

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №92 Красносельского района Санкт-Петербурга

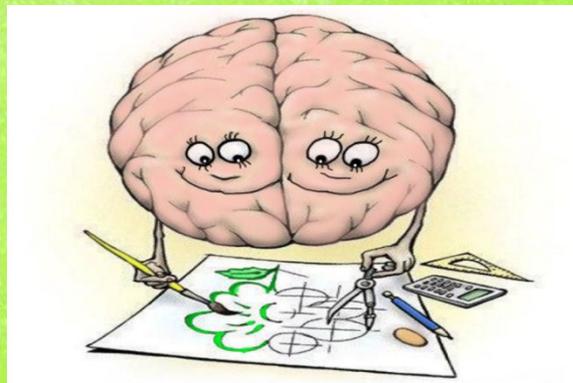
Кинезиологические упражнения в работе с детьми дошкольного возраста



Подготовила: Педагог-психолог
Украинец Алена Викторовна

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение; наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения; это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела.

Кинезиологические упражнения - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.



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

О межполушарном взаимодействии

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

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.



ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

ОПЕРАЦИИ С ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЯМИ

ЛИНЕЙНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

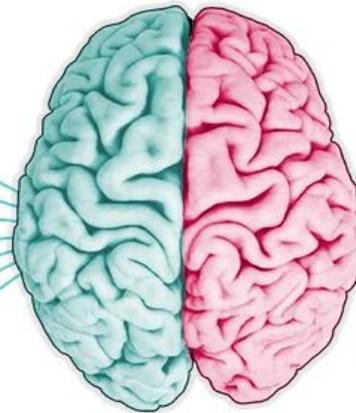
ОПЕРАЦИИ С ПЕРЕЧНЯМИ

ОПЕРАЦИИ С ЧИСЛАМИ

АНАЛИЗ

ЛОГИКА

РЕЧЬ



ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

ЦЕЛОСТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ (ГЕШТАЛЬТ)

ТРЕХМЕРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

ВООБРАЖЕНИЕ

МЕЧТЫ

РИТМ

ЦВЕТ

Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин появления дислексии и дисграфии.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

- улучшают мыслительную деятельность,
- синхронизируют работу полушарий,
- способствуют улучшению запоминания,
- повышают устойчивость внимания,
- облегчают процесс овладения навыками письма.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20 – 35 мин. в день. Заниматься рекомендуется ежедневно.

Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45 – 60 дней. Желательно делать перерыв (две недели) между комплексами.



Зайчик - кольцо



- Прыгнул зайчика с крылечка.
И в траве нашел колечко.
- А колечко непростое —
Блестит, словно золотое.

- ❖ Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:
- ❖ а) пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;
- ❖ б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

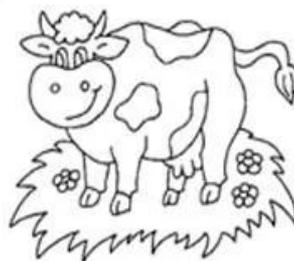




Коза - корова



- Идет коза рогатая за малыши ребятами.
- Коровушка идет, молоко дает.



- ❖ Внутренняя сторона ладони опущена вниз.

Коза

- ❖ Указательный палец и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный пальцы прижаты к ладони и обхвачены большим.

Корова

- ❖ Указательный палец и средний выставлены вперед. Безымянный и мизинец прижаты к ладони и обхвачены большим пальцем.

Кинезиологические упражнения



Колечко

- Пальчики перебираем и колечко получаем.



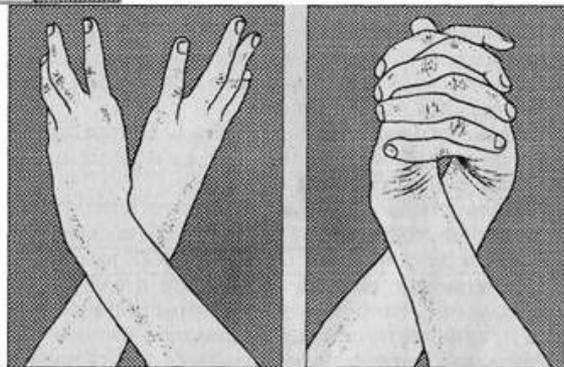
- ❖ Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.
- ❖ Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному.
- ❖ Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

Кинезиологические упражнения



Змейка

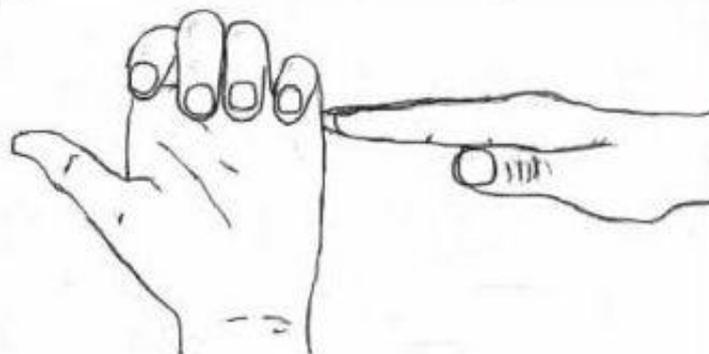
- Змея шипит, шипит, шипит.
- Полгода учит алфавит.



- ❖ Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе.
- ❖ Двигайте пальцем, который укажет ведущий.
- ❖ Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя.
- ❖ Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



Лезгинка



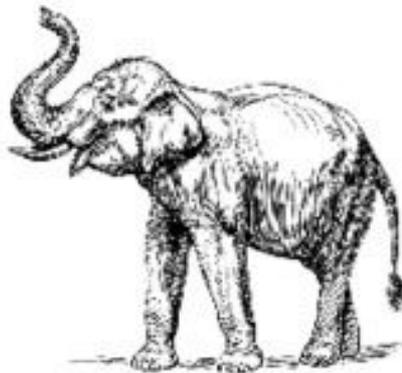
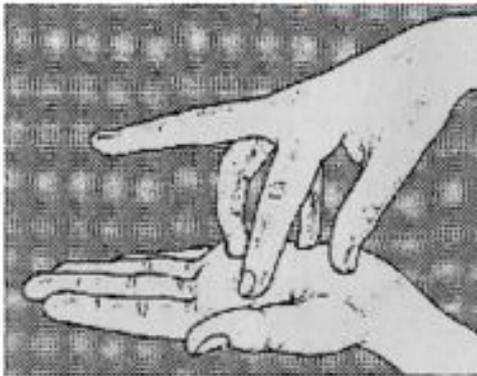
- Лезгинку пальцы танцевали и нисколько не устали.

- ❖ 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 руки 6-8 раз.

Кинезиологические упражнения

Слоник

- Настоящий серый слон
мне шлет пламенный
поклон.

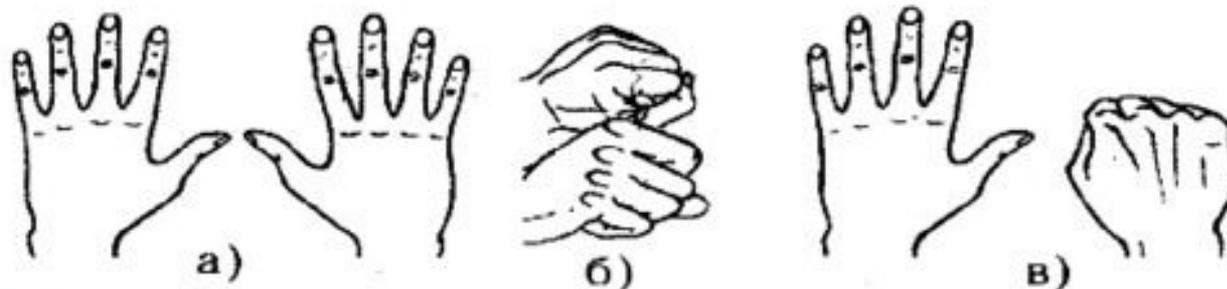


- ❖ Правая рука встает на выпрямленную левую ладонь;
- ❖ указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона,
- ❖ большой и мизинец — задние ноги,
- ❖ вытянутый средний палец — хобот.

Кинезиологические упражнения

Ладонь-кулак

- Хочешь? Тоже делай так:
- То- ладонь, а то- кулак.



Кинезиологические упражнения

Ухо - нос

- Вот мой нос, а это ухо.
Раз – хлопок. Наоборот.
- Хлоп – туда, хлоп – сюда
Без особого труда.



- ❖ 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».



Зеркально симметричные рисунки на бумаге

При выполнении упражнения расслабляются глаза и руки,
синхронизируется работа полушарий, увеличивается эффективность
работы всего мозга.



«Перекрестные шаги»



1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги.

Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

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



Вывод

Регулярное выполнение кинезиологических упражнений способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта, улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а главное способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников. Такой подход позволяет наполнить наше ежедневное общение с дошкольниками новыми играми, несущими в себе важнейшее коррекционно-развивающее значение.

