Наличие инновационного педагогического опыта работы

Тема: «Кинезиологические упражнения как средство оздоровления и всестороннего развития дошкольников».

Сведения об авторе: Анисимова Ирина Дмитриевна, образование высшее, педагогический стаж 17 лет, общий 17 лет, в данной организации 5 лет.

Актуальность, проблема массовой практики, решаемая автором.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. Ребенок дошкольного возраста проводит большую часть времени в детском саду. Поэтому вполне естественно, что кроме цели усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которую ставит перед собой детский сад, должны быть созданы условия, раскрывающие резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья. В своей работе мне нередко приходится сталкиваться с детьми, которые невнимательны, неспособны сосредоточиться и выполнить то или иное упражнение. Родители неоднократно обращались ко мне за помощью именно с этой проблемой.

Мне необходимо было ответить на следующие вопросы:

Как поддержать познавательную активность ребенка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление, память, воображение. Как помочь развить умственные способности, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. Актуальность моей работы объясняется необходимостью развития естественной потребности ребенка в движении, от которой во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления, речи. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

Кинезиология призвана сыграть здесь значительную роль. Что такое кинезиология? Это наука о развитии головного мозга, умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития. Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения и становления опыта.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании условий для всестороннего развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

Развитие головного мозга ребёнка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария. Как же обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности?

При помощи комплекса специальных «кинезиологических упражнений», которые были разработаны и апробированы американским доктором философии Полом Деннисоном, основателем учения «образовательная кинезиология» (от греческого «кинезис» – движение, «логос» – наука). Пол Деннисон и его жена Гейл обнаружили огромные возможности естественных физических движений, которые могут быть использованы для успешного всестороннего развития и оздоровления ребенка. Их открытия легли в основу программы под названием «Гимнастика мозга». Эта программа представляет собой комплекс упражнений, которые способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия. Они влияют не только на развитие речи, умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Основным условием успешного выполнения кинезиологических упражнений является точное выполнение движений и приёмов, педагог обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.

Упражнения должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.

Продолжительность выполнения упражнений зависит от возраста и может

составлять от 5-10 до 20-35 минут в день. Кинезиологические упражнения с дошкольниками 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. Периодичность — ежедневно. Время занятий — утро, день.

Во время образовательной деятельности проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.

Если же предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

Все упражнения выполняются вместе с детьми, постепенно увеличивается время и сложность. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

Следует отметить, что эта практика не требует материальных затрат, удобна в применении, органично вписывается в структуру занятий, а главное – обучающиеся выполняют их с большим желанием и удовольствием, что является немаловажным для роста мотивации в обучении.

Теоретическая база опыта.

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

Методологическую основу моего педагогического опыта составляют научно – практические исследования ученых:

Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина,Л. В. Антакова-Фомина) о связи интеллектуального развития и пальцевой моторики;

Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н.Анохина, И. М. Сеченова о влиянии манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика мозга» Пола Деннисона;

Учебно-методическое пособие «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В.Ф. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов;

Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» А.Л. Сиротюк и др.

**Новизна. Творческие находки.**

Новизна опыта состоит в том, что рассмотрен целостный педагогический процесс

интеллектуального развития и оздоровления детей дошкольного возраста. Раскрыто противоречие между недостаточной информацией этой проблемы в теоретическом плане и потребностью педагогической практики в системе развития и оздоровления с использованием кинезиологических упражнений. Разработано перспективное планирование по данной теме для работы с детьми дошкольного возраста. Обобщены методические рекомендации по интеллектуальному, физическому, речевому развитию детей дошкольного возраста средствами кинезиологии, а так же по использованию нестандартных пособий. В практике апробируются комплексы кинезиологических упражнений в соответствии с возрастными особенностями детей.

Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.

**Цель моей работы:** создание условий для всестороннего развития и оздоровления дошкольников посредством кинезиологических упражнений.

В связи с поставленной целью мной была выдвинута **гипотеза:** систематическое выполнение кинезиологических упражнений способствуют всестороннему развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Реализация цели предусматривает решение следующих задач:

* Создание педагогических условий для интеллектуального развития детей дошкольного возраста;
* Развитие речи, внимания, восприятия и памяти детей;
* Повышение способности детей к волевым усилиям, к произвольному контролю;
* Развитие общей и мелкой моторики;
* Закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* Повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* Проведение профилактической оздоровительной работы;
* Расширение представлений родителей о роли кинезиологии в развитии детей дошкольного возраста.

Для решения данных задач выработаны следующие **принципы:**

- «Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, включая дошкольный возраст, обогащение детского развития».

- «Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования».

- «Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений».

- «Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности».

- «Сотрудничество дошкольной образовательной организации с семьей»

- «Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства».

- «Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности»

- «Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)»

Изучив научно – методическую литературу, наметила алгоритм своих педагогических действий:

**1 этап – диагностический**

* обнаружение проблемы,
* подбор диагностического материала;
* определения уровня развития межполушарного взаимодействия;
* обследование детей с целью выявления актуального уровня сформированности знаний, умений и физического развития

**2 этап – организационный**

* определение содержания, методов, приемов работы с детьми;
* пополнение и оснащение информационными и дидактическими материалами;
* изготовление пособий для применения кинезиологических упражнений;
* прогнозирование ожидаемого результата;
* планирование педагогического процесса;

**3 этап –основной (организация развивающего педагогического процесса):**

* практическая отработка приемов и упражнений по кинезиологии,
* создание развивающей среды (планирование; накопление, систематизация материала; изготовление методических пособий)
* совместная образовательная деятельность;
* совместная игровая деятельность;
* самостоятельная игровая деятельность детей;
* взаимосвязь с родителями.

**4 этап – заключительный**

* определение эффективности проводимой работы;
* открытые мероприятия;
* выступления, представления опыта работы;
* презентации, выставки дидактического материала; публикации материалов.

Дошкольное детство нередко воспринимают только как подготовку к будущей взрослой жизни. На самом деле детство — это не только путь в завтра. Очень важно, чтобы ребенок был счастлив, радостен, любопытен к жизни, здоров и весел еще и сегодня. Желанное детское счастье возможно, только если нам самим будет радостно в нашем повседневном труде по воспитанию и развитию детей. Всестороннее развитие детей через развитие межполушарных связей отражает реальную потребность общества и отвечает современной концепции образовательной деятельности в дошкольных организациях.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов у детей

дошкольного возраста необходимо начинать с развития движений пальцев и тела.

Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих

активизировать межполушарное взаимодействие.

Виды кинезиологических упражнений:

**1.Растяжки**.

Они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции. Гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

**2.Дыхательные упражнения.**

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения

улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов),

развивают самоконтроль и произвольность, умение произвольно контролировать

дыхание развивает самоконтроль над поведением.

Они улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки. На этапе освоения глубокого дыхания ребенку также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе - опускается вниз.

**3.Глазодвигательные упражнения.**

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и

разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие. Эти упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

**4.Телесные упражнения.**

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности появляются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций и активизации вестибулярного аппарата. Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь. Кроме того, выразительные движения являются неотъемлемым компонентом эмоциональной, чувственной сферы человека, так как нет такой эмоции, переживания, которые бы не выражались в телесном движении. В результате дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить.

**5.Тренировка тонких движений пальцев рук** стимулирует общее развитие речи, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

**6.Массаж.** Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют

ногам, а на мочке уха – голове.

**7.Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения (Приложение 1) я использую как часть развивающих занятий, а также в динамических паузах, утренней гимнастике и гимнастике после сна, или провожу перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий. Кинезиологические упражнения используются и на физкультурных, музыкальных и логопедических занятиях.

При разучивании кинезиологических упражнений, способствующих развитию мелкой моторики, вначале разучиваем технику движений. А затем использую их в

сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. И тогда сказка выступает в качестве продукта нашей совместной деятельности.

В какие занятия целесообразно включать кинезиологические упражнения?

Практически в любое занятие всех пяти образовательных областей. Постепенно от занятия к занятию увеличиваю время и сложность упражнений. Учу выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях я предлагаю ребенку помогать себе командами («заяц-коза-вилка»), произносимыми вслух или про себя. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-30 минут в день.

Для эффективной результативности работы я учитывала определенные условия:

Упражнения проводятся:

* утром;
* ежедневно, без пропусков;
* в доброжелательной обстановке;
* стоя, в ходьбе и сидя за столом;
* от детей требуется точное выполнение движений и приемов.

Несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

- Нецелесообразно прерывать кинезиологичекими упражнениями творческую

деятельность детей.

- Если детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений

лучше проводить перед работой и в виде динамической паузы.

- В интегрированных занятиях кинезиологические упражнения можно использовать на протяжении всего занятия.

**Методы и приемы обучения**

Целью совместной деятельности является прежде всего установление с детьми личностного эмоционального контакта и делового сотрудничества. Вначале для того, чтобы заинтересовать детей, я применяла различные игровые задания на карточках, обыгрывала игрушки. Каждое занятие начинается с игрового или сюрпризного момента. Много ли ребенку надо, чтобы почувствовать любопытство, а затем и желание участвовать в этом процессе- выполнении кинезиологических упражнений. Игрушка нужна для того, чтобы привлечь внимание к выполнению заданий. Перед детьми ставится познавательная задача, например, найти для Золушки проход в лабиринте, чтобы она могла попасть на бал. И для этого, чтобы руки работали ловко, я предлагаю им вначале помассажировать каждый пальчик, потом уже выполнить упражнение – например, «кулак-ребро- ладонь». После такой тренировки внимание активизируется, и дети без труда выполняют задание с лабиринтом на карточке. Особый интерес у детей вызывают сказки, в которых присутствуют элементы кинезиологических упражнений. (Приложение 2).

Кинезиологические упражнения мы разучиваем в три этапа:

*1-й этап* — начальное разучивание двигательного действия;

*2-й этап* — углубленное разучивание;

*3-й этап* — закрепление и совершенствование двигательного действия.

*На первом этапе* (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями. Исходя из поставленных задач, я пользуюсь методикой начального разучивания, которая включает:

а) показ педагогом образца движения;

б) его детальный показ, сопровождаемый словом;

с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей,

способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

*На втором этапе* (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, можно восстановить в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия. Обучая, я стараюсь обратить внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение, слежу за выполнением упражнений каждым ребенком, подхожу к ним, даю указания, исправляю, если есть необходимость.

*На третьем этапе* (закрепление и совершенствование двигательного действия) ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

**Работа с родителями**

Для достижения положительных результатов в развитии ребёнка невозможно ограничиться только работой, проводимой в стенах детского сада. Родители – самые заинтересованные и активные участники воспитательного процесса. Любая деятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, воспринимается родителями положительно. Среди них я пропагандирую использование кинезиологических упражнений для занятий с детьми в домашних условиях. Родители детей, посещающих нашу группу, ознакомлены с условиями выполнения кинезиологических упражнений. Единство требований, скоординированная деятельность воспитателя и родителей, направленная на всестороннее развитие ребёнка, даёт возможность добиться хороших результатов в развитии дошкольника. Важно найти такую форму общения с родителями, которая обеспечивает и взаимопонимание, и поддержку в решении различных проблем, касающихся воспитания и развития их детей. Поэтому я отбирала такие формы работы с родителями, которые позволили строить отношения на принципах взаимоуважения, личной заинтересованности, индивидуального подхода:

1. Групповые родительские собрания.

2. Подгрупповые и индивидуальные беседы, консультации.

3. Открытые занятия для родителей.

4. Мастер – классы

5. Папки – передвижки, содержащие рекомендации по правильному выполнению

кинезиологических упражнений.

6. Буклеты с подбором кинезиологических упражнений. (Приложение 3).

**Анализ результативности.**

Проведя целенаправленную работу, я могу сказать, что кинезиологические упражнения благотворно влияют не только на работу мозга, но и всего организма в целом. Они не требуют какой-то определенной подготовки, как от педагога, так и от детей. На мой взгляд, видны следующие результаты:

* снизилась тревожность, дети стали спокойнее и увереннее;
* улучшились навыки самообслуживания;
* развивается устная речь;
* формируется логическое мышление;
* улучшаются коммуникативные навыки, а также внимание, память, воображение;
* дети стали более развиты физически, стали меньше болеть.

Применение этого опыта поможет научить детей лучше и с удовольствием обучаться, и не только смягчит, сделает радостными взаимоотношения в семье, но и поможет раскрыться личности ребенка. На смену былой зажатости, скованности и постоянным сомнениям в себе самом придет стремление к самовыражению и умение достичь этого. Это скажется и во всестороннем развитии дошкольника. Ребенок становится любознательным, самостоятельным и инициативным в принятии решения и рассуждениях.

**Адресные рекомендации при использовании данного опыта.**

Данный опыт имеет практическое значение для использования воспитателями групп, учителями-логопедами, в процессе организации совместной деятельности, родителями, а также всеми специалистами, заинтересованными в эффективной работе по интеллектуальному, психологическому и физическому развитию дошкольников.

Приложение 1

**Виды кинезиологических упражнений.**

**1). Растяжки.**

1. «Снеговик».

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево».

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

3. «Тряпичная кукла и солдат».

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается.

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

**2). Дыхательные упражнения.**

1. «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте

глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом»

Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1-

правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Ныряльщик»

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

4. «Надуй шарик»

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

5. «Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос.

6. «Губы трубкой»

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с. 1 — полный вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**3)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 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.

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.)

**4). Телесные упражнения.**

1 «Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с

вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. «Робот»

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

5. «Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

6. «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.

7. «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.

8. «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)

9. «Крюки».

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

10. «Повороты шеи».

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открыли глазами, потом с закрытыми.

**5). 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. «Ладошка».

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)

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».

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - 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.

7. «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.

8. «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.

**6.) Массаж.**

Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют различным частям тела. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке – голове. Массаж снимает напряжение, способствует общему расслаблению.

**7.) Упражнения на релаксацию**

1.Дирижер

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите

внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром.

Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком…

Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй 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.

2. «Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает 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 понаблюдайте, как оно

медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3. Релаксация «Ковер-самолет»

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

Приложение 2.

**«Кинезиологические сказки».**

*Инструкция к работе с кинезиологической сказкой.*

*Прежде чем делать кинезиологические упражнения со сказкой, необходимо разучить все упражнение отдельно. Во время исполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.*

*Если отдельное движение - можно повторить его 5 раз, если это связка движений , например: "Гусь – курица - петух", то можно повторить 3 раза. Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений. А при выполнении упражнений по ходу сказки выполняем только движения указанные в слайдах.*

*Кинезиологические упражнения. Прежде чем делать кинезиологические упражнения со сказкой, необходимо разучить все упражнение отдельно. Во время исполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.*

*Если отдельное движение - можно повторить его 5 раз, если это связка движений , например: "Гусь – курица - петух", то можно повторить 3 раза. Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений. А*

*при выполнении упражнений по ходу сказки выполняем только движения, указанные в тексте.*

***«Дерево» -*** *руки вверх, пальцы растопырены в стороны,*

*немного покачивать руками*

***«Фонарики» -*** *фонарик зажегся -пальцы выпрямить, потух- пальцы сжать.*

***«Лес»*** *- руки вверх, пальцы растопырены в стороны*

***«Дом» -*** *пальцы рук соединить под углом друг с другом.*

***«Дом с трубой»*** *- пальцы рук соединить под углом друг с другом. указательный палец одной руки выпрямить –это труба.*

***«Солнышко»*** *- пальцы расставлены от себя*

***«Окошко»*** *- большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук*

***«Бутон»*** *- руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу- «бутон закрыт». Развести ладони в сторону и пальцы развести в сторону*

***«Колечки»*** *- поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец.*

***«Лодочка»*** *- обе ладони поставлены на ребро и соединены*

*ковшиком, большие пальцы прижаты к ладоням.*

***«Рыбка»*** *- пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный*

*палец опирается на большой палец.*

***«Замок»*** *- ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести.*

***«Кулачок-ладошка»*** *-левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук*

***«Оладушки»*** *- правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»*

***«Кулак» - «ладонь» -«ребро» -*** *поочередная смена*

***«Лезгинка»*** *- левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).*

***«Кошка» -*** *последовательно менять два положения руки* ***«Кулак» -«ладонь» -*** *сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*

***«Кольцо» -*** *поочерёдно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*

***«Дождик» -*** *встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз*

***«Лягушка» -****последовательно менять два положения руки* ***«Кулак» -«ладонь» -*** *сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»*

***«Улитка с домиком» -*** *исходная позиция – «зайчик» и наклон вперёд + кулачок сзади*

***«Ухо - нос» -***  *левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот*

***«Шипы» -*** *руки – горизонтально, пальцы широко разведены в стороны*

***«Гости» -*** *«шагают» пальчиками по коленям или по столу*

***«Бабочка» -*** *руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки*

**Сказка** **«Городской** **парк»**

В одном городе был красивый парк, там росли большие деревья. («деревья») Каждый вечер в парке зажигались фонари, а утром их гасил смотритель парка, который жил в домике на окраине этого парка. («фонарики») Когда рано утром вставало солнышко, смотритель открывал окошко и шел гасить фонари. («солнышко»). Все жители города любили этот парк, там росли очень красивые розы, утром

они раскрывали свои бутоны, а вечером закрывали. («бутоны») Дети очень любили этот парк, потому, что там продавали вкусные баранки – большие, средние и маленькие. («колечки»)

А еще в этом парке был красивый пруд, где все желающие могли покататься на лодке «»лодочка») и увидеть серебристых рыбок, которые выныривали из воды, как – будто здороваясь с людьми. («рыбки») Вечером все люди уходили домой, смотритель закрывал парк на замок и ложился спать. («замок»)

**Сказка** **«Две** **обезьянки»**

(дети сидят за столами, руки на коленях)

«Жили-были две озорные обезьянки- Мики (левый кулачок на стол) и Кики. (Правый кулачок на стол). Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились.(«кулачок-ладошка»). По дороге они встретили, ежа с ежатами. («ежик»). Обезьянки        поздоровались        с        ними и рассказали,        что        ищут яблоньку. («колечки»). Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: («оладушки»). Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им. («кулак» - «ладонь» - «ребро»). А потом друзья стали танцевать («лезгинка»)

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звёзды. («фонарики»)

Вот они дошли до дома, уставшие, они улеглись на коврике и уснули. (вытянуть пальцы из кулачка)

**Сказка** **«Лесные** **истории»**

(дети сидят за столами, руки на коленях)

Жил-был зайка – длинные уши. («зайчик»). А жил он в маленькой избушке. («дом») На краю леса. («лес»). Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку. («солнышко»). Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал. («колечки»). Каждое утро зайка выглядывал в окошко. («окошко»), чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе. («бутон»). Он брал леечку и поливал розу. («дождик»). Солнышко пригревало («солнышко») и цветок распускался. («Бутон-цветок»). Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка.(«улитка с домиком»). Приходил гордый олень – ветвистые рожки, («олень»). Мишка-топотышка, («колечки» с нажимом на подушечки). Колючий Ёжик – ни головы, ни ножек.(«ежик»). Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка. («колечки» с нежным нажимом). Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком заметая следы. (плавные движения кистью правой и левой руки вправо-влево) Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает.(«ухо - нос»). Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажила свои иголки-шипы.(«Бутон», «Шипы»). Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала. («колечки» с нежным нажимом в быстром темпе). А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо! (Хлопать в ладоши)

**Сказка** **«В** **гости** **к** **бабушке»**

(дети сидят за столами)

В гости бабушка звала. Внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой). По дорожке пять внучат, в гости к бабушке спешат («гости»). Топ-топ (ладони хлопают по коленям или по столу). Прыг-прыг (кулачки стучат по коленям или по столу). Чики-брики,(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу) Чики-брик.( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу). Стоит дерево высокое («лес»). Дальше - озеро глубокое (волнообразные движения кистями) Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»). Зернышки везде клюют (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак). Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут («кулачек-ладошка»)

**Сказка** **«Лесной** **домик»**

(дети сидят за столами)

Стоял с лесу домик («дом»). Бежал мимо ёжик («ёжик»).        Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза («кулак-ребро-ладонь»), зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка («лягушка»). Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика («ёжик»). Пустил ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки («ладушки-оладушки»: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Каждый день им светило ласковое солнышко («солнышко»), вокруг порхали красивые бабочки («бабочка»), а деревья шелестели своими листиками на ветру («дерево»). Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка (рука сжата в кулак, лежит на столе), они позвали котенка, и он подбежал к ним («кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»). Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом («дом»). Котенок с радостью забежал в чудесный домик («кошка» со словами: «кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и стал жить вместе с лягушкой («лягушка») и ёжиком («ёжик») Ладони под углом друг к другу.

**Сказка** **«Новые** **приключения** **маленького** **щенка»**

(дети сидят за столами)

Жил-был маленький щенок. Однажды он уснул на крылечке. И тут ему на нос села маленькая жёлтая бабочка. («бабочка»).

Щенок открыл глаза, увидел бабочку и радостно залаял. Бабочка испугалась, полетела в сторону леса и скрылась за высокими деревьями. Наш щенок был очень любопытным, и он побежал за ней. На полянке в кругу сидели зайцы. («зайчик»).

«Как сосновые верхушки Зайцы к солнцу тянут ушки. Лапки поднимаются, Ушки распрямляются.А сосны, лесные подружки,

Щенок выбежал на полянку с радостным лаем: «Ав-ав-ав!». Он стал носиться по кругу, виляя хвостиком. Но зайцы его восторга не поняли и ускакали. Щенок сначала огорчился, но потом его внимание привлекли какие – то звуки.

Щенок огляделся вокруг. Как красиво было на полянке! А какие запахи кружились в воздухе! Он глубоко вдохнул воздух. Тут мимо него пробежал ёжик. («ежик»). Рядом над цветком кружилась пчёлка. Малыш замер и стал внимательно следить за ней глазами. Жужжание пчелы стало ближе, щенок насторожился и зарычал. На всякий случай он решил спрятаться в траве. Каких только ягод не было вокруг! («колечко»).

Раз,два,три,

Сколько ягод, посмотри,

Раз – малина, два – калина,

Три – черника, а четыре – ежевика!

Тут наш щенок услышал далёкий голос хозяина. Да, что-то он проголодался! Он помчался домой!

Приложение 3

Консультация для родителей:

**«Кинезиологические упражнения для оздоровления дошкольников»**

     Практически, каждый родитель желает видеть своего ребенка сообразительным, внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психологических процессов – это кинезиология.

        Для того, чтобы подробно не расписывать, что такое кинезиология, напомню вам, что это целая комплексная система, которая включает в себя различные направления, целью которой служит оздоровление и гармонизация всего организма. Это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно они позволяют:

* улучшать концентрацию внимания, память, пространственные представления;
* гармонизировать работу обоих полушарий мозга;
* улучшать зрительно-моторную координацию;
* тренировать периферическое зрение, которое необходимо для беглого чтения;
* управлять своими эмоциями и многое другое.

Всем известно, что мозг имеет два полушария:

        Левое полушарие отвечает за восприятие информации через слух, постановку целей, построение алгоритмов решений. Это полушарие математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое.

        Правое полушарие отвечает за координацию движений, осознание себя в пространстве, кинестетические (двигательные) ощущения. Это полушарие творчества, образного мышления, гуманитарных аспектов.

       Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают кинезиологические упражнения. Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

Виды кинезиологических упражнений:

* Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
* Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
* При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
* Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Это важно!

Используя кинезиологические упражнения со своим ребенком дома. Вам для этого необходимо – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему ребёнку более четкую инструкцию по выполнению каждого задания.

Ниже приведены несколько упражнений, которые мы уже освоили с детьми и регулярно их выполняем.

        Кинезиологические физминутки и упражнения

Упражнение «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».

Упражнение «Змейка»

        Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог.2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

Упражнение «Колечко»

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

Упражнение «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).

Упражнение «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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положения.

Рисование двумя руками

1. Начинаем с рисование линий, точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии, простые предметы (капельки, снежинки, травку и пр).

В данном процессе важно, чтобы задействованы были обе руки одновременно, а качество рисунка в этом возрасте — не имеет значения.

2. Использование щипцов, ложек и др. подручных материалов.

С помощью щипцов учим ребенка захватывать предметы обеими руками одновременно (по началу допустимо и попеременно). С помощью двух ложек, например, учим пересыпать сыпучие предметы из емкости в емкость, переливать жидкость из стакана в стакан.

3. Строим башенки.

Материал можно использовать любой — конструктор, обычные крышечки из-под пюре и т.д.

Старайтесь, чтобы ребёнок строил одновременно обеими руками.

        На первый взгляд может показаться, что Кинезиология – это сложно, но занимаясь с ребенком каждый день кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект налаживания взаимосвязь между отделами мозга.

Желаю Вам здоровья и удачи!

**Список литературы**.

1.Деннисон П.И., Деннисон Г.И. «Образовательнаякинестетика для детей»: Базовое пособие по образовательной кинезиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998

2. Дудьев В.П. «Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи».— Дефектология, №4, 1999

3. Кольцова М.М. «Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка».М., 1973

4. Н. В. Любимова.«Кинезиология, или природная мудрость тела».

5. Рузина М.С. «Пальчиковые и телесные игры для малышей» – СПб.: Речь, 2003

6. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. «Кинезиологическая гимнастика против стрессов»: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 20002.

7. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008

8. Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына . «Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками».

9. Сиротюк А. Л. «Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии». - М.: Аркти, 2003 – 156 с.

10. Шанина Г.Е «Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков»: Учебное пособие – М., 1999

11. Шереметева Г. Б. «Кинезиология. Целебное прикосновение» – М.:Амрита- Русь,2009.- 96с.