

Кинезиология.

**Упражнения для детей дошкольного
возраста**

Мастер-класс для педагогов МБДОУ №75

Подготовили: педагог-психолог Полурезова Т.В.

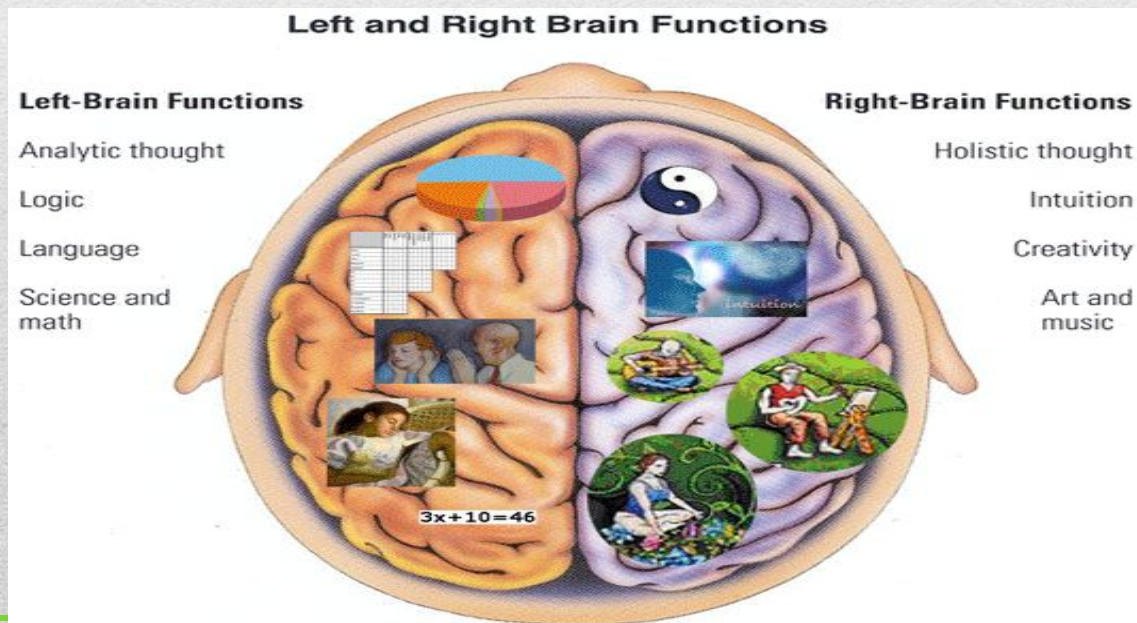
Учитель – логопед Крупнова В.В.

«Кинезиология- гимнастика для ума»

Образовательная кинезиология подразумевает под собой стимуляцию работы мозга с помощью определённых физических движений. Кинезиологические упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, улучшить внимание, речь, память, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

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

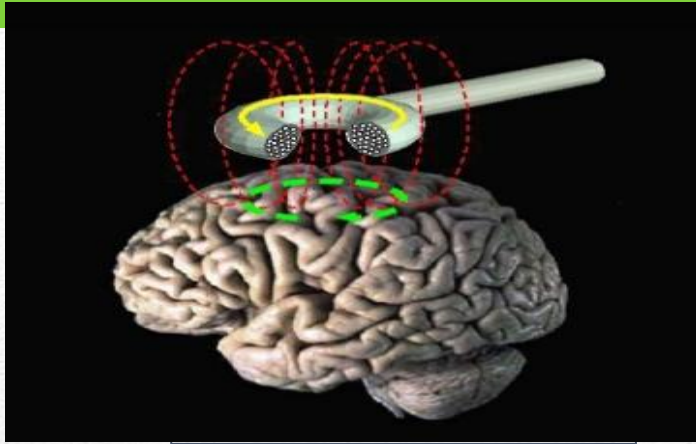
Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий.





Основная цель кинезиологии - развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации головного мозга

Для чего это нужно?



Что происходит?

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

- Растяжки
- Дыхательные упражнения
- Глазодвигательные упражнения
- Телесные движения
- Упражнения для релаксации

Виды кинезиологических упражнений:

Что нужно сделать, чтобы начать применение кинезиологических упражнений с группой детей?

- Прежде, чем обучать ребенка, педагог должен сам сначала освоить все упражнения, а затем уже выполнять их с детьми, постепенно увеличивая время и сложность от занятия к занятию. Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность — под спокойную музыку.
-



Растяжки /нормализуют гипертонус и гипотонус/

“Тряпичная кукла и солдат”

Исходное положение – стоя.

«Солдат» - полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку.

Застыньте в этой позе и не двигайтесь.

«Тряпичная кукла» - 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. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

развивают самоконтроль и произвольность/



“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

/развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы/



«Ухо—нос»

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

Упражнения на релаксацию /способствуют расслаблению, снятию напряжения/



“Дирижер”

Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. Вслушивайтесь и двигайте в такт музыки кистями рук. Энергия музыки проходит через все ваше тело, вы слышите все инструменты оркестра, звуки которых сливаются в единой гармонии. Добавляем теперь движение локтей. Все ваше тело наполняется жизненной силой музыки. Продолжаем движение рук с помощью всего плечевого сустава.

Глазодвигательные упражнения

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



«Слон».

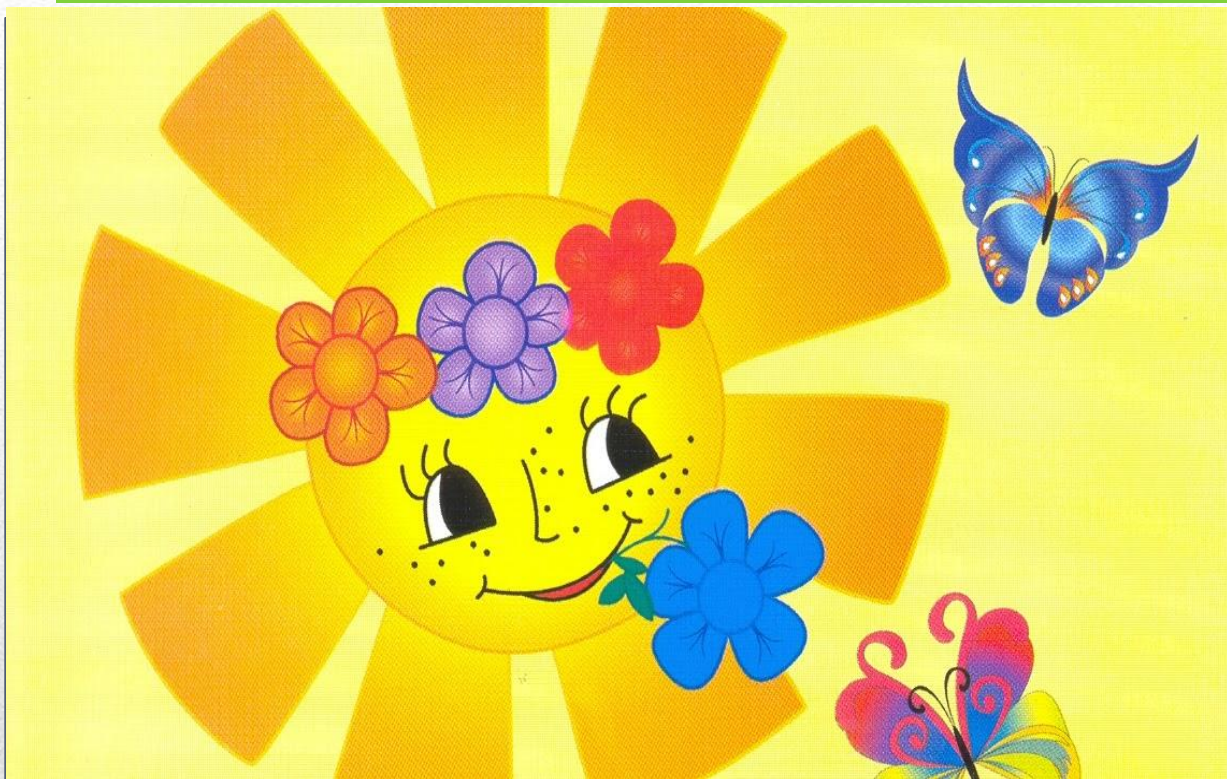
Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять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

Упражнения проводится с использованием тренажера су-джок.

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, держа при этом су-джок шарик, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно 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 упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

Советы логопеда



Удачи в работе!

Спасибо за внимание!
