

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка детский сад № 2
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«Методы кинезиологии, используемые учителем-логопедом в
коррекционно-развивающей работе с детьми
с задержкой психического развития»**

*Автор: Перминова Лариса
Александровна, учитель-логопед
МАДОУ ЦРР д/с №2*

**г. Кропоткин
2022 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..	3
2. Основная часть.....	5
3. Выводы и результаты.....	10
4 Список использованной литературы... ..	11
5. Приложения	
5.1. Приложение № 1. Картотека комплексов кинезиологических упражнений	12
5.2. Приложение № 2. Рекомендации для педагогов и родителей по использованию кинезиологических упражнений	20

Пояснительная записка

Актуальность.

Проблема интеллектуального развития была и остаётся одной из значимых в детской педагогике и психологии. Главной задачей в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья создание такого учебно-воспитательного пространства, где каждый ребенок получает не только знания и умения, но и может наиболее полно раскрыть свои индивидуальные творческие способности, формируется как физически здоровая, интеллектуально развитая личность, способная принимать оптимальные решения в условия меняющегося мира. Задача педагога заключается в создании условий для выявления, поддержки, воспитания и развития индивидуальных личностных задатков детей. Именно в дошкольном возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание.

Метод кинезиологии влияет не только на психическое и физическое здоровье, он позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию интеллектуальных способностей человека. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивость. Работая на группе компенсирующей направленности (для детей с задержкой психического развития), столкнулись с проблемой выбора и комбинаций наиболее эффективных приёмов и методов работы по всестороннему развитию дошкольников, коррекции имеющихся нарушений и профилактике возникновения вторичных нарушений. Изучив теоретические аспекты проблемы, особенности познавательных функций в старшем дошкольном возрасте у детей с ЗПР, мы и пришли к выводу, что помочь нам в решении проблемы поможет кинезиология,

Определили для себя **цель работы:** формирование интеллектуальных способностей, сохранение психологического здоровья детей дошкольного возраста через применение метода кинезиологии.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие

Задачи:

1. Способствовать положительной динамике формирования интеллектуальных способностей у дошкольников.
2. Синхронизация работы полушарий.
3. Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
4. Формирование произвольности.
5. Снятие эмоциональной напряженности.
6. Развитие познавательного интереса к здоровому образу жизни.
7. Развитие общей и мелкой моторики.
8. Развитие всех компонентов речи

Ожидаемые результаты

Дети успешно осваивают кинезиологические упражнения, которые позволяют:

- успешно корректировать нежелательные формы поведения;
- корректировать отклонения в развитии психических процессов и речи;
- овладеть умениями, которые ранее были недоступны детям.

Планируемые результаты:

- совершенствовать компетентность педагогов ДОУ в вопросах здоровьесберегающей педагогики и интеллектуального развития детей с ОВЗ.
- вовлечь родителей воспитанников коррекционных групп в здоровьесберегающую и интеллектуальную направленность.

Практическая часть работы проводилась на базе МАДОУ ЦРР д/с №2 г.Кропоткин, группа компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития.

Вся работа строилась на принципах:

1. Принцип соответствия возрасту детей. Мы использовали виды деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная. В игровой форме проходила и образовательная деятельность. Активно использовала игры – путешествия, соревнования, различные викторины, сюрпризные моменты.
2. Принцип индивидуального подхода – свое взаимодействие с детьми строили с учётом индивидуальных психо-физиологических особенностей каждого воспитанника.
3. Принцип поддержки детской инициативы реализовывали через создание в группе положительного психологического микроклимата, проявление уважения к интересам, вкусам детей. Поддерживала творческую инициативу, оказывала помощь (в соответствии с ситуацией), создавала условия для самостоятельной творческой и познавательной деятельности.
4. Принцип поэтапности. Учитывая особенности речевого и психического развития воспитанников своей группы, строили работу от простого к сложному (поэтапно), давая возможность каждому ребёнку усвоить материал.
5. Принцип сотрудничества детей и взрослых реализовывали через использование различных видов деятельности: игра, проектная деятельность, чтение художественной познавательной и образовательной литературы, театрализованная деятельность, экспериментирование и исследования. Важным условием здесь является взаимодействие с семьями воспитанников по решению задач коррекционно-развивающего обучения.
6. Принцип вариативности - работа строится через несколько видов деятельности, через игру, через проблемную ситуацию. Ведущий вид деятельности в каждой конкретной ситуации зависит от интересов, склонностей, способностей, предпочтений детей и поставленных педагогом задач.
7. Принцип воздействия на сохранные звенья регуляции психофизиологических функций.

Методы и приемы:

1. Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата;
2. Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
3. Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма;
4. Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
5. Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга;
6. Массаж – воздействует на биологически активные точки;
7. Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

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

Основная часть

Специальные кинезиологические приемы и упражнения обладают оздоравливающим и антистрессовым эффектом, улучшают мыслительную деятельность ребенка, помогают выдерживать нагрузки, проявлять волевые качества. При всей своей простоте методы кинезиологии дают удивительные позитивные, уверенные результаты в развитии детей.

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее «Кинезиология» — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире. Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика и многие другие. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) продемонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. Искуснейший врач Греции Гиппократ, родившийся в 460 году до н. э., также пользовался кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии. Известно, что старение организма

начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие, возможно, развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений стимулирующие активность головного мозга, что позволяет ребёнку дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного. При этом естественные силы ребёнка стимулируются посредством воздействия на рефлекторные точки, через определенные упражнения, что приводит к увеличению физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия. Самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека — от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание.

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 представляет коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Это позволяет говорить о ней, как о оригинальном способе оздоровления детей. 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 комплексы специальных упражнений: дыхательные, двигательные, пальчиковые игры, растяжки и т.п. под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребёнка происходят положительные комплексноструктурные 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. Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии». Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Упражнения и игры для мозга универсальны для детей и взрослых. Их можно делать в различных сочетаниях. Они не требуют специальной физической подготовки, а еще они очень нравятся детям, так как воспринимаются как увлекательная, веселая игра - самая важная деятельность ребенка. А самое главное, доступны в рамках образовательного процесса. Кинезиологические упражнения проводятся:

- ежедневно перед и во время занятия, на индивидуальных занятиях, на утренней зарядке, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня. Время проведения 3 – 5 минут, в общей сложности это составляет 15- 20 мин в день.

- каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны.

Основным требованием методики является точность выполнения специальных движений и приемов. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Существует множество различных упражнений, помогающих решать конкретные задачи. Кинезиология в логопедии, к примеру, включает в себя следующие приемы:

-упражнения на общую двигательную активность:



- артикуляционная гимнастика:



- игры на восприятие и дифференциацию звуков и шумов:



- игры на улучшение координации между правой, левой рукой, языком, глазами:



- дыхательные игры:



-упражнения на закрепление пространственных понятий (право, лево, впереди, сзади; ближе, чем; правее):



-упражнения на развитие произвольности:



- пальчиковые игры:



Выводы и результаты.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения.

Признаки, по которым можно судить о достижениях детей таковы:

Ребенок он стал спокойнее, увереннее в себе.

У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.

Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.

Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.

Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

Воспитателям комбинированных групп необходимо учитывать, что дети с задержкой психического развития не могут длительное время подчиняться групповым правилам, быстро утомляются, не умеют выслушивать и выполнять инструкции.

Рекомендуется начинать работу с ними с индивидуальных занятий, поэтапно включая их в групповую деятельность. Кроме того, для каждого ребенка необходимы индивидуальная стратегия и тактика взаимодействия.

Из этого можно сделать вывод, что кинезиологические упражнения для дошкольников не менее полезны, чем для взрослых. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы (расстройства психики, отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.). При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится

сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Результаты коррекционной работы учителя-логопеда в группе с задержкой психического развития с применением методов кинезиологии следующие:



Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.

Список использованной литературы

1. Визель Т.Г. Мозг и феномены человеческой психики. – М.
2. Леш М., Фёрдер Г. Кинезиология: От стресса к гармонии. — СПб.: Издательство Вернера Регена, 2009.
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002.
4. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.
5. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999. Картотека комплексов кинезиологических упражнений.

Комплекс№1

1. *«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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. *«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 течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. *«Лезгинка»* Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. *«Зеркальное рисование»* Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, цифры, буквы. При выполнении этого задания почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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

6. *«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 синкенизий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Комплекс№2

1. *«Массаж ушных раковин»* Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. *«Перекрестные движения»* Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. *«Качание головой»* Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. «Горизонтальная восьмерка» Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, затем другой рукой, потом обеими руками вместе.

5. «Симметричные рисунки» Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально-симметричные рисунки (можно прописывать геом. фигуры и др.)

6. «Медвежья поочивания» Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7. «Поза скручивания» Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки, левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 сек. Выполните то же самое в другую сторону.

8. «Дыхательная гимнастика» Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Комплекс №3

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

2. Правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же левой рукой.

3. «Звонок» Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

4. «Домик» Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».

6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, поднимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина, по очереди пальцами правой руки, затем левой.

8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

Комплекс №4

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, - выдох.

2. «Снеговик» Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик.

Тело должно быть напряжено 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 упадите на пол и лежите, как лужица воды.

3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

5. «Рожки» Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко откройте рот.

6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

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

8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.

9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.

10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

Комплекс №5

1. «*Задержка дыхания*» Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

2. «*Дерево*» Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечка, которая постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

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

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

5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.

6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу-вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в стороны и вверх.

7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

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

9. Стоя на четвереньках, имитируйте подтягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.

10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

Комплекс №6

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, подтягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

2. «*Полет*» Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.

3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.

4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.

5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.

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

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

8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.

9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

10. «*Клад*» В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например, «Сделай два шага вперед, один

направо и вперед».

Комплекс №7

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).
2. «Яйцо» Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
3. «Лодочка» Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.
4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.
5. «Гимнастика для языка» Движения в разные стороны, выгибания языка, сжимание и разжимания языка, свертывание в трубочку.
6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промажьте его в воздухе).
8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.
9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.
10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Самомассаж

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.
2. Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.
3. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

Точечный массаж

На полянке стоит дом. В этом доме умный гном. (массажируем точку между бровей) Он в окошечки глядит, Что увидит - говорит. (массажируем точки на

висках)

Кнопки мозга

Следующие три упражнения заслуживают отдельного внимания. Выполняемые вместе, они словно включают наш организм. При этом улучшается кровообращение мозга, синхронизируется работа обоих полушарий, улучшается сенсорное восприятие, значительно повышается концентрация внимания. Эти три простых упражнения помогают снять умственное и нервное напряжение, сосредоточиться на запоминании чего-то нового. Это «трио» весьма полезно для детей с гиперактивностью. Выполнить эти задания малышу будет не так-то просто, особенно если у него раньше не было опыта подобных упражнений. Поэтому от взрослых потребуется максимум внимания и терпения. Выполнять все задания нужно каждой рукой примерно по 25–30 секунд:

1. Указательный палец одной руки массирует точку в центре носогубной складки над верхней губой, средний – точку под нижней губой – симметричную верхней. Ладонка другой руки находится на пупке. Выполняя такой массаж, нужно переводить глаза по квадратной траектории (слева наверх, затем справа вниз). Далее руки нужно поменять и повторить все сначала.

2. Указательным и средним пальцем (вместе) левой руки надавливают под нижней губой. Пальцы другой руки массируют копчик. Точно так же руки нужно поменять.

3. Ладонку одной руки кладем на пупок, а пальцы другой должны массировать копчик. Через 20–30 секунд меняем руки.

Дыхательные упражнения

улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

1. *«Свеча»* Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. *«Дышим носом»* Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

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

Упражнения для развития мелкой моторики.

1. *«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)

2. *«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)

3. «*Лезгинка*» Любим ручками играть И лезгинку танцевать. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

4. «*Ухо-нос*» Лево́й руко́й взя́ться за кончик носа, право́й - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

5. «*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).

6. «*Зеркальное рисование*» Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы.

6. «*Кулак - ребро-ладонь*» Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

7. «*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

1. «*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.

2. «*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.

3.«*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.

4. *«Глаз – путешественник»* Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

5. *«Глазки»* Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)

6. *«Глазки»* Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их поскорее. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

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

8. *«Глазки»* Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

Рекомендации для педагогов и родителей по использованию кинезиологических упражнений

Приложение 2

Методические рекомендации для педагогов и родителей по использованию кинезиологических упражнений с детьми дошкольного возраста. Образовательная кинезиология (кинестетика) – это система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём использования возможностей, заключённых в теле.

Цель образовательной кинезиологии – повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создании положительного эмоционального фона, повышение жизненных сил организма.

Задачи образовательной кинезиологии:

- 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.

Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.

2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.

3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.

4. Если упражнения используются при выполнении домашней работы или во время проведения развивающих занятий, то необходимо учитывать следующее:

- выполнение стандартных учебных действий может прерываться кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно;

- когда предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, рекомендуется применять комплекс перед началом работы.

5. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.

6. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук.

Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

Продолжительность занятий с детьми среднего и старшего возраста — 10–15 мин. Периодичность — ежедневно. Время занятий — утро, день. Все упражнения педагог должен выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.