



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 18 "Солнышко"



Тетрадь "Кинезиология- гимнастика для мозга"

Разработала: педагог-психолог
МБДОУ № 18
Горюнова М.Г.

г. Приморско- Ахтарск
2021 г.



Актуальность использования кинезиологии.

Современный мир меняется стремительно: запросы общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, обладать гибкостью мышления, быстрой ориентацией и адаптацией к новым условиям, творческим подходом к решению проблем. В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями, трудностями в адаптации, в эмоционально-волевой сфере. Эта ситуация ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм, приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Следует отметить, что за последние годы увеличилось число детей с общим недоразвитием речи. Для данного контингента воспитанников характерны системное нарушение речевой деятельности, недостаточная речевая активность, незрелость психических процессов, пространственные нарушения, расстройства в эмоционально-волевой, снижение работоспособности, отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений. И как следствие – трудности в процессе усвоения школьных программ и адаптации к школе.

По мнению нейрофизиологов, определяющую роль в возникновении речевых нарушений играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. То есть одной из причин является «координационная неспособность» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции.

В детском возрасте существует тесная связь между телом и психикой. Любое нарушение развития в детском возрасте затрагивает также и двигательную сферу. Поэтому сформированность общей, артикуляционной и пальчиковой моторики, с одной стороны, является важнейшим показателем состояния ребёнка, с другой, именно через движение мы можем оптимизировать процесс подготовки к школе детей с ОНР. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

На сегодняшний день одним из перспективных средств такого развития выступают кинезиологические упражнения, возможности которых в практике детского сада реализуются далеко не полностью.

Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

В последние годы по результатам наблюдения психологов за детьми старшего дошкольного возраста, видно, что взаимодействия между полушариями развито очень слабо. Дети демонстрируют слабую мускульную реакцию на определенные упражнения, плохую координацию движений, и это сказывается на познавательной деятельности.

Кинезиология способна устранить все эти проявления. С помощью «простых» движений дети учатся «переключать» свои полушария. При систематических занятиях с детьми наблюдается динамика в преодолении мыслительных операций, что сказывается на развитии интеллекта и эмоциональной сферы.

Кинезиология способствует развитию мелкой моторики и относится к здоровьесберегающей технологии.

Развивая мелкую моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Дети, которым удаются изолированные движения пальцев -говорящие дети.

Таким образом, одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии. Она позволяет привести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность, способствуют развитию важнейших психических функций: памяти, внимания, речи, мышления.

Основная цель кинезиологии: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- ☐ Развитие межполушарной специализации;
- ☐ Синхронизация работы полушарий;
- ☐ Развитие общей и мелкой моторики;
- ☐ Развитие речи, памяти, внимания, воображения, мышления;
- ☐ Формирование произвольности;
- ☐ Снятие эмоциональной напряженности, создание положительного эмоционального настроя.
- ☐ Профилактика дислексии и дисграфии.

Методологическая основа:

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие 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.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих **условий**:

- ☐ Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.
- ☐ Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке.
- ☐ Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков.
- ☐ От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- ☐ Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ✓ ускорение темпа выполнения;
- ✓ выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);

Виды кинезиологических упражнений:

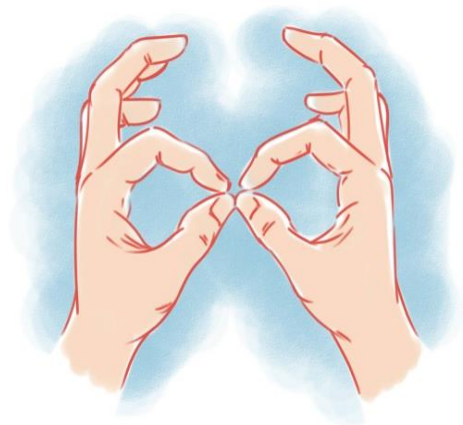
- ☐ Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- ☐ Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- ☐ Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- ☐ Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- ☐ Упражнение для развития мелкой моторики – способствуют развитию межполушарного взаимодействия. Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, произвольность внимания и самоконтроль, улучшают мыслительную деятельность.
- ☐ Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- ☐ Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

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



1 БЛОК

Кинезиологические упражнения для развития мелкой моторики рук



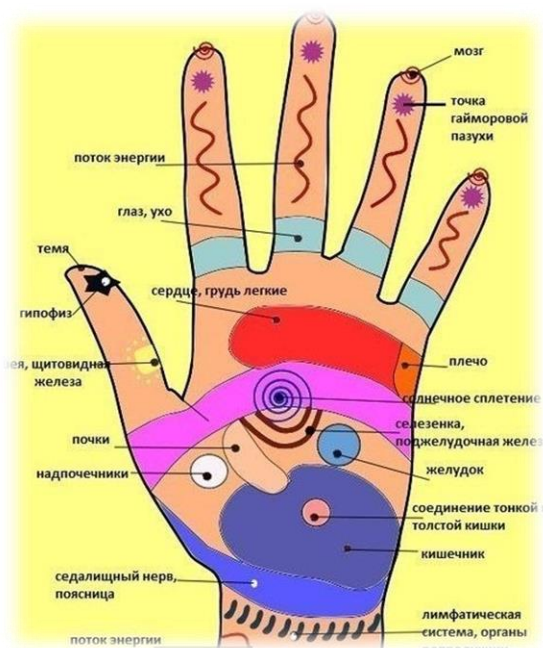
Развивая мелкую моторику рук, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Учёными доказано положительное влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи, мышления, памяти, внимания, восприятия. Развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Дети, которым удаются изолированные движения пальцев – говорящие дети.

Такие упражнения гармонизируют работу головного мозга, позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширяют границы его возможностей.

Кинезиологические упражнения для развития мелкой моторики рук способствуют:

- развитию межполушарного взаимодействия;
- стимулирует общее развитие речи, произвольность внимания;
- Способствуют развитию самоконтроля, улучшают мыслительную деятельность.



*«Рука является вышедшим наружу
головным мозгом».*

(И.Кант)

Чем интенсивнее кинезиологическая тренировка, тем значительнее положительные изменения.

1 упражнение «Колечки»

(данное упражнение развивает межполушарное взаимодействие, снимается синкинезии и мышечные зажимы.).

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.

Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



2 упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

(Развивает межполушарное взаимодействие (мозолистое тело), произвольность внимания и самоконтроль).

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе.

**При усвоении программы педагог (родитель) предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.*



4 упражнение «Зайчик-коза-вилка»

(Развивает межполушарное взаимодействие (мозолистое тело), произвольность внимания и самоконтроль).

Зайчик

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



Коза

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим



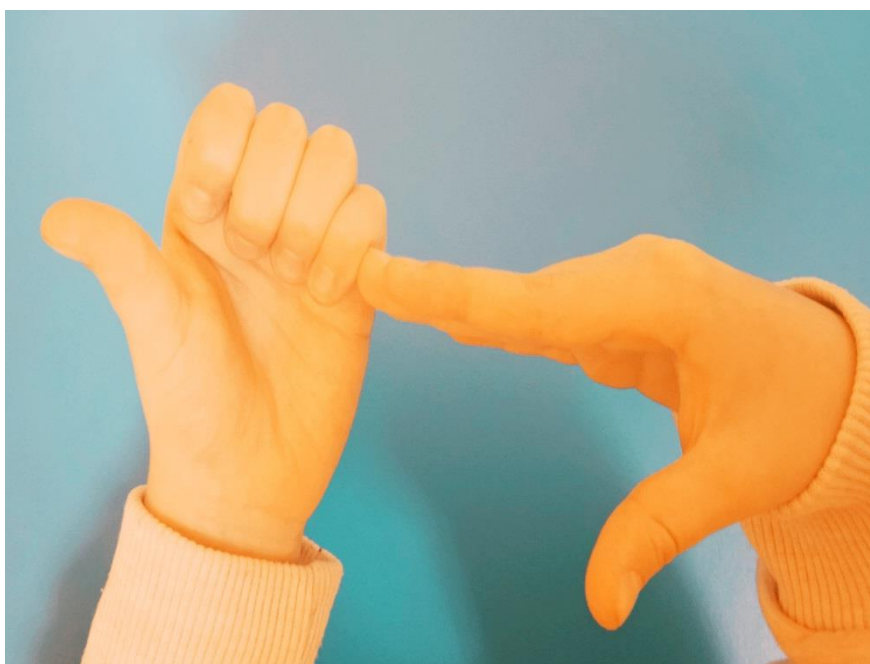
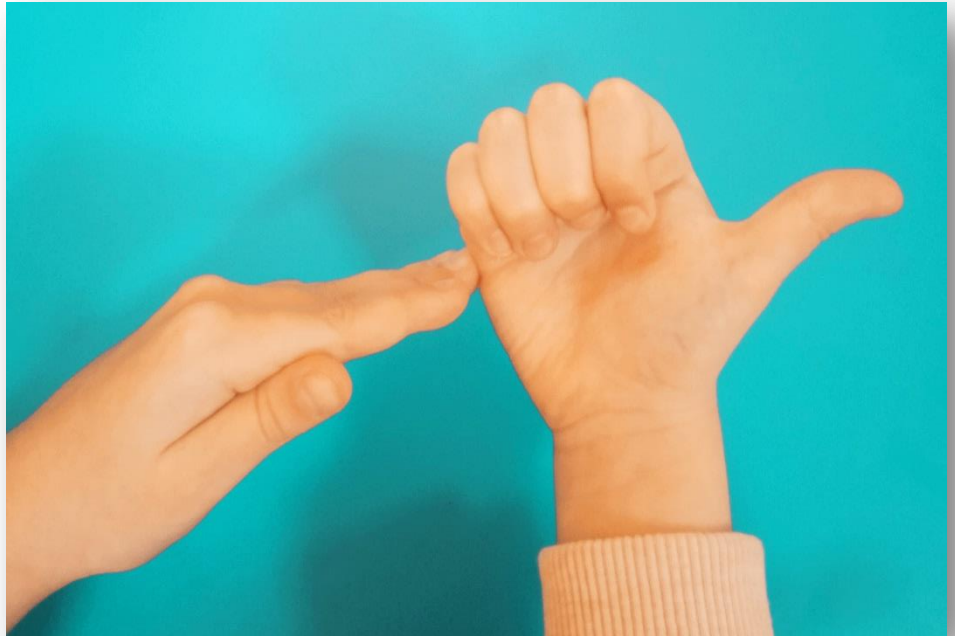
Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



5 упражнение «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.



6 упражнение «Фонарики»

Фонарики зажглись - пальцы выпрямить.



Фонарик погас
(пальцы одной руки сжаты)

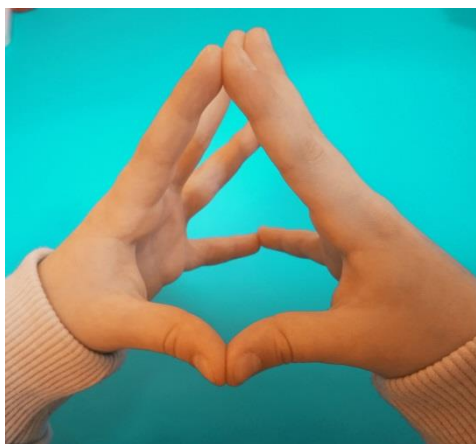
Фонарик зажегся
(пальцы другой руки выпрямлены)



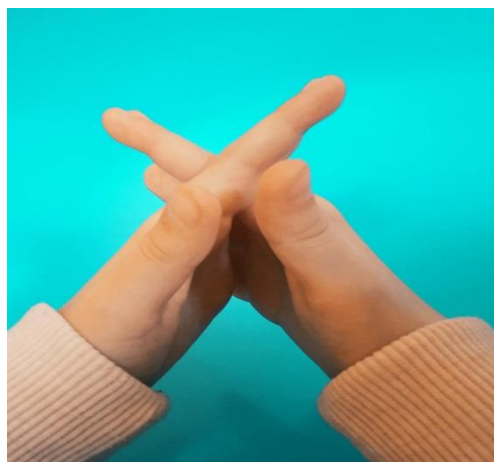
7 упражнение «Дом-ежик-замок»

Последовательно сменяя друг друга, меняются три положения рук:

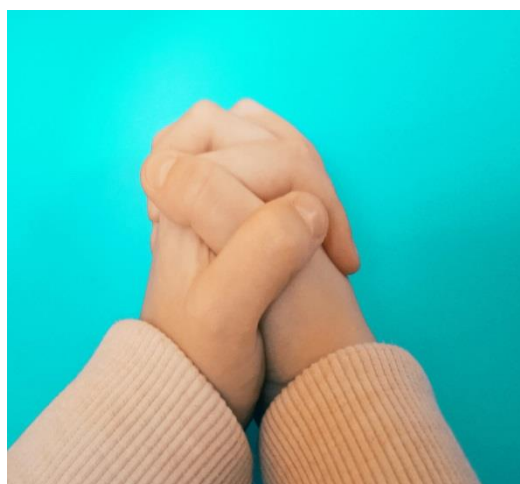
«Дом» : пальцы рук соединить под углом, прижав большие пальчики .



«Ежик» : поставит пальцы под углом друг к другу, расположив пальцы одной руки между пальцами другой.



«Замок» : ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



8 упражнение «Зайчик-колечко-цепочка»

«Зайчик»

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



«Колечко»

Указательный и большой пальцы соединить. Средний, безымянный и мизинец вытянуты вперед.



«Цепочка»

Поочередно соединить большой палец с указательным, средним и т.д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.





2 БЛОК

Телесные упражнения



Популярность телесно-ориентированной психотерапии в современном мире, несомненно, растет. В самом деле, среди различных методов психокоррекции — невербальный, телесно-ориентированный подход привлекает возможностью непосредственной коммуникации с подсознанием с помощью языка тела, а также контроля эмоций. Важным достоинством телесной психотерапии является также широкое применение разнообразных техник.

Телесно-ориентированная психотерапия позволяет научиться слушать и понимать свое тело, а, следовательно, и эмоции. Ведь связь тела и эмоций не односторонняя. Если эмоции влияют на тело, то и через тело можно влиять на эмоциональное состояние. С помощью телесно-ориентированной психотерапии можно избавиться от гнетущих тяжелых переживаний и перестать их накапливать.

Телесные упражнения способствуют:

- развитию межполушарного взаимодействия;
- снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- Улучшает мыслительную деятельность;
- повышает стрессоустойчивость;
- способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

На уровне тела можно смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, событиям окружающего мира, а также пространственно-временные отношения. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, таким образом, развивая чувство эмпатии и приятия, что является особенно ценным в детской среде.

Важным моментом социализации ребёнка является его способность контролировать телесные проявления и тесно связана с формированием основных черт психики. У ребёнка возникает ощущение возможности использовать своё тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приёмы самоконтроля.

Таким образом, телесно-ориентированный подход позволяет эффективно преодолевать эмоциональные проблемы разной степени. Это могут быть незначительные трудности: усталость, бессонница, раздражительность, невозможность полноценно отдохнуть, повышенная впечатлительность и чрезмерная эмоциональность. Но также могут быть и более серьезные проблемы: комплексы и страхи, неуверенность в себе, фобии, панические атаки.

Упражнение «Ухо-нос-хлопок»

(Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.)

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» .



Упражнение «Перекрестные шаги»

(способствуют развитию межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.)

Из положения стоя поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до левого колена. Затем то же проделать с правой ногой и левой рукой.

Повторить упражнение 8-10 раз.



Упражнение «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.



Упражнение «Слон»

(активизирует и балансирует всю систему **интеллект – тело**. Возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Повышается уровень внимания, улучшается память)

Упражнение выполняется стоя.

Ноги на ширине плеч, колени расслаблены. При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу плотно, затем левая рука вытягивается, как хобот.

Рисуем "ленивую восьмерку" против часовой стрелки, всем телом. Для этого приседаем и корпусом как бы задаем движение руке, рисующей восьмерку. Одновременно с этим движением гудим звук "У". При этом глаза следят за движениями кончиков пальцев.

Медленно 3 – 5 раз обеими руками.

Все повторяем с другой рукой.



Упражнение «Крюки»

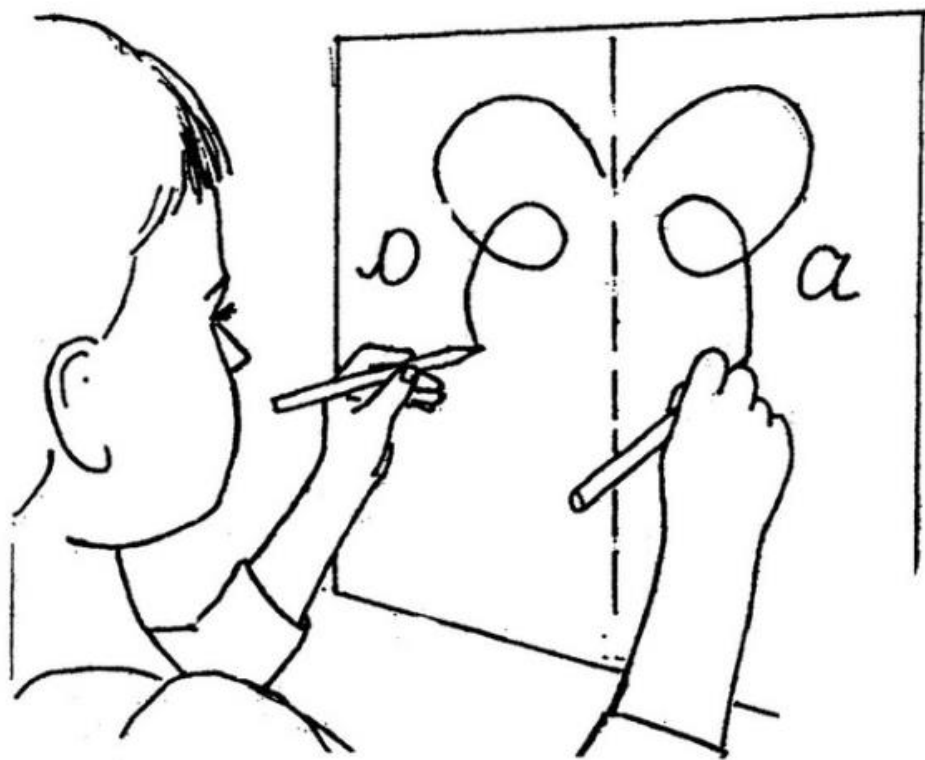
(помогает вовлечься в любой процесс и полноценно воспринять информацию, способствует активизации работы интеллекта.)

Ввытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.



3 БЛОК

"Зеркальное рисование"



Рисование двумя руками: польза для интеллекта



Рисование двумя руками – интереснейший творческий опыт, который необходимо попробовать в любом возрасте. При помощи таких тренировок, ребенок повысит уровень распределения внимания и будет более успешно учиться.

Многие слышали о невероятной пользе рисования двумя руками для интеллектуального развития. Некоторые узнавали о подобных упражнениях из рекомендаций нейропсихологов.

Специалисты успешно используют практику синхронного рисования для профилактики и коррекции дислексии и дисграфии. С этими проблемами сталкивается все больше современных детей. Чтобы справиться или заранее

предотвратить подобные нарушения, существует множество методик, которые активизируют умственную деятельность, в том числе, через движение.

Если левое и правое полушария будут одновременно работать, то обучение будет легким и эффективным.

Давайте посмотрим, за что отвечает каждое из полушарий:

Я люблю кататься
на велосипеде!
2



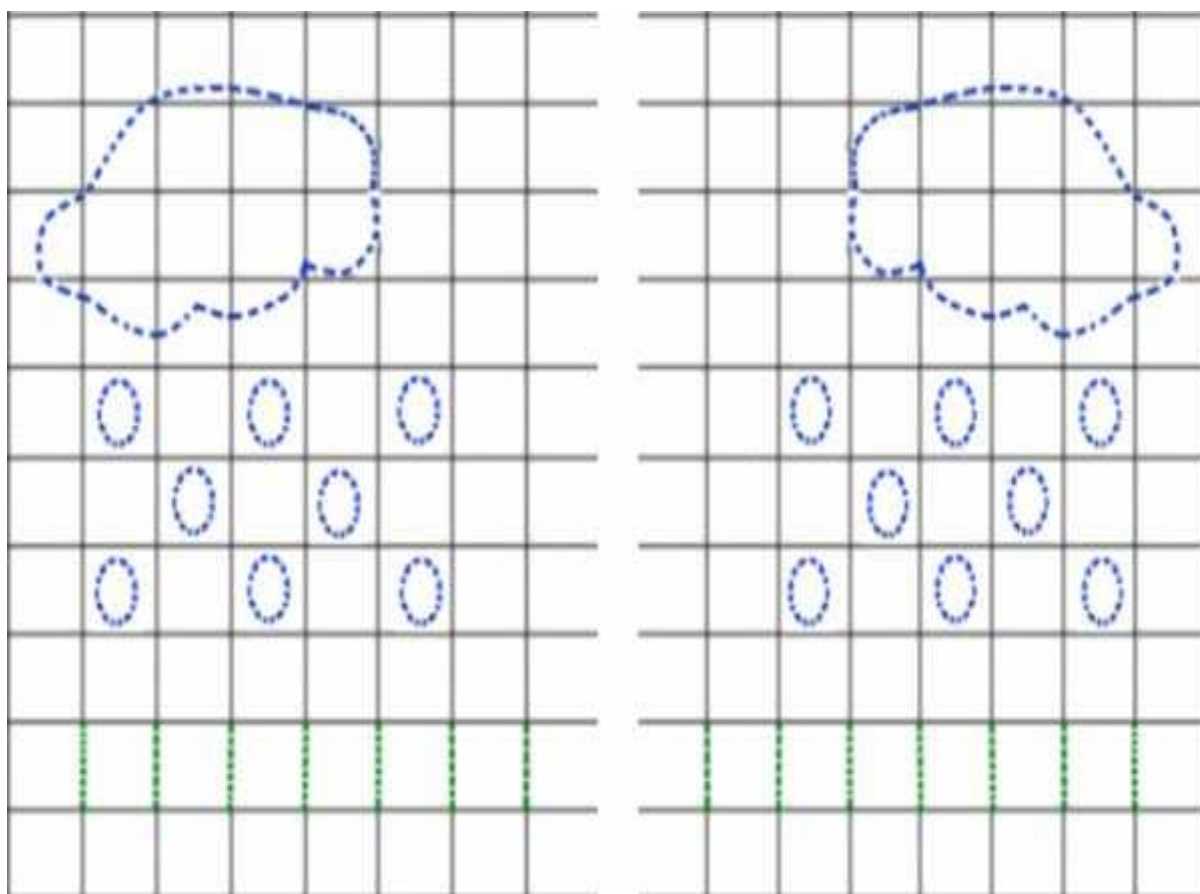
Полушария выполняют разные функции. Левое полушарие считается логическим. Правое полушарие – интуитивным, творческим.

Кроме того, левая и правая доли связаны с координацией противоположных сторон тела. Так, если мы поднимаем правую руку или ногу, смотрим в калейдоскоп правым глазом или подносим телефон к правому уху, активируется левая половина мозга и наоборот.

Чтобы адекватно воспринимать внешний мир и успешно выполнять любые задачи – от ходьбы до доказательства сложных теорем, – необходима слаженность в работе полушарий. Она достигается за счет постоянного обмена информацией между долями. Такое сообщение ведется по системе нервных волокон. Чем их больше, тем точнее и эффективнее работает наш мозг.

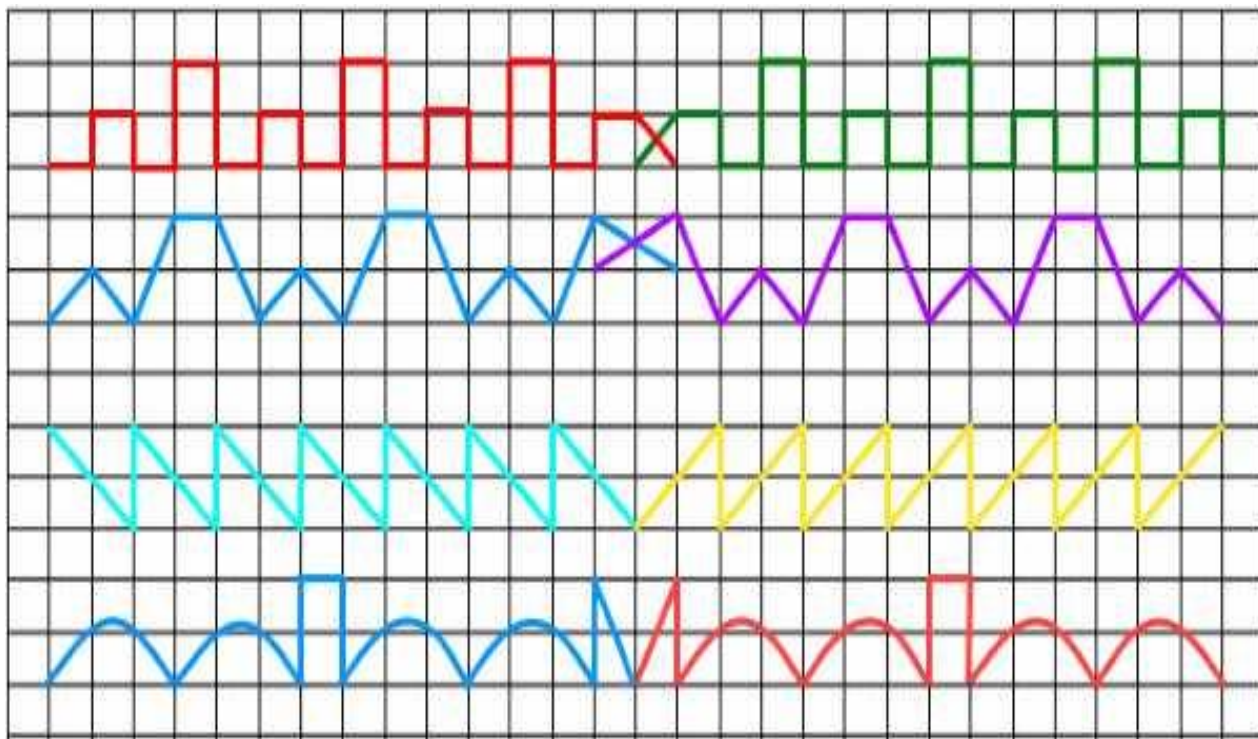
Когда мы рисуем двумя руками сразу, мозг задействован на полную! Одновременно работают оба полушария, формируются новые нейронные связи, и как следствие, повышается умственная активность и работоспособность, хотя вроде бы провели время за отдыхом. На первом этапе лучше начать с рисования обеими руками по контуру.

Рисование по контуру (пример № 1)

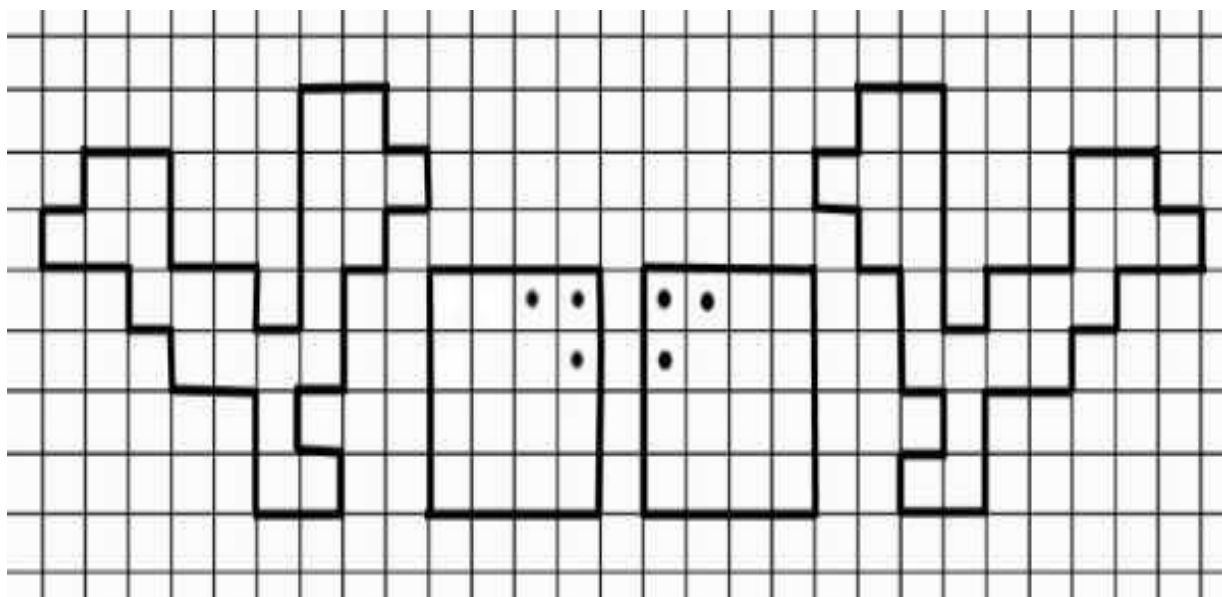


Рисование двумя руками (пример № 2)

Задание: одновременно обеими руками обвести фигуры, двигаясь от середины в разные стороны.

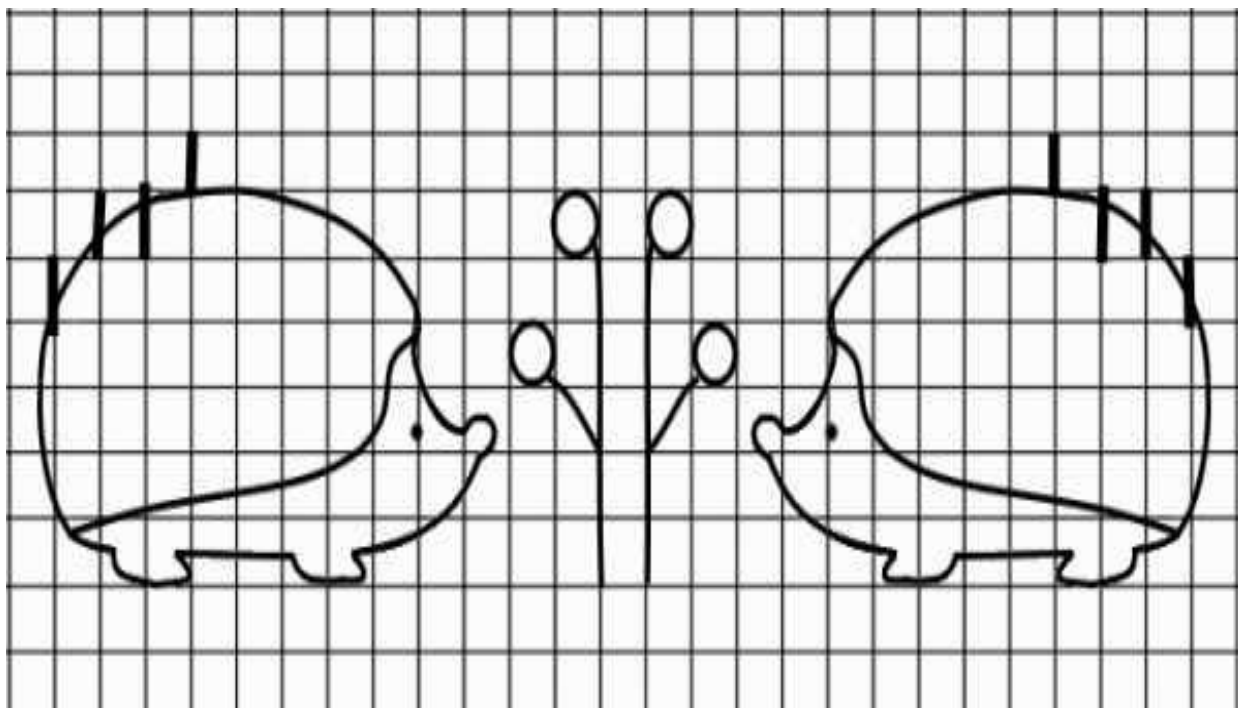


(пример № 3)



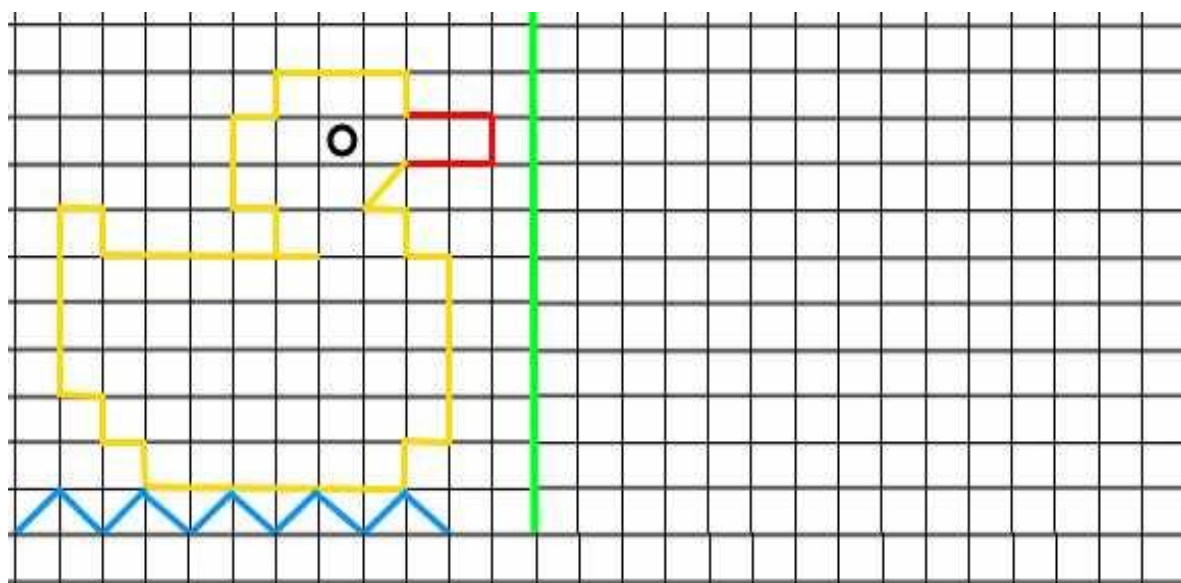
Рисование двумя руками (пример № 4)

Задание: одновременно обеими руками обвести фигуры, двигаясь от середины в разные стороны.



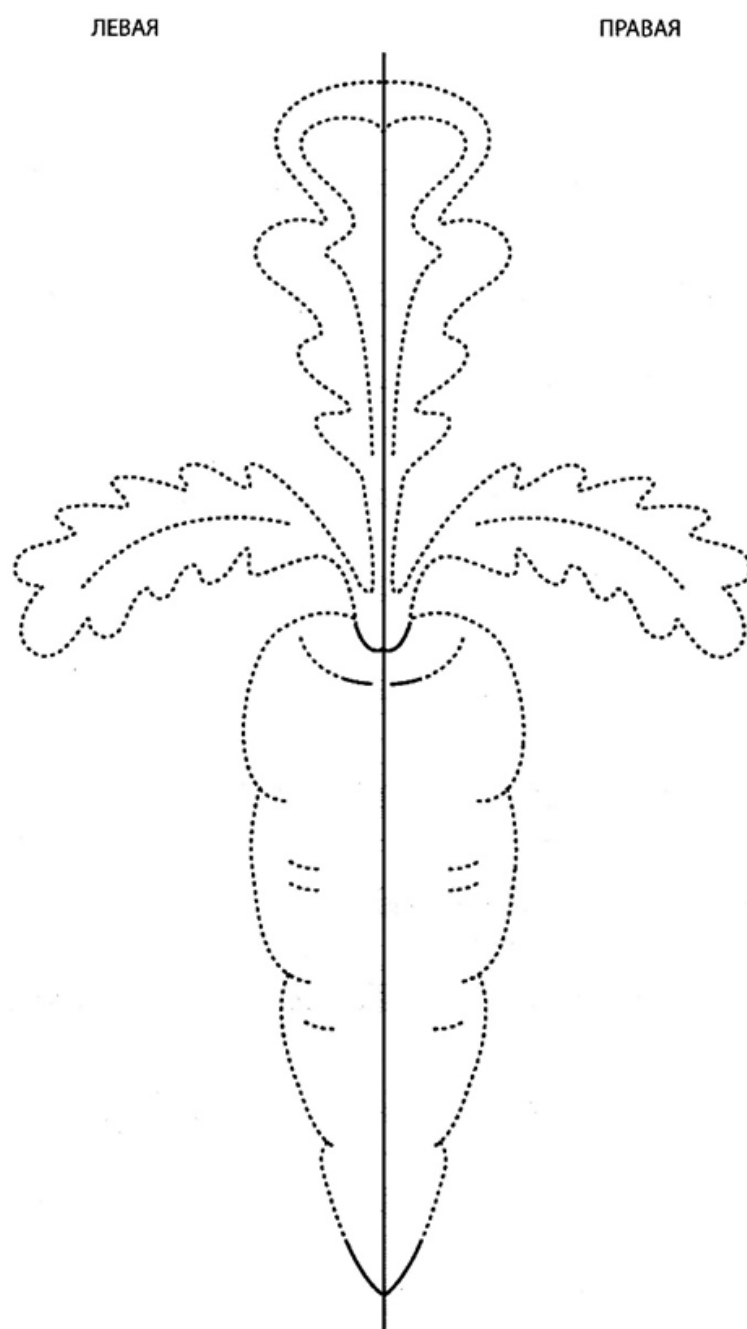
(пример № 5, усложненный вариант)

Задание: в правой части листа нарисовать по образцу точно такой же рисунок (по клеточкам)



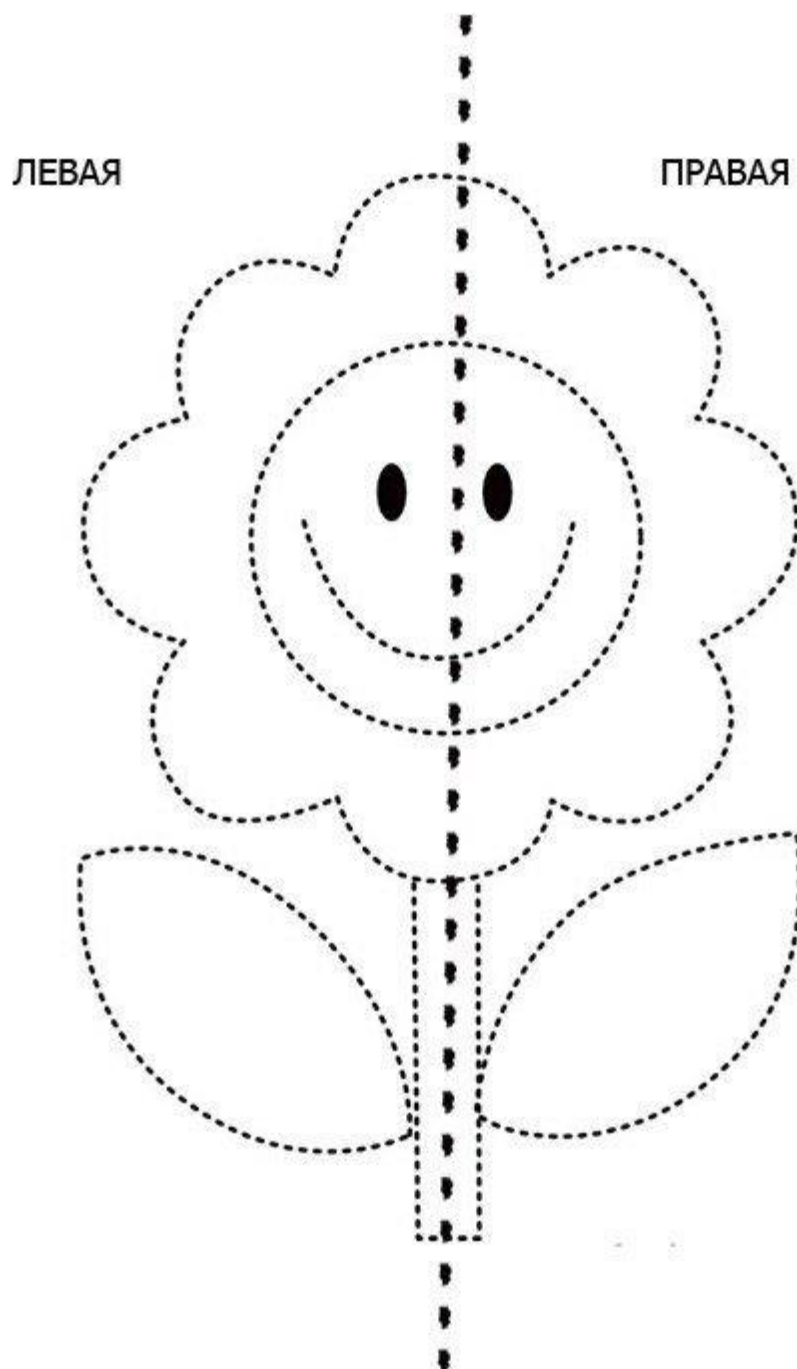
Рисование двумя руками (пример № 6)

Задание: одновременно обеими руками обвести по контуру , двигаясь от середины в разные стороны.



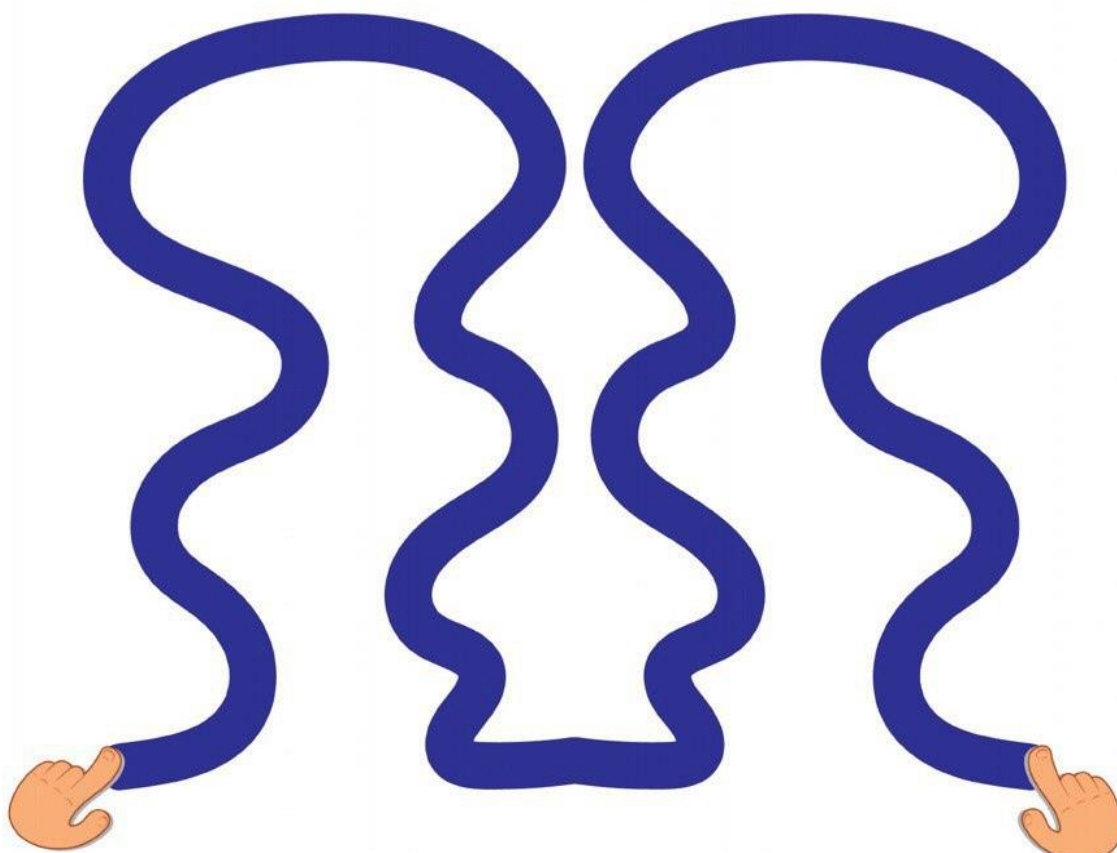
Рисование двумя руками (пример № 7)

Задание: одновременно обеими руками обвести по контуру , двигаясь от середины в разные стороны.



Рисование двумя руками (пример № 8)

ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ



ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ

