятой ногой, сошел с места, подпрыгивал, поднимался на пальцах ноги, балансировал. Полный балл ставится за выполнение задания для обеих ног; при неустойчивости на одной ноге ставится . балла; в протоколе отмечается, какая нога была более устойчивой. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №2. Попадание мячом в цель на расстоянии 1,5 м. На уровне груди ребенка подвешивают квадратную доску (25x25 см). Ребенку дают в правую руку мяч (диаметром 8 см) и предлагают, кинув его «с развернутого плеча» (а не броском снизу), попасть в цель. При бросании правой рукой испытуемый должен выставить вперед левую ногу и наоборот; стойка «пятки вместе, носки врозь» при выполнении этого теста не допускается.

Тест считается выполненным, если при метании правой рукой ребенок попадает в цель два раза, и при метании левой рукой – 1 раз (мальчики из трех бросков, девочки – из 4-х), причем безразлично, будет это центр или край доски.

Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание. Тест при неудаче повторяется.

Задание №3. Прыгание с места через веревку, натянутую на высоте 20 см от пола. При прыжке необходимо сгибать обе ноги в коленных суставах и одновременно отделять их от пола (перепрыгивание, а не перешагивание). Из трех попыток ребенок должен два раза перепрыгнуть, не задев веревки. Если он перепрыгнул, не задев веревки, но при этом упал или коснулся руками пола.

Тест считается невыполненным. В протоколе отмечается, встал испытуемый на носки или на пятки. Во избежание ушибов фиксируется только

один конец веревки, другой конец прижимается нетяжелым предметом, чтобы при задевании веревка свободно падала.

Задание №4. Начертание вертикальных линий. Ребенка сажают за стол и кладут перед ним лист белой линованной по одной линейке бумаги. В правую руку, лежащую совершенно свободно (опирается на локоть), ребенок берет карандаш. По звуковому сигналу он должен начать с наибольшей быстротой чертить карандашом между двумя линейками вертикальные линии. Промежутки между двумя вертикальными линиями могут быть неодинаковыми, но они не должны выходить за пределы двух смежных горизонтальных линий. По истечении 10 секунд дается звуковой сигнал о прекращении работы. После 30-секундного перерыва то же самое ребенок делает левой рукой.

Тест считается невыполненным, если испытуемый в течение 15 секунд начертил меньше 20 линий правой рукой и меньше 12 –левой. (Для левшей – цифры обратные). Линии, выходящие за горизонтальные линейки или не доходящие до них больше чем на 3 мм, не подсчитываются. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих конечностей; при выполнении задания для одной руки ставится 0,5 балла.

В протоколе указывается, для какой руки выполнено задание, а также отмечаются изменения скорости начертания. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз для каждой руки.

Задание №5. Ребенок в удобном ему темпе ходит по комнате. Одновременно с ходьбой он должен взяв катушку в левую руку, сматывать с нее нитку и наматывать ее на указательный палец правой руки. По истечении 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. После чего через 10-15 секунд ребенку предлагают снова начать маршировать, взяв катушку в правую руку и наматывая нитку на левый указательный палец. Через 15 секунд дается сигнал о прекращении работы.

Тест считается невыполненным, если испытуемый во время маршировки более трех раз менял темп или проделывал движения разновременно; останавливался и тогда сматывал нитку или маршировал, а нитку не сматывал. Если задание выполнено частично (для одной руки), то тест считается невыполненным и оценивается минусом; в протоколе должно быть указано для какой руки сматывание нитки и маршировка были одновременными. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Задание №6. Ребенку предлагают, взяв в руки резиновый молоток, несколько раз сильно ударить им по столу; задание выполняется сначала для правой руки, потом для левой. Следят за тем, чтобы не было излишних движений (оскаливания зубов, наморщивания лба, сжимания губ и т. п.), при наличии которых тест считается невыполненным. При частичном выполнении (для одной руки) тест оценивается минусом. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Оценка результатов

Уточнив дату рождения ребенка, испытание начинают с тестов его возраста, причем первые месяцы до шести, превышающие целое количество лет, в счет при определении количества лет не идут; начиная с первых шести месяцев, прибавляют к возрасту испытуемого лишний год. Например, 8 лет 4 месяца считаются за 8 лет, 8 лет 6 месяцев – за 9 лет; испытание в первом случае начинают с тестов, предназначенных для детей восьмилетнего возраста, во втором – девятилетнего.

Испытуемый должен выполнить все задачи своего возраста; результат выполнения теста оценивается баллом (правильное исполнение) или «минусом» (неправильное выполнение), за исключением тех тестов, в которых задание касается верхних или нижних конечностей, где полный балл ставится только в тех случаях, если испытуемый выполнил задание для обеих конечностей. В случаях, когда задание выполнено частично (одна правая или одна левая конечность), ставится балла.

При невыполнении испытуемым хотя бы одного теста своего возраста переходят к тестам более младшего возраста и так постепенно пускаются по шкале до тестов возраста, при решении которых испытуемый выполняет все задания. После этого переходят к тестам более старшего возраста, поднимаясь вверх по шкале до тех пор, пока испытуемый на одной из возрастных ступеней шкалы не даст всех минусов. Тест, оцениваемый балла, считается выполненным, если в одной возрастной ступени оценка балла встречается два раза, то, несмотря на выполнение всех тестов для данной возрастной ступени, следует переходить к тестам нижеследующей возрастной ступени, предлагая в таких случаях тесты лишь на невыполненные компоненты движения.

При подсчете результатов за основу берется тот год по шкале, на котором испытуемый выполняет все задания. К этому году прибавляется сумма баллов, полученных при выполнении тестов для других возрастных ступеней. Каждый балл равен двум месяцам, 0,5 балла – одному месяцу.

Регистрация результатов обследования осуществляется по схеме:

Таблица № 2

Фамилия и имя испытуемого			
Возраст			
Дата исследования			
Диагноз			
Ф.И.О. исследователя			
Тесты для возраста	Номер теста	Отметки исследователя	Результат выполнения теста

Проба на пальцевый гнозис и праксис

Ребенку предлагается, не глядя на свою руку, вслед за экспериментатором, воспроизводить различные позы пальцев:

- все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед.
- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак.
- указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак.
- 2-й, 3-й пальцы расположены в виде буквы X
- 2-й, 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак
- 2-й, 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак.
- 2-й, 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы V, а 1-й, 4-й, 5-й собраны в кулак («зайчик»).
- 1-й, 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.

Оценивается положение каждой позы в штрафных баллах:

- поза не выполнена – 1 балл;
- поза воспроизведена неточно – 0,5 балла
- замедленное воспроизведение позы (поиск нужных движений) – 1 балл;
- поиск нужных движений продолжается от 10 до 30 секунд – 2 балла;
- поиск нужных движений продолжается более 30 секунд – 3 балла.

Выполнение этого теста в значительной степени зависит от кинестетического анализатора и «схемы тела».

Таблица 3

Показатели эффективности взаимодействия с родителями в ходе реализации проекта

критерии	уровни	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
обогащены представления родителей о важности кинезиологических упражнений в развитии и оздоровлении детей дошкольного возраста у старших дошкольников;		Все родители 100%	80% - 50% родителей	До 49% родителей
обогащены представления о возможных способах взаимодействия родителей с ребенком, посредством знакомства с новой технологией		Все родители 100%	80% - 50% родителей	До 49% родителей
родителям предоставлена возможность быть осведомленными в вопросах специфики образовательного процесса, индивидуальных достижений и проблем в развитии ребенка		Все родители 100%	80% - 50% родителей	До 49% родителей
повышены психолого-педагогической компетенции родителей и удовлетворенность взаимодействием.		Все родители 100%	80% - 50% родителей	До 49% родителей
созданы условия и родители вовлечены в процесс		Все родители 100%	80% - 50% родителей	До 49% родителей

Список литературы:

1. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003г.
2. П. Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М. Масагутовой, Москва, 1997 г.
3. Пол Е. Деннисон, Гейл Е. Деннисон. «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей. Москва, 2019г.
4. В. Любимова «Кинезиология. Второй уровень познания тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005 г.
5. В. Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005 г.
6. Пляскина, Е. П. Кинезиологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми с ОВЗ / Е. П. Пляскина. — Текст: непосредственный // Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). — Москва: Буки-Веди, 2015. — С. 75-77
7. Подольская Е.А. «Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы зарядок». Учитель, 20014г.
8. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ [Текст]. – Рязань, 2000 г.
9. Сиротюк А.Л. «Кинезиологические упражнения» М., 2003г.
10. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.
11. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей. - М. [Текст], 2000 г

КОМПЛЕКСЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс 1 (Октябрь) 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.

Телесные упражнения

«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.

«Мешочек».

Стоя. Мешочек лежит в левой руке. Мешочек перекаладываем в правую руку, затем заводим правую руку за спину, перекаладываем мешочек в левую. Возвращаемся в И.П.

«Себе-другу» в парах

Стоя лицом друг к другу. У одного ребенка мешочек лежит в левой руке.

- 1- мешочек перекаладывает в правую руку («себе»)
- 2- кладет мешочек другу в левую руку («другу»)
- 3- другой ребенок перекаладывает мешочек в правую руку («себе»)
- 4- возвращает мешочек в левую руку первого ребенка («другу»)



Упражнения на мелкую моторику

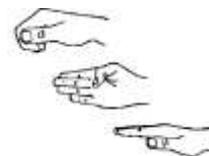
«Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».



«Кулак - ребро – ладонь»

Три положения руки 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. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).



Глазодвигательные упражнения

«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.

Упражнения на растяжку

«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.

Упражнения на релаксацию

«Полет высоко в небе» проводится под мелодичную музыку. Дети ложатся на ковер. Педагог спокойным голосом проговаривает текст. «Ребята, лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день».

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии «Осень»

Осень, осень, *(трём ладошки друг о друга)*

Приходи! *(зажимаем кулаки по очереди)*

Осень, осень, *(трём ладошки друг о друга)*

Погляди! *(ладони на щеки)*

Листья желтые кружатся, *(плавное движение ладонями)*

Тихо на землю ложатся. *(ладони гладят по коленям)*

Солнце нас уже не греет, *(сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)*

Ветер дует все сильнее, *(синхронно наклоняем руки в разные стороны)*

К югу полетели птицы, *(«птица» из двух скрещенных рук)*

Дождик к нам в окно стучится. *(барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)*

Шапки, куртки надеваем *(имитируем)*

И ботинки обувает *(топаем ногами)*

Знаем месяцы: *(ладони стучат по коленям)*

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. *(кулак, ребро, ладонь)*

Комплекс 2 (Ноябрь)

Дыхательные упражнения

«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.

Телесные упражнения

«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.



«Рука догоняет»

Стоя. Руки опущены вниз. Упражнение выполняется под счет

- 1- левую руку поставить на пояс
- 2- левую руку положить на левое плечо, правую руку на пояс
- 3- левую руку поднять вверх, правую руку на правое плечо
- 4- левую руку опустить на левое плечо, а правую поднять вверх
- 5- левую руку поставить на пояс, правую руку опустить на правое плечо
- 6- левую руку опустить в ИП, правую руку на пояс
- 7- правая рука в ИП.

«Передай мешочки другу» в парах

Стоя лицом друг к другу. У одного ребенка два мешочка лежат в руках. Второму ребенку, держит руки ладонями вверх на уровне пояса.

- 1- Первый ребенок мешочки кладет в ладонки друга
- 2- Второй ребенок кладет мешочки в ладонки первому ребенку

«Передай скрестно 2 мешочка» в парах

Стоя лицом друг к другу. У одного ребенка два мешочка лежат в руках. Второму ребенку, держит руки ладонями вверх на уровне пояса.

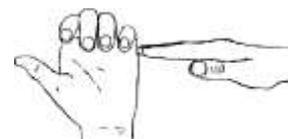
- 1- Первый ребенок перекрещивает свои руки и кладет мешочки в ладонки друга
- 2- Второй ребенок кладет мешочки в ладонки первому ребенку



Упражнения на мелкую моторику

Лезгинка

Ребенок складывает левую руку в кулак, отводит большой палец в сторону и поворачивает его пальцами. Правая рука прямая ладонь в горизонтальном положении, прикоснитесь к левому мизинцу. Затем измените положение правой и левой рук одновременно (шесть-восемь раз). Вам нужно добиться быстрого перемещения.



«Лягушка»

Положите руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Меняйте положение рук одновременно в разных направлениях.

Удивляется лягушка: «Почему же я толстуха, Тело в форме шарика? В день ем три комарика!»

Дети кладут руки на стол. Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По звуковому сигналу дети меняют положение рук.

Глазодвигательные упражнения

Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз.

Упражнение на растяжку

«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.

Упражнения на релаксацию

«Ковер-самолет»

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

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии

«Грибы да ягоды»

Я в лесу нашел грибок.

Я сорвать его не смог: *(ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем))*

Дождь грибочек поливал, *(пальцы ласково глядят по щекам)*

И грибочек подрастал, *(руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг называем грибы)*

Ягодка росла в лесу.

Я домой ее несу. *(кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем))*

Солнце ягодку согрело, *(пальцы ласково гладят по щекам)*

Наша ягодка поспела. *(делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках)* - называем ягоды

Комплекс 3 (Декабрь)

Дыхательные упражнения

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево по свищу, *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)* Могу подуть направо, *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)* И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*

Ну а пока я тучи разгоняю! *(круговые движения руками).*

Повторить 3-4 раза.

Телесные упражнения

«Крюки». Педагог предлагает детям выполнить упражнение, обязательно сохранять равновесие. Дети могут выполнять упражнения, стоя, сидя, лежа. Скрещивают лодыжки ног, как удобно. Затем вытягивают руки вперед, скрестив ладони, друг к другу, сцепив пальцы в замок, выворачивают руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

На развитие мозолистого тела «Мельница»

Дуйте, дуйте, ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи,

Чтобы завтра из муки,

Испекли мы пирожки!

Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию». Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»

Стоя на четвереньках. Ребенок ползет на четвереньках, руки крест на крест. Можно использовать канат или гимнастическую палку, т.е. руки будут пересекать ее.

«Передай скрестно 2 мешочка» в парах

Стоя лицом друг к другу. У одного ребенка два мешочка лежит в руках. Второй ребенок, держит руки ладонями вверх на уровне пояса.

- 1- Первый ребенок перекрещивает свои руки и кладет мешочки в ладонки друга
- 2- Второй ребенок кладет мешочки в ладонки первому ребенку



Упражнения на мелкую моторику

«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 обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



«Домик»

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

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.

Упражнения на растяжку

«Снежная баба»

Педагог предлагает детям представить, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Руки и ноги напряжены, широко расставлены. Ну вот наступило прекрасное утро, светит солнце. Оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Дети полностью расслабляются и опускаются на ковер. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Упражнения на релаксацию

«Мои фантазии». Педагог предлагает детям присесть на ковер, по желанию дети могут лечь на подушечки. Закрывают глаза и отдыхают под звучание мелодичной музыки со звуками природы. — Пробуждение происходит под звучание бубенчика. После того, как дети откроют глаза, педагог расспрашивает детей, что они себе представляли в своем воображении.

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии «Новый год»

Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)

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

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

Светятся фонарики. (фонарики)

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

Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями)

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

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

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

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

Комплекс 4 (Январь)

Дыхательные упражнения

«Воздушный шарик»

Педагог проговаривает слова: «Легкий шарик мой воздушный Дернул нитку непослушно, Оборвал, сказал: Пока! И умчался в облака.»

Упражнение можно выполнять как сидя так и лежа. Дети кладут руки на живот. Делают медленный глубокий вдох, надувают живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 3 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается.

Задерживает дыхание на 2 секунд. Выполняется 3-4 раз подряд.

Телесные упражнения

«Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы.

Перекрестные шаги через веревку. На полу лежит веревка (гимнастическая палка). Идти выполняя перекрестные шаги. Усложнение: на каждый шаг то поднимать руки над головой, выполняя хлопок, то опуская за спину. Можно вместо хлопка передавать кеглю.

«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»

Стоя на четвереньках. Ребенок ползет на четвереньках, руки крест на крест. Можно использовать канат или гимнастическую палку, т.е. руки будут пересекать ее.

«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.

«Передай мячик сбоку» в парах

Стоя спиной друг к другу. У одного ребенка мячик в руках.

1- Повернуться в одну сторону, передать мячик второму ребенку.

2- Повернуться в другую сторону. Вернуть мячик первому ребенку.

«Подбрось -поймай»

Стоя. У каждого ребенка по мешочку в левой руке.

1- Положить мешочек в правую руку

2- Подбросить мешочек вверх.

3- Положить мешочек в левую руку

4- Подбросить мешочек вверх

Упражнения на мелкую моторику

«Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

«Ладонка»

С силой на ладонку давим,



Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

Глазодвигательные упражнения

«Нарисуй геометрические фигуры»

Педагог предлагает детям встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник). Педагог проговаривает стихотворение:

Словно стол стоит квадрат.

Он гостям обычно рад.

Он квадратное печенье

Положил для угощения.

Круглый круг похож на мячик,

Он по небу солнцем скачет.

Круглый словно диск луны,

Как бабулины блины.

Треугольный треугольник

Угловатый своевольник.

Он похож на крышу дома

И на шапочку у гнома.

Упражнения на растяжку

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

Упражнения на релаксацию

«Теплые капельки»

Звучит шум дождя, приятная мелодия. Дети сидит на ковре с закрытыми глазами. Педагог говорит спокойным голосом:» идет теплый дождик, на лужах пляшут пузырьки, теплые капельки дождя падают вам на лицо. Капельки катятся по шее, по рукам, ногам, впитываются в землю. Как приятен теплый дождик!» Дети открывают глаза, рассказывают о своих ощущениях.

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии «Зима»

Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*

Принесла мороз. *(пальцами массируем плечи, предплечья)*

Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*

Замерзает нос. *(ладошкой массируем кончик носа)*

Снег, *(плавные движения ладонями)*

Сугробы, *(кулаки стучат по коленям попеременно)*

Гололед. *(ладони шоркают по коленям разнонаправлено)*

Все на улицу — вперед! *(одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем))*
Теплые штаны наденем, *(ладонями проводим по ногам)*
Шапку, шубу, валенки. *(ладонями проводим по голове, по рукам, топая ногами)*
Руки в варежках согреем *(круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)*
И завяжем шарфики. *(ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)*
Зимний месяц называй! *(ладони стучат по коленям)*
Декабрь, Январь, Февраль. *(кулак, ребро, ладонь)*

Комплекс 5 (Февраль) **Дыхательные упражнения**

«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.

Телесные упражнения

Перекрестные шаги через веревку. На полу лежит веревка (гимнастическая палка). Идти выполняя перекрестные шаги. Усложнение: на каждый шаг то поднимать руки над головой, выполняя хлопок, то опуская за спину. Можно вместо хлопка передавать кеглю.

«Я - робот».

Педагог расспрашивает детей, что они знают о роботах.

Это чей там слышен топот? На работу вышел робот. Мышцы металлические, Мысли электрические.

Дети стоят лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога должны двигаться одновременно параллельно друг другу.

По звуковому сигналу останавливаются и меняют направление движения.

Стоя лицом к друг другу. Мешочек в правой руке. Правую руку поднимаем вверх и перекладываем мешочек в левую руку за головой. Слегка наклоняясь вперед, из левой руки перекладываем мешочек в правую на уровне живота. Затем наклонившись ниже, мешочек в правой руке отводим за ноги и передаем в левую руку.

«Ладоньки». Дети стоя в парах лицом к друг другу. Ладоньки соединены с ладошками соседа. Играть в ладоньки, но только одной рукой, т.е. у одного ребенка правая, а у другого левая.

Упражнения на мелкую моторику

«Лезгинка».

Педагог предлагает детям сидя за столом потанцевать руками:

Веселимся мы сегодня,

Прямо с самого утра,

Ведь день танца на пороге,

Значит, танцевать пора! 24

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. Так же педагог может включить музыкальное сопровождение, и хлопками увеличивать темп выполнения упражнения.

«Ожерелье»

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

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). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Глазодвигательные упражнения

«Слон»

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, 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.

Упражнения на растяжку

«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.

Упражнения на релаксацию

«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 покатало. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии «Найди животных»

Мы тихонько в лес зайдем. *(пальцы шагают по столу (коленям))*

Что же мы увидим в нем? *(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))*

Там деревья подрастают,

К солнцу ветки направляют. *(одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот))*

Тики-ти, тики-ти, *(два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)*

Животных мы хотим найти. *(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот))* -дети по очереди называют диких животных

По деревне мы шагаем, *(пальцы шагают по столу (коленям))*

Видим будки и сарай. *(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))*

Тики-ти, тики-ти, *(два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)*

Животных мы хотим найти. *(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) - дети по очереди называют домашних животных*
В жарких странах оказались, *(пальцы шагают по столу (коленям)*
Очень долго удивлялись *(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*
Тики-ти, тики-ти, *(два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)*
Животных мы хотим найти. *(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) - дети по очереди называют животных жарких стран.*

Комплекс 6 (Март)

Дыхательные упражнения

«Облако дыхания» Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

Телесные упражнения

«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.

«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.

«Себе-соседу» (в кругу)

Дети сидят (стоят) руки на коленях. В левой руке мячик. Передаем мячик себе в правую руку, затем соседу в левую, в это время получая в свою левую ладошку мячик от сосед слева.

Сидя по-турецки (в кругу). Держим мешочек за кончик. Постучать 2 раза мешочком по полу, один раз по левому колену, один раз по правому, положить перед соседом.



Упражнения на мелкую моторику

«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).

«Ладонка»

С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

Глазодвигательные упражнения

«Глазки» (по 6 раз)

- Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать *(вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)*.

- Зорче глазки чтоб глядели. Разотрем их еле – еле *(течения минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз)*

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

- Чтоб зоркими нам стать. Нужно на глазки нажать (*тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 – 2 секунды*).
- Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать (*широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд*).
- Глазки влево, глазки в право, вверх и вниз и все сначала (*опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую*).
- Быстро, быстро поморгай – отдых глазкам потом дай (*быстро моргать в течении 1 – 2 минут*).
- Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд (*нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелке*).
- Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой.

Упражнения на растяжку

«Ива и тополь».

Подружился тополь, С ивушкой плакучей. Он высок и строен. Кроной сам могучий. Дети идут по кругу, прислушиваясь к звуковым сигналам. Педагог звенит в колокольчик (высокий звук) и бубен (низкий звуки). При звуке колокольчика дети принимают позу «плачущей ивы», руки разведены и висят, голова наклонена вниз. При звуке бубна дети становятся «тополем», пятки вместе, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокидывается назад.

Упражнения на релаксацию «На берегу моря»

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь на берегу огромного синего моря. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох – выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас, слышите как плещут волны. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... вдох – выдох. А теперь откройте глаза. Потянитесь, улыбнитесь и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и веселое настроение, и приятные ощущения не покидают вас в течение всего дня.

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии «Наши пальчики»

Понемножку по ладошке
 Наши пальчики идут, (*пальцы одной руки легко стучат по ладони другой*)
 Серединку на ладошке
 Наши пальчики найдут (*то же другой рукой*)
 Чтоб внимательнее стать,
 Нужно точку нажимать (*нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)*)
 Помассировать по кругу, (*круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)*)
 А теперь расслабить руку (*легко пошевелить пальцами*)
 Давим, (*крепко сжать кулаки*)
 Тянем, (*напряженно вытянуть пальцы*)
 Отдыхаем (*расслабить кисть*)
 Мы внимательными станем (*скрестить руки на груди*)

Комплекс 7 (Апрель) Дыхательные упражнения

«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.

Телесные упражнения

«Гостеприимная кошка»

Педагог приглашает детей сесть на ковер, проговаривает текст, дети повторяют за педагогом:

Позвала нас в гости кошка (*Ладони на щеках, качают головой*)

И пошли мы по дорожке (*Пальчиками «шагают по коленям»*)

Топ-топ, (*хлопают ладонями по коленям*)

Прыг-прыг, (*стучат кулачками по коленям*)

Чики-брики, (*хлопают поочередно ладонями по коленям*)

Чики-брик. (*стучат поочередно кулачками по коленям*)

Видим дерево высокое, (*наставляют кулачки друг на друга*)

Видим озеро глубокое. (*волнообразные движения кистями*)

Топ-топ, (*хлопают ладонями по коленям*)

Чики-брики, (*хлопают поочередно ладонями по коленям*)

Чики-брик. (*стучат поочередно кулачками по коленям*)

Нас встречают кот и кошка, (*наставляют кулачки друг на друга*)

Мы немножко погостим, (*хлопают поочередно ладонями по коленям*)

И обратно побежим. (*стучат поочередно кулачками по коленям*)

Под китайскую песенку «Кукушка»

Дети сидят в кругу на коленях. Взять перевернутый стаканчик поставить перед соседом. Сделать 2 хлопка, 4 раза ударить руками по коленям, взять стаканчик и поставить перед соседом.

«Подбрось -поймай, стоя на балансире»

Стоя. У каждого ребенка по мешочку в левой руке.

- 1- Положить мешочек в правую руку
- 2- Подбросить мешочек вверх.
- 3- Положить мешочек в левую руку
- 4- Подбросить мешочек вверх

«Рука догоняет, стоя на балансире»

Стоя. Руки опущены вниз. Упражнение выполняется под счет

- 1- левую руку поставить на пояс
- 2- левую руку положить на левое плечо, правую руку на пояс
- 3- левую руку поднять вверх, правую руку на правое плечо
- 4- левую руку опустить на левое плечо, а правую поднять вверх
- 5- левую руку поставить на пояс, правую руку опустить на правое плечо
- 6- левую руку опустить в ИП, правую руку на пояс
- 7- правая рука в ИП.

«Передай мешочки другу, стоя на балансире» в парах

Стоя лицом друг к другу. У одного ребенка два мешочка лежит в руках. Второй ребенок, держит руки ладонями вверх на уровне пояса.

- 1- Первый ребенок мешочки кладет в ладошки друга
- 2- Второй ребенок кладет мешочки в ладошки первому ребенку

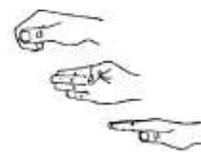
«Передай скрестно 2 мешочка, стоя на балансире» в парах

Стоя лицом друг к другу. У одного ребенка два мешочка лежит в руках. Второй ребенок, держит руки ладонями вверх на уровне пояса.

- 1- Первый ребенок перекрещивает свои руки и кладет мешочки в ладошки друга
- 2- Второй ребенок кладет мешочки в ладошки первому ребенку

Упражнения на мелкую моторику

«Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



«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, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



Глазодвигательные упражнения

«Бабочка-цветок» Упражнение выполняется как за столом, так и сидя на ковре.

Спал цветок и вдруг проснулся, *(закрывать глаза, расслабиться, слегка надавливая на веки по часовой стрелки и обратно)*

Больше спать не захотел. *(открыть глаза и быстро поморгать)*

Встрепенулся, потянулся *(поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев, затем на потолок)*

Взвился вверх и полетел. *(помахать руками)*

Упражнения на растяжку

«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

Упражнения на релаксацию «Солнечное утро у озера»

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох – выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... вдох – выдох. А теперь откройте глаза. Потянитесь, улыбнитесь и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и веселое настроение, и приятные ощущения не покидают вас в течение всего дня.

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.

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

Вот ладошечки шуршат, *(потирание ладоней друг о друга)*

Наши пальчики трещат. *(потирание кулачков друг о друга)*

Теперь в ладоши громко бей, *(хлопки)*

А теперь ты их согрей. *(ладони на щеки)*

К путешествию готовы? (кулаки на коленях)

Да! (руки вверх, ладони раскрыть)

В путь отправимся мы снова: (вращательные движения кистями)

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет. (руки в стороны, ладони напряжены)

Мы теперь на корабле,

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

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

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

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

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

**КОНСПЕКТ №1 ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Задачи:

1. Учить выполнять глазодвигательные упражнения, упражнения с мешочком
2. Развивать внимание, координацию движений, чувство ритма.
3. Развивать ориентировку в пространстве при выполнении построений
4. Развивать мелкую моторику

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. Разминка		
1. Построение в колонну	30 сек	Запомнить свои места по ориентирам
2. Ходьба враспынную, с выполнением упражнений на координацию, бег, ПИ «Трамвай»	4 мин	По команде педагога
3. Построение для выполнения упражнений	30 сек	Враспынную произвольно
4. Ритмическое упражнение «Як-цуп-цоп»	2 мин	
5. Глазодвигательное упражнение «Посмотри на мяч»	2 раза	Медленно
2. ОРУ для развития координации	4-5 мин 8-10 раз	Медленно, цветные резинки на правую и левую руки
3. ОВД	3-4 раза	Следить за правильным положением ног
- ходьба по координационной дорожке		
- ползание по дорожке на четвереньках вперёд, стараясь коснуться коленом носа		
- ползание по дорожке на низких четвереньках назад		
4. Кинезиологические упражнения с мешочками	5-6 мин	Стараться не ронять мешочки на пол
5. ПИ «Самолёт-ракета»	8-12 раз	
6. МПИ «Себе-другу»	3-4 раза	
7. ПИ «Ловишки»	1-2 мин	Построение в круг
8. Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	1-2 раза	Вариант по выбору детей (мячом, «лягушками», «паучками», и т.д.)
9. Построение в колонну на свои места	1-2 раза	

1. ПИ «Трамвай»

Дети делятся на 2 команды и встают в шеренги рядом с ориентирами. Педагог держит в руках флажки трёх цветов жёлтый, красный и зелёный. На зелёный свет дети двигаются, на жёлтый – выполняют задание на месте, на красный останавливаются.

По команде педагога:

Раз, два, три –

Место в трамвае (справа/слева) найди!

Дети должны построиться в шеренгу в первоначальном порядке, в направлении указанном педагогом.

2. Ходьба с заданием на развитие координации

- ходьба, поднимая правое колено, а левой пяткой доставая ягодицу. Затем наоборот.

- ходьба, приставными шагами вправо-влево, на каждый шаг отводя и опуская разноимённую руку в сторону. Задание выполнять медленно.

3. Ритмическое упражнение «Як-цуп-цоп»

1-8 – отбивание ритма носками ног

1-8 – отбивание ритма пятками ног

- 1-8 – разводить носки ног в стороны
- 1-8 – разводить пятки в стороны
- 1-4 – хлопки в ладоши
- 5-8 – хлопки по коленям
- 1-4 – хлопки в ладоши
- 5-8 хлопки прямыми руками по бокам
- 1-8 – правую ногу на носок вперёд, отбивание ритма носком правой ноги
- 1-8 – то же, левой ногой.

Далее в соответствии с темпом и ритмом музыки бег, любые танцевальные движения по желанию детей.

Муз. Финская полька «Як-цуп-цоп».

4. Глазодвигательное упражнение «Посмотри на мяч»

Ускакал от Кати мяч

И пропал куда-то.

Нет нигде его, хоть плачь,

Скрылся, вот беда-то!

Педагог держит в руках яркий мяч, и медленно перемещает его вправо-влево, вверх-вниз. Дети следят глазами. При выполнении упражнения нельзя поворачивать голову.

Если дети выполняют упражнения хорошо, можно описывать мячом круг, или восьмёрку.

4. ОРУ

И.П. – о.с.

1-правая рука вперёд

2-левая рука назад

3-левая рука вниз

4-правая рука вниз

И.П.- о.с., руки на пояс

1-шаг вправо, левая рука в сторону

2-и.п.

3-шаг влево, правая рука в сторону

4-и.п.

И.П.-сидя, правая нога согнута, левая прямая

1-согнуть левую ногу, правую выпрямить

2-согнуть правую ногу, левую выпрямить

И.П.-сидя, ноги на ш.п., руки к плечам

1-правую руку положить на левый носок

2-левую руку положить на правый носок

3-левую руку к плечу

4-правую руку к плечу

5-8-с другой руки

И.П.-о.с., руки на пояс

1-правую ногу вперёд на пятку, левую руку назад

2-правую ногу назад на носок, левую руку вперёд

3-правую ногу вперёд на пятку, левую руку назад

4-и.п.

5-левую ногу назад на носок, правую руку вперёд

6-левую ногу вперёд на пятку, правую руку назад

7-левую ногу назад на носок, правую руку вперёд

8-и.п.

И.П.-ноги на ш.п., руки к плечам

1-4-вращать правое плечо вперёд

5-8-вращать левое плечо назад

9-12-вращать левое плечо вперёд

13-16-вращать правое плечо назад

И.П.-широкая стойка, руки в стороны

«Мельница»

Наклон, правая рука к левой ноге, левая к правой.

И.П.-о.с., руки верху

1-прыжок, ноги в стороны, руки вниз

2-прыжок ноги вместе, руки вверх, хлопок

5. Кинезиологические упражнения с мешочками

1. И.П.-ноги на ш.п., руки согнуты вперед-в стороны, мешочек в правой руке

1-переложить мешочек в левую руку

2-руки вперед-в стороны, мешочек в левой руке

3-4-переложить мешочек в правую руку за спиной

2. То же, другой рукой

следить за тем, чтобы рука с мешочком переходила за срединную линию тела

3. И.П.-ноги на ш.п., мешочек в правой руке

1-правую руку в сторону

2-мешочек к левому плечу

3-правую руку в сторону

4-передать мешочек за спиной в левую руку

5-8-то же, другой рукой

4. И.П.-ноги на ш.п., мешочек в правой руке

Подбрасывать мешочек вверх правой рукой, ловить правой рукой

5. То же, левой рукой

6. И.П.-ноги на ш.п., мешочек в правой руке

Подбрасывать мешочек вверх правой рукой, ловить левой рукой, переложить мешочек в правую руку за спиной

7. То же, другой рукой

8. И.П.-стойка на правой ноге, левая нога согнута, мешочек на левом колене.

Пытаться выполнять круговые движения правой рукой, сохраняя равновесие.

9. То же, правой ногой, левой рукой.

10. И.П.-ноги на ш.п., руки к плечам, мешочек на полу между стопами

1-левое колено к правому локтю

2-и.п.

3-правое колено к левому локтю

4-и.п.

6. Дорожка координации

- чередование следов 4 шага стопы вправо, 4 шага стопы влево

7. ПИ «Самолёт-ракета»

В зале расставлены балансиры по количеству детей. Дети двигаются по залу враспынную, выполняя задания педагога:

- ползание прыжками «лягушка»

- ползание животом вверх «паучок»

- бег, выбрасывая ноги в стороны

- прыжки на одной ноге

- подскоки с разноимёнными махами рук

По команде педагога «Самолёт», становятся на балансир на одну ногу, руки в стороны, по команде «Ракета» становятся на балансир на одну ногу руки вверх, ладони вместе. Если возможно, закрыть глаза на счет 1-2-3-4

8. МПИ «Себе-другу»

Дети стоят в кругу, руки вперед-в стороны, у каждого мешочек в правой руке.

Со словами «Себе» - перекалывают мешочек в левую руку за спиной, со словами «Другу» -

отдают мешочек товарищу в правую руку. По команде педагога «влево», меняют направление передачи мешочка. Если дети справляются с заданием, можно чаще менять направление передачи.

9. Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»

Носом вдох, выдох в соответствии со словами

Подуем на плечо (голова прямо, носом вдох, голова повернута, выдох).

Подуем на другое (дуют на плечо).

Нам солнце горячо (носом вдох, поднять голову вверх)

Пекло дневной порою (выдох).

Подуем и на грудь мы (наклон головы, носом вдох)

И грудь свою остудим. (выдох)

Подуем мы на облака (опять поднимают голову вверх, носом вдох)
И остановимся пока. (голову прямо, выдох)

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ №2 С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Задачи:

1. Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений ориентировку в пространстве
2. Способствовать формированию навыка правильной осанки, развитию равновесия, чувства ритма
3. Развивать умение работать в паре, выполнять упражнения по заданному образцу

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Игра на развитие внимания (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег врассыпную)</p> <p>3. Музыкально-ритмическая разминка (разнообразные упр. с ритмом)</p> <p>4. ОРУ</p> <p>И.П. – ноги на ш.п., мяч в правой руке</p> <p>1 – правая рука в сторону</p> <p>2 – левая рука в сторону</p> <p>3 – правая рука вверх</p> <p>4 – левая рука вверх</p> <p>5 – правая рука в сторону</p> <p>6 – левая рука в сторону</p> <p>7 – правая рука вниз</p> <p>8 – левая рука вниз</p> <p>9-16 – повторить, начиная с левой руки</p> <p>И.П. – ноги на ш.п., мяч в правой руке, левая за спину</p> <p>1-4 – катить мяч по левой ноге вниз до носка</p> <p>5-8 – вернуться в и.п.</p> <p>9-16 – повторить по правой ноге</p> <p>И.П. – ноги на ш.п., руки согнуты, мяч в правой руке</p> <p>1-2 – переложить мяч в левую руку</p> <p>3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>5 – мяч к левому колену</p> <p>6 – вернуться в и.п.</p> <p>7-8 – переложить мяч в левую руку</p> <p>9-16 – повторить, начиная с левой руки</p> <p>И.П. – сидя, упор сзади, мяч между стопами</p> <p>1-4 – стопы внутрь-наружу</p> <p>5-8 – стопы вправо-влево</p> <p>И.П. – лёжа на спине, руки вверх, мяч в правой руке</p> <p>1 – левое колено к груди, мяч на колено</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3-4 – мяч переложить в левую руку</p> <p>5-8 – повторить, начиная с левой руки</p>	<p>30 сек</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>6-8 мин 4-6 раз</p>	<p>Запомнить своё место в колонне «Сосчитай дыплят»</p> <p>Врассыпную, слушать ритм музыки, помогать счётом Медленно</p>

<p>И.П. – о.с., мяч в правой руке 1 – шаг влево, правая рука в сторону 2 – вернуться в и.п., переложить мяч за спиной в левую руку 3 – шаг вправо, левая рука в сторону 4 – вернуться в и.п., переложить мяч за спиной в правую руку 5 – правая рука вперёд, левая нога назад 6 – вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку 7 – левая рука вперёд, правая нога назад 8 – вернуться в и.п.</p>		
<p>5. Упражнения с маленькими мячами, стоя на массажных полусферах - броски вверх правой и левой рукой - броски одной, ловля другой - отбивания об пол правой и левой рукой - разнонаправленные броски и отбивания</p>	5 мин	Индивидуально, стоя на полу, на полусферах, на перевёрнутых полусферах
<p>6. Упражнения с мешочком в парах</p>	5 мин	С увеличением сложности
<p>7. Игровое упражнение с парашютом</p>		Ориентировка право-лево, под
<p>8. Релаксационное упражнение Построение в колонну</p>		Под музыку На свои места

Цель кинезиологии: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

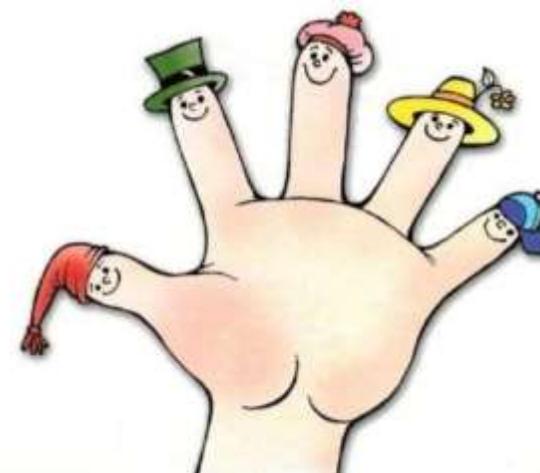
Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

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). Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.



Кинезиологические упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Кинезиологические упражнения для детей»



Щербина Татьяна Леонидовна,
инструктор по физической культуре
Проваренко Светлана Салаватовна,
воспитатель

Кинезиология – это по сути моторное развитие, которое позволяет нарастить новые нейронные связи.

Чем больше образуется нейронных связей, тем развитее интеллект. Когда человек осваивает что-то новое для себя, он наращивает нейронные связи. Таким, образом, кинезиология включает и нейромоторное развитие - как связь мозговой и двигательной активности.

То есть, осуществляет развитие по принципу от движения к интеллекту.

Виды кинезиологических упражнений:

Растяжки нормализуют нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

Дыхательные упражнения - улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга

Массаж – воздействует на биологически активные точки.

Для эффективности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- Систематическое поведение;
- Дружественная обстановка;
- Точное выполнение движений и приемов;
- Четкое управление упражнениями преподавателями;
- Постепенно увеличивайте сложность и объем заданий;
- Увеличьте темп выполнения задания.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

1. Занятия проводятся утром.
2. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
3. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
4. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
5. Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

Упражнения на развитие двигательных навыков включают:

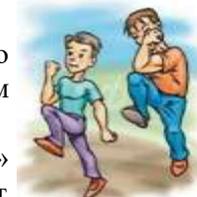
- перекрестные, симметричные и ассиметричные движения с мячиками



- с использованием координационной лестницы
- с использованием доски для мозжечковой стимуляции

Примеры упражнений на крупную моторику.

- Марширование
- Соединить правое колено и левый локоть, потом наоборот
- Рука сзади «здоровается» с левой пяткой и наоборот
- «Кузнечик»



Упражнения с мячами (можно использовать разные виды мячей – по размеру, весу, фактуре).

Примеры упражнений:

- катание между ладонями верх-вниз в ладонях по кругу
- сжимание и разжимание мяча
- вращение мяча пальчиками по кругу к себе и от себя
- подкидывание мяча
- перекидывание из руки в руку
- перекладывание мяча за спиной из руки в руку и перед собой (по часовой стрелке и против).



Конспект Мастер-класса для родителей на тему: «Развитие межполушарного взаимодействия»

I. Организационная часть

Добрый день, уважаемые родители! Рады нашей встрече. Предлагаем поприветствовать друг друга ладошками. Для этого потрём наши ладошки друг о друга с соседом. А теперь пусть поздороваются пальчики. Кончиком большого пальца правой руки касаемся кончиком большого пальца правой руки соседа, поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой. Прodelываем то же самое двумя руками одновременно.

Упражнение «Я молодец»

Держим голову прямо, не напрягая шею и подбородок. Руками возьмёмся за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Ушки массируем сверху вниз. Дойдя до мочек, мягко массируем их. Затем растираем уши ладошками. Ладонки трём друг от друга, пока они не станут горячими. Разогретыми ладошками, двумя руками одновременно, гладим по голове сверху вниз, и говорим «Я молодец!»

- Молодцы!
- Вам понравилось?
- Было сложно или легко?

Итак, тема нашего мастер-класса «Развитие межполушарного взаимодействия».

2. Основная часть

Наверное, у каждого из вас в жизни были моменты, когда вы удивлялись: «Я же для всех одинаково объясняю, почему ребенок не сразу понимает?». Очевидно, что разные дети требуют разного подхода и одинаково бережного отношения с учётом особенностей детской психики.

Правое	Левое
Отвечает за координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие, образное мышление, фантазию и творческие способности. Оно дает возможность мечтать, фантазировать и сочинять истории.	Отвечает за развитие математических способностей и логического мышления. Оно дает возможность выполнять различные мыслительные операции

Человеческий мозг имеет два полушария – правое и левое. На слайде вы можете посмотреть, за что отвечает каждое полушарие. Левополушарных людей в природе большинство. Правое же полушарие практически бездействует. А то, что не используется, со временем деградирует. У значительной части взрослого населения такая функция правого полушария, как воображение, практически не используется — взрослые разучились мечтать и фантазировать.

А если учесть тот факт, что головной мозг у девочек развивается до 7-ми, а у мальчиков до 8-ми, 8,5лет, то перед нами встает задача, как не упустить возрастные возможности у наших детей.

Итак, только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

Развиваем межполушарное взаимодействие

Как же развивать? Главным инструментом являются руки. Рука тесным образом связана с мозгом. Причем связь эта перекрестная – правая рука связана с левым полушарием, а левая рука – с правым. Действуя двумя руками, развиваются оба полушария.

Итак, начинаем!

Я предлагаю выйти шесть родителей.

1. Совместное рисование «Симметричные рисунки»

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки. Затем каждый участник получает свои игры, которые он будет демонстрировать всем педагогам.

1. Участник «Межполушарные доски» и лабиринты.

Необходимо проводить по линиям двумя руками одновременно; **«Игры с прищепками»; «нанизывание бусинок».**

2. Участник «Кулак, ладошка»

Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук, в зависимости от картинки.

«Классики»

Одновременно пальцами двух рук играем в классики.

Можно с использованием пальчиковых красок.

3. Участник Игры с песком и крупой.

Одновременно двумя руками нежно брать камешки. Усложняем. С помощью двух сит одновременно двумя руками выбираем одинаковые предметы (бусинки, рыбки и.т.д.)

4. Участник Игры с пирамидками, строительным материалом и играми «Воскобовича»

Одновременно надеваем двумя руками кольца на пирамидки, прикрепляем фигурки на панно, строим одновременно двумя руками из кубиков одинаковые две постройки по образцу.

5. Участник «Перекладываем предметы»

Одновременно двумя руками с помощью двух ложек перекладываем предметы с одной емкости в другую.

«Вкладыши»

Одновременно двумя руками кладем одинаковые предметы в коробочку форм с двумя отверстиями.

6. Участник «Нейро-игры с мячом»

«Игры на тактильную чувствительность»

Нужно с закрытыми глазами выбрать парные карточки с разной поверхностью.

Игра в кругу **«Солим капусту»**

Игра **«Передай другому»** В кругу с мячом со всеми участниками.

Поделитесь своим опытом, что вы используете для развития межполушарного взаимодействия у детей.

Если получили ценное на мастер классе, то поднимите две руки.

Консультация для родителей
«Использование кинезиологических упражнений как вид здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Здоровые дети – это здоровая страна!

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают : конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании –классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Они разделяются на: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Вступивший в силу в январе 2014 года Федеральный Государственный Образовательный Стандарт (ФГОС) ставит перед нами решение задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей;

Не секрет, что в настоящее время растет число детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качеств психики. Эта ситуация ставит перед

нами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

И. П. Павлов придавал тактильным ощущениям огромное значение, поскольку они несут в речевой центр, в его двигательную часть, дополнительную энергию, способствующую его формированию. Чем совершеннее кора головного мозга, тем совершеннее речь, а значит, и мышление. В коре головного мозга речевая область расположена рядом с двигательной. Именно близость моторной и речевой зон навели ученых на мысль, что тренировка тонкой моторики пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребенка. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика мозга») – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, облегчить процесс чтения и письма, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения!

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 (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

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

У большинства современных детей отмечается общее моторное отставание. Отсутствие физической нагрузки заметно тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационных способностей, выносливости, проблемы с речевым развитием, общая неготовность к письму.

Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект. Упражнения эти нужно делать ежедневно, по 10-15 минут, желательно в спокойной обстановке. Главное – движения должны усложняться и частота их выполнения должна расти!

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Таким образом, кинезиологические упражнения помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, облегчить процесс чтения и письма, развивать творческую деятельность ребенка. Тем самым, через эти методики можно помочь дошкольнику.

Использование указанных оздоровительных технологий проходит в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго.

Итак, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложнённое развитие.

Консультация для воспитателей «Развитие интеллектуальных способностей у детей с применением метода кинезиологии»

*«Мозг хорошо устроенный стоит больше,
чем мозг хорошо наполненный»*

М. Монтень.

В современном мире информация быстро устаревает, и этот подход утрачивает свою ценность. Необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, активно присваивая новый социальный опыт.

Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: правополушарных, левополушарных и равнополушарных. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т. д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий.

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).

Дело в том, что современное образование ориентировано, прежде всего, на левополушарных детей. В настоящее время в детской популяции с каждым годом все более возрастает количество правополушарных детей (до 40%). Однако программы обучения и воспитания с каждым годом становятся все более аналитичными, речевыми и алгоритмичными. В таких условиях правополушарные дети оказываются в стрессовой ситуации, так как методы обучения не соответствуют функциональной активности их головного мозга. Поэтому, необходимым условием высокой интеллектуальной активности ребенка, его успешного обучения и высокой стрессоустойчивости, является полноценное развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).

Мозолистое тело находится между полушариями в теменно-затылочной части и состоит из 200 млн. нервных волокон. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Его основное развитие происходит у девочек до 7 лет, у мальчиков – до 8-8,5 лет.

Кинезиологическая гимнастика направлена на то, чтобы развить связи между правым и левым полушарием и добиться гармоничного развития их у ребенка.

Для каждого ребенка не приобретешь дорогой тренажер, не отдашь в спортивную секцию. Но научить интересным упражнениям можно. Это ведь так просто и в то же время «весело», не имея в руках почти ничего - развивать базовые основы интеллекта- внимание, память, мышление. Гимнастика состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений

«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Кинезиология это :

- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения;
- она относится к здоровьесберегающей технологии.

Программа «Гимнастика Мозга» была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном. Деннисон создал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающийся эффект.

Виртуозы игры обеими руками

Сейчас прекрасный возраст (5–7 лет) для того, чтобы активизировать оба полушария и обеспечить ребёнку лёгкое восприятие, долгосрочную память, яркое воображение, железную логику и вообще успешное обучение.

Упражнения необходимо проводить ежедневно, учить выполнять от простого к сложному.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

1. Колечко

Поочередно, как можно быстрее. Перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак – ребро – ладонь

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

3. Зеркальное рисование

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

4. «Замок». Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля). Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5. Ухо – нос

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо (левое). Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

6. Перекрестные шаги

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.