

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар**

«Центр развития ребёнка -детский сад №63»

(МАДОУ МО г. Краснодар «Центр -детский сад № 63»)

350062, г. Краснодар, ул. им. Космонавта Гагарина,69/А

тел.\факс (861)226-63-41; e-mail: ds63@kubannet.ru

Методическая разработка

**КОМПЛЕКСЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 6 -7 ЛЕТ**

Подготовили воспитатели:

Т.А. Навольнева

К.В. Темчук

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ПОНЯТИЕ О КИНЕЗИОЛОГИИ	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ	4
ВИДЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.....	4
КОМПЛЕКСЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	6
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	28

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в связи с развитием науки и техники на нас и наших детей обрушивается большое количество информации. При этом усложняются и школьные программы, которые требуют более сильной концентрации внимания и усидчивости. Человек, вступающий сегодня в жизнь должен увидеть, услышать, понять и запомнить гораздо больше информации, чем 10 или 5 лет назад. Взаимодействуя с окружающим миром, дети развивают свои способности, усваивают общественные нормы, расширяют свой кругозор. Естественно, что данный процесс требует напряжения, усилий, концентрации внимания от ребёнка.

Как же поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление, память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией? Как помочь развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье? Этот вопрос лег в основу науки о кинезиологии.

ПОНЯТИЕ О КИНЕЗИОЛОГИИ

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают умственную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

В данной методической разработке представлены комплексы кинезиологических упражнений для развития умственных способностей и физического здоровья детей в возрасте 6 – 7 лет.

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

Задачи:

- развитие памяти, внимания, мышления, мелкой моторики рук;
- развитие речи;
- укрепление физического здоровья.

Кинезиологические упражнения используются в самостоятельной, образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности, в ходе режимных процессов (в качестве динамических пауз, так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу).

Ежедневно проводить комплексы кинезиологических упражнений лучше с небольшой подгруппой детей или индивидуально, в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. От детей требуется точное выполнение движений и приемов. Внутри комплексов упражнения можно менять местами. С каждым днём задания усложняются, увеличивается их объём, наращивается темп выполнения. Продолжительность выполнения комплекса кинезиологических упражнений 15 – 20 минут. Длительность проведения одного комплекса составляет две недели.

Комплексы кинезиологических упражнений включают в себя растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения на разно-типичное согласование движений рук, упражнения на релаксацию.

ВИДЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

1. Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

2. Дыхательные упражнения улучшают здоровье, повышают устойчивость к стрессу, препятствуют накоплению физического напряжения.

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

4. Упражнения на разно-типичное согласование движений рук обеспечивают регуляцию, программирование и контроль психической деятельности, формируют произвольность действий, развивают межполушарное взаимодействие.

5. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Распечатанные и заламинированные схемы упражнений и рисунки заданий размещаются в центрах группового помещения, в раздевалке, на прогулочных верандах.

В результате применения комплексов кинезиологических упражнений дети становятся более активными, инициативными, уверенными в своих силах и возможностях, способными к принятию самостоятельного решения.

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

КОМПЛЕКСЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1 КОМПЛЕКС

Растяжка

«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.



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.

Глазодвигательные упражнения

«Глаза и язык»

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениям, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание, потом язык.

Упражнения на разно-типичное согласование движений рук

«Класс»

Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак «Класс». Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

Телесные движения

«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.

Упражнения для релаксации

«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 тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2 КОМПЛЕКС

Растяжка

«Дерево»

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.

Дыхательные упражнения

«ДЫШИМ НОСОМ»

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

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 разно-типичное согласование движений рук

Упражнение «Колечки»

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца.

То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца.

Задача – делать упражнение одновременно двумя руками.

Телесные движения

«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.

Упражнения для релаксации

«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. Почувствуйте, как ваше тело удобно расположилось 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 – то чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3 КОМПЛЕКС

Растяжка

«Тряпичная кукла и солдат»

Стоя, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расслабьте 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.

Дыхательные упражнения

«Ныряльщик»

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.

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 разно-типичное согласование движений рук

Упражнение «Капитанское»

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак «Класс». Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

Телесные движения

«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.

Упражнения для релаксации

Релаксация «Ковер-самолет»

Лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

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

4 КОМПЛЕКС

Растяжка

«Сорви яблоки»

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 носочки 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 носочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Дыхательные упражнения

«Надуй шарик»

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

Глазодвигательные упражнения

«Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. стоя, не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

Упражнения на разно-типичное согласование движений рук

Упражнение «Класс – заяц»

Левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

Телесные движения

«Робот»

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

Упражнения для релаксации

«Гора»

Стоя. Спину держите ровно, голову не наклоняйте, руки опустите вниз.

Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» - и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» - и тоже тянется вверх. «Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

5 КОМПЛЕКС

Растяжка

«Буратино»

Одновременно: правая рука вверх, прыжок на левой ноге; левая рука вверх, прыжок на правой ноге. Затем, правая рука вверх, прыжок на правой ноге; левая рука вверх, прыжок на левой ноге. Цикл прыжков повторить несколько раз.

Дыхательные упражнения

«Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

Стоя, медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; плавный выдох через нос.

Глазодвигательные упражнения

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращение глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

Упражнения на разно-типичное согласование движений рук

«Зайчик, вилка, коза»

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать большим пальцем к ладони. Затем указательный палец и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони. Далее, указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить вверх, мизинец прижать большим пальцем к ладони.

Телесные движения

«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.

Упражнения для релаксации

«Улыбнись – рассердись»

Дети сидят. Улыбаются – тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

6 КОМПЛЕКС

Растяжка

«Подвески»

Дети сидят на полу. Предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Воспитатель: «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Воспитатель следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

Дыхательные упражнения

«Губы трубкой»

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

Стоя. Полный вдох через нос, втягивая живот; губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Глазодвигательные упражнения

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

Упражнения на разно-типичное согласование движений рук

«Оладушки»

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции. «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем».

Телесные движения

«Яйцо»

Спрячемся от всех забот,

Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Упражнения для релаксации

«Рот на замочке» (расслабление мышц лица)

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

7 КОМПЛЕКС

Растяжка

«Травинка на ветру»

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Воспитатель: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

Дыхательные упражнения

Упражнение «Вдох-выдох»

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох-выдох». Вовремя команды взрослого «Вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), затем во время команды взрослого «Выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно). Выполнить 5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

Упражнения на разно-типичное согласование движений рук

«Лезгинка»

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

Телесные движения

«Дерево»

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

Упражнения для релаксации

«Солнышко»

Стоя. Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения можно выполнять в течение дня: на занятиях, в игровой деятельности, во время физкультурных занятий, во время прогулки. С подгруппой детей или индивидуально.

Упражнение «Ладушки»

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

Упражнение «Зеркало»

Выполнять его необходимо в паре. Два ребенка встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Меняются ролями.

Упражнение «Попробуй повтори»

В этой игре участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Игра способствует развитию внимания, пространственных представлений, улучшает реакцию. Набор движений, предложенный в игре, часто используется психологами в программах по психомоторному развитию и нейропсихологической коррекции детей и, несмотря на простоту и увлекательность, является эффективным инструментом работы.

Упражнение «Ухо – нос – хлопок»

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

Метод «Су-Джок»

Это колючие мячики с металлическими колечками внутри. На руках находится множество биологических точек, и при прокатывании Су-Джок между ладонями происходит стимуляция этих



точек. Металлические колечки надеваются и снимаются на каждый пальчик. Такой массаж ребёнок может делать самостоятельно под присмотром взрослого. Здесь не страшно ошибиться: любое действие с «ёжиками» принесёт пользу.

Сначала учим детей делать просто массажные движения колючими мячиками и колечками. А потом выполняем массаж с проговариваем стихотворения С. Михалкова о днях недели:

Старший братец
Понедельник —
Работяга, не бездельник.
Он неделю открывает,
Всех трудиться зазывает.

Вторник следует за братом —
У него идей богато,
Он за все берется смело,
И работа закипела.

Вот и средняя сестрица,
Не пристало ей лениться,
А зовут ее Среда,
Мастерица хоть куда.

Брат Четверг и так, и сяк,
Он мечтательный чудак,

Повернул к концу недели
И тянулся еле-еле.

Пятница-сестра сумела
Побыстрей закончить дело.
Если делаешь успехи,
Время есть и для потехи.

Предпоследний брат Суббота
Не выходит на работу.
Шалопай и озорник,
Он работать не привык.
У него другой талант —
Он поэт и музыкант,
Да не столяр и не плотник,
Путешественник, охотник.

В гости ходит Воскресенье,

Очень любит угощение.
Это самый младший брат,
К вам зайти он будет рад.

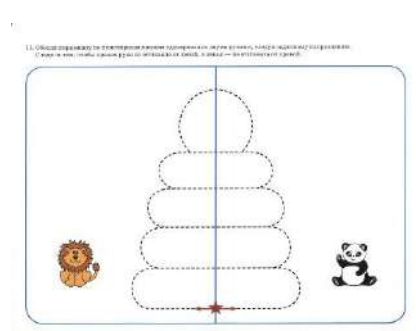
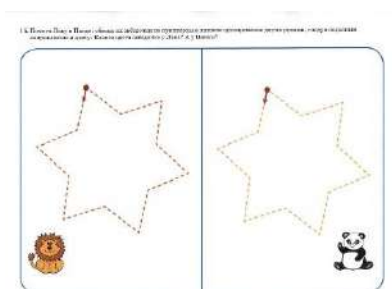
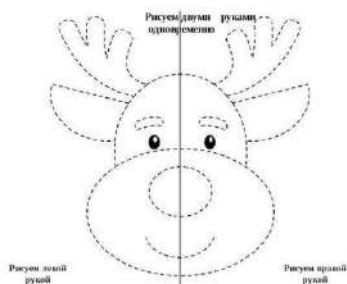
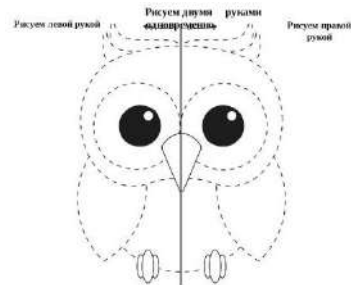
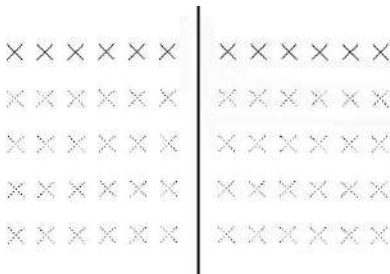
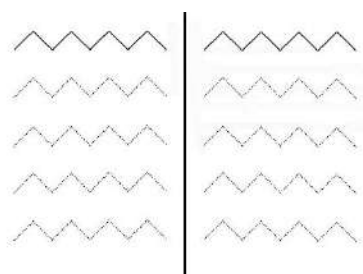
Семь их ровно, посмотри.
Всех запомнил? Повтори.

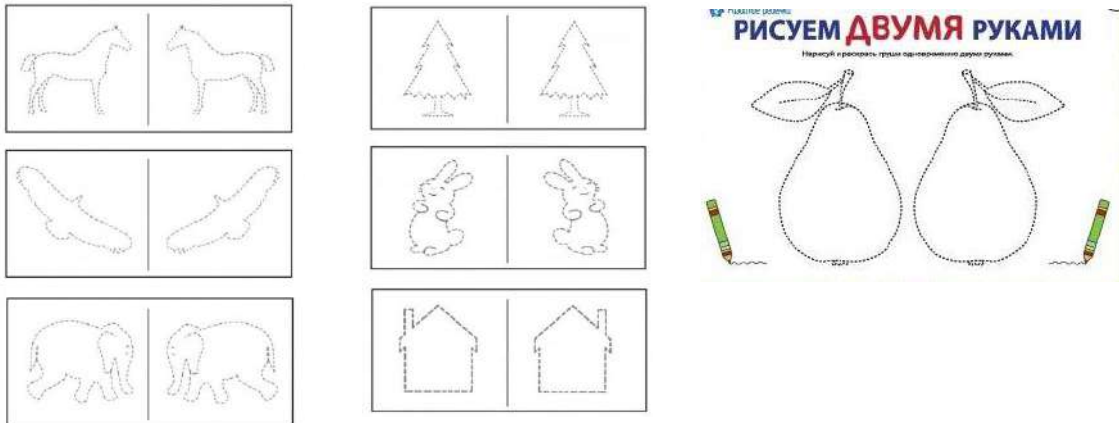
Двуручное рисование

Задания помогут значительно активизировать работу мозга ребенка и будут способствовать развитию зрительно-моторной координации, мышления, внимания. Родители вполне могут проводить такие занятия самостоятельно.



Рисование одновременно двумя руками





Можно с ребенком устроить определенное соревнование - кто лучше справится. совместная деятельность требует установление эмоционального контакта. Рисование двумя руками можно использовать в начале любого занятия.

НЕЙРОИГРЫ, НЕЙРОТРЕНАЖЕРЫ, НЕЙРОДОРОЖКИ ЗАДАНИЯ НА АКТИВАЦИЮ РАБОТЫ МОЗГА

Нейроигры, нейротренажеры, нейродорожки, задания на активацию работы мозга способствуют развитию межполушарных связей, когнитивной сферы, мелкой моторики рук, пространственной ориентации, а так же развитию речи, ориентировке в пространстве.

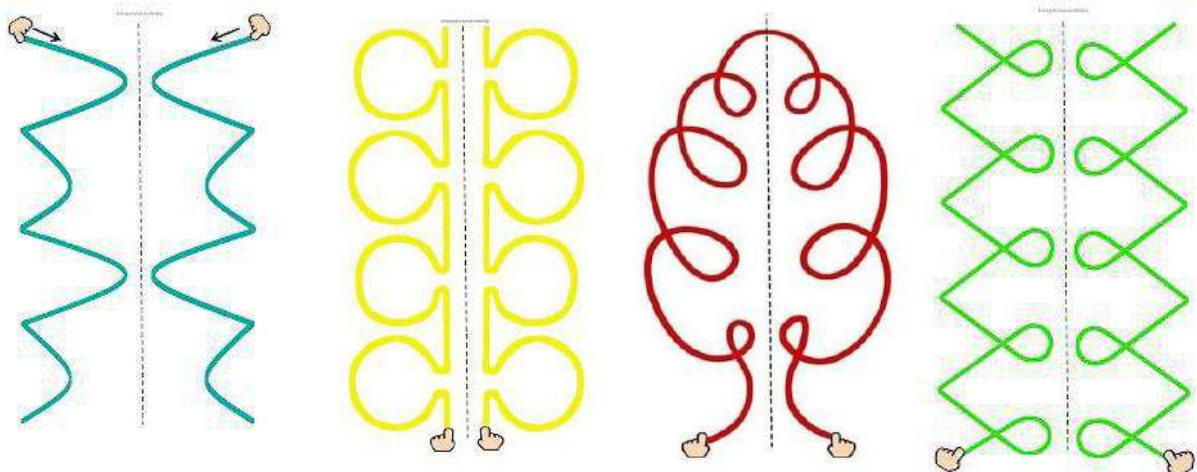
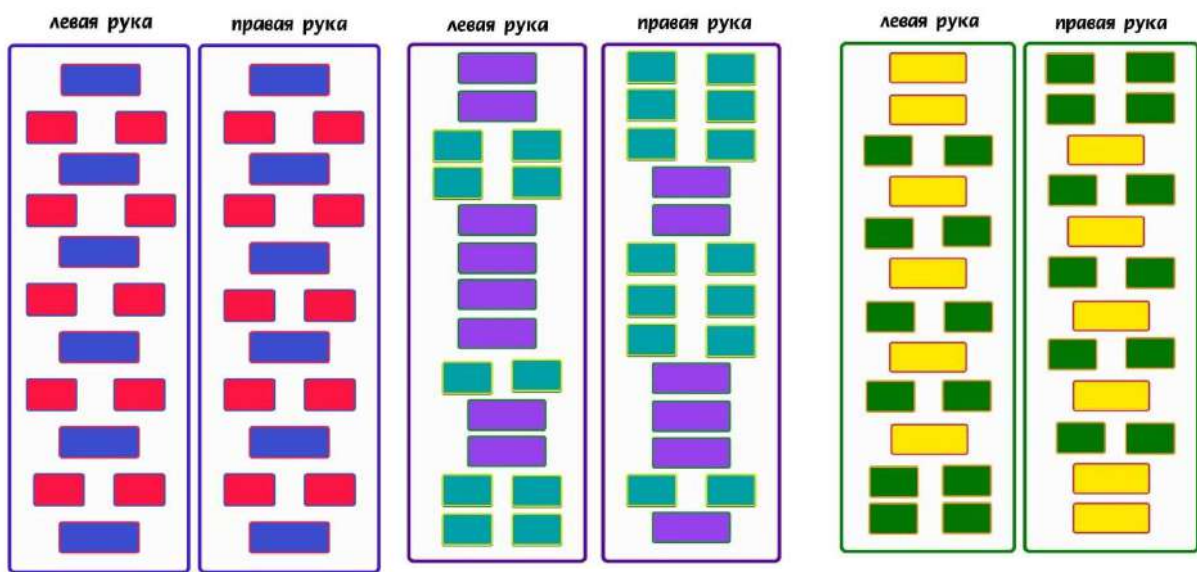
«Нейродорожки для рук»

Материал: карточки с дорожками разных видов.

На небольшие прямоугольники нужно установить указательный и средний палец, на длинные – указательный и средний палец, сложить вместе. Каждая рука движется в одно и то же время по собственной дорожке, переставляя пальцы одновременно.



Данные упражнения выполняются двумя руками. Во время прохождения дорожки можно добавлять дополнительные задания. Например, произнеси звук, слог или хлопни в ладоши.



Массаж ладоней и пальцев рук колючим резиновым массажным мячиком

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Упражнение №1

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймем, (подбрасываем вверх и ловим)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем ... (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

Упражнение №2

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту)

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошки,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Мяч катаю между рук!

Упражнение №3

Я мячом круги катаю, (катаем мячик между ладонями круговыми движениями)

Взад-вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по столу)

Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком)

Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком)

И помну его немножко, (сжимаем мячик одной рукой)

Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой рукой)

Игра «Нос — пол — потолок»

Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, то, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

Игра «Цветные карточки»

У взрослого в руках четыре цветные карточки. Он показывает их в произвольном порядке и сопровождает инструкцией. Ребёнок должен делать шаги согласно инструкции. Например: «Жёлтая — шаг вперёд, зелёная — шаг назад, синяя — влево, красная — вправо».

Спустя время инструкцию к цвету карточки можно поменять, тем самым сломав стереотип.

Игра «Остановись»

Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся)

Игра «Карлики и великаны»

Ведущий договаривается с детьми, что, если он скажет «великаны», все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх, слово «великаны» произносится низким голосом; если же он скажет «карлики», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед, а голос становится высоким.

Правила

Тот, кто ошибается, садится на стульчик. Побеждает тот, кто остался стоять.

Усложнение:

- ведущий меняет высоту голоса на словах «карлики» и «великаны»;
- ведущий называет «карлики», а сам встает на носки; по команде «великаны»
- приседает (дети должны выполнять то, что слышат, а не то, что видят).
- ведущий называет другие команды, похожие по звучанию. Дети, когда услышат «неправильную» команду «замерают» на месте.

Ребёнок должен показывать, то, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

Игра «Веселое путешествие»

Игра начинается на указанной разметке на площадке. Воспитатель сначала знакомит детей с маршрутом, демонстрирует на своем примере, как его пройти. Затем дети самостоятельно проходят маршрут.



Телесные упражнения следует выполнять перед началом занятия или в середине занятия.

«Перекрестное марширование»

На первом этапе, медленно шагая, попеременно касаться то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения; на этапе освоения упражнения воспитатель отсчитывает 12 движений в медленном



темпе). На втором этапе, также шагая, касаться одноименного колена 12 раз (односторонние движения). На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, на четвертом - односторонние. Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.

«Прыжки»

На месте, одновременно двигая руками и ногами. Повторить несколько раз: ноги вместе - руки врозь; ноги врозь - руки вместе; ноги вместе - руки вместе; ноги врозь - руки врозь.

Вариант 1. Ноги вправо - руки влево; ноги влево - руки вправо; ноги вправо - руки вправо; ноги влево - руки влево.

Вариант 2. Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад; левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед; левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад; левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Вариант 3. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге; левая рука вверх + прыжок на правой ноге; правая рука вверх + прыжок на правой ноге; левая рука вверх + прыжок на левой ноге.



Игра «Угадай»

Дети стоят в парах и первый ребенок рисует на спине другого рисунок (см.картинки), а второй ребенок должен отгадать что ему нарисовали. Затем меняются ролями.

А можно задание усложнить. Стоит по 4-5 человек и последний рисует фигуру впереди стоящему, а первый угадывает, что ему нарисовал предыдущий.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
2. Ивчатова Л. А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед. 2010. №1. С. 36-38.
3. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина май-июнь).
4. Кинезиология, или природная мудрость тела Н. В. Любимова. - СПб. : Невский проспект, 20с.
5. Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий. – СПб: КАРО, 2007. - С.14
6. Костромина Н. И. Как избежать перегрузок глаз // Начальная школа № 8. - С. 81-85
7. Кордуэлл М. Психология А – Я: словарь - справочник / перевод К. С. Ткаченко. – М.: ФИАР – ПРЕСС, 2000 – 448с.
8. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд.: - М.: Педагогика пресс, 2009 – 440с.
9. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003. – 156 с.
10. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008. 48 с.
11. Сиротюк А. Л. «Упражнения для психомоторного развития дошкольников. 2009
12. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология / Л. Д. Столяренко. – 4-е изд.: - Ростов на Дону.: Феникс, 2000 – 542с.
13. Шукшина С. Е. Я и мое тело. - М.: Аркти, 20с.
14. Шереметева Г. Б. Кинезиология Целебное прикосновение – М.: Амрита-Русь, 2009.- 96с.