

Физкультурно – оздоровительный проект

«Кинезиология – наше Здоровое поколение»

Автор проекта:

Касумова Н.А. – воспитатель

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт проекта.....	3 стр.
2. Актуальность.....	6 стр.
3. Проблема.....	7 стр.
4. Цели, задачи проекта.....	7 стр.
4.1. Продукт проекта.....	8 стр.
4.2. Предполагаемые результаты проекта.....	9 стр.
4.3. Условия реализации проекта.....	9 стр.
5. Этапы реализации проекта	10 стр.
5.1. Организационный.....	10 стр.
5.2. Практический.....	11 стр.
5.3. Заключительный.....	14 стр.
6. Заключение.....	14 стр.
7. Методическое обеспечение.....	15 стр.

Приложение

1. Паспорт проекта

	Название проекта	Образовательный проект «Кинезиология – наше Здоровое поколение»
1.	Основание для разработки проекта	• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и дополнениями вступивших в силу 01.01.2023 г.); • Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.07.2020 г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным Программам – образовательным Программам дошкольного образования»; • Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 г. № 30384); • Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования 2018-2025гг.», утвержденная, постановлением Правительства РФ №1642 от 26.12.2017г (последние изменения 19.03.2019г.); • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020года №28 «Об утверждении

		СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 г. № 61573).
2.	Вид проекта	Информационный, практико-ориентированный
3.	Тип проекта	Долгосрочный
4.	Срок реализации	1 год
5.	Целевая группа	Проект направлен на работу с детьми старшего возраста 5 – 6 лет, педагогическими кадрами и родителями (законными представителями)
6.	Цель проекта	Создание условий для гармоничного психомоторного и психического развития ребенка дошкольного возраста, развитие и активизация межполушарного взаимодействия.
7.	Задачи проекта	<i>Для детей:</i> ➤ развитие межполушарного взаимодействия; ➤ активизация познавательного интереса и приемов умственного действия; ➤ развитие мелкой и общей моторики; ➤ развитие когнитивных процессов и связной речи; ➤ развития логического мышления, способности к обучению и усвоению информации;

		➤ снятие эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроения. <i>Для педагогов:</i> ➤ создать информационную базу. ➤ создать условия для благополучного и комфортного состояния детей. ➤ повышение профессиональной компетентности. ➤ поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты. <i>Для родителей:</i> ➤ познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами. ➤ научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.
8.	Составитель проекта	Касумова Надежда Анатольевна, воспитатель
9.	Общая характеристика проекта	Проект по кинезиологии для детей старшего дошкольного возраста направлен на развитие моторики, координации движений, улучшение памяти, внимания и мышления, а также на формирование положительного эмоционального фона у детей. Кинезиологические упражнения помогут детям стать более уверенными в себе, улучшить свои коммуникативные навыки и научиться работать в команде. Кроме того, занятия кинезиологией помогут укрепить здоровье детей, повысить их иммунитет и

		снизить риск развития различных заболеваний.
--	--	--

2. Актуальность

Развитие головного мозга ребенка начинается еще внутриутробно и активно продолжается после рождения.

Известно, что каждое полушарие головного мозга выполняет свои определенные функции. Правое полушарие отвечает за координацию движений, зрительное и пространственное восприятие, творческие способности. Левое полушарие - за слуховое восприятие, постановку целей.

Нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин отставания ребенка в развитии, проблемы с речевым и интеллектуальным развитием, вниманием. Отсюда возникают нарушения письменной речи, дислексии и дисграфии. Признаками могут быть также плохая память, низкий познавательный потенциал, агрессивное поведение.

Успешная деятельность человека возможна только при взаимодействии обоих полушарий головного мозга.

С помощью специально подобранных упражнений и игр наш организм балансирует процессы, происходящие в нем, координирует работу правого и левого полушарий, развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Актуальность применения данной методики заключается в том, что под воздействием кинезиологических упражнений и когнитивных игр в организме ребенка происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга, позволяет улучшить внимание, память, речевое развитие, мелкую и крупную моторику, пространственные представления, повысить способность к произвольному контролю, снизить утомляемость.

Целенаправленное и системное использование развивающих упражнений, и коррекционных игр в образовательной деятельности способствует повышению уровня логического мышления и интеллектуальных качеств ребенка. Это становится важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо положительное развитие головного мозга.

Воспитание здорового и всесторонне развитого ребенка остается наиболее актуальной проблемой в практике развития и воспитания, это говорит о необходимости поисков эффективных средств её реализации.

3. Проблема

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом, психическом и речевом развитии.

4. Цель, задачи и ожидаемые результаты проекта

Цель: Создание условий для гармоничного психомоторного и психического развития ребенка дошкольного возраста, развитие и активизация межполушарного взаимодействия.

Задачи проекта:

Для детей:

- развитие межполушарного взаимодействия;

- активизация познавательного интереса и приемов умственного действия;
- развитие мелкой и общей моторики;
- развитие когнитивных процессов и связной речи;
- развития логического мышления, способности к обучению и усвоению информации;
- снятие эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроения.

Для педагогов:

- создать информационную базу.
- создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.
- повышение профессиональной компетентности.
- поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты.

Для родителей:

- познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.
- научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.

4.1. Продукт проекта:

Продукты проекта для детей:

1. Спортивный праздник.
2. Фотогалерея.
3. Картотека кинезиологических упражнений.
4. Создание альбома «Кинезиологические сказки».
5. Игровой кинезиологический тренажёр для развития мелкой моторики.

Продукты проекта для педагогов:

1. Конспекты по теме проекта.
2. Библиография по теме проекта.
3. Мастер-классы («Использование методов кинезиологии в области физическое развитие». «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
4. Семинар-практикум «Использование кинезиологических упражнений в работе с детьми»
5. Презентация проекта.
6. Планирование по данной теме.
7. Схемы для зеркального рисования «Симметричные рисунки».

Продукты проекта для родителей:

1. Родительские собрания «Кинезиология для детей».
2. Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
3. Медиа-копилка для родителей «Кинезиологические игры».
4. Презентация проекта на собрании.
5. Консультации «Образовательная кинезиология», «Кинезиология против стрессов», «Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни»
6. Тренинг для родителей «Всё, чем занимаем, в игру превращаем».

4.2. Предполагаемые результаты проекта

- развитие межполушарных связей;
- формирование коммуникативных навыков, способностей саморегуляции;
- улучшение памяти и концентрации внимания, логического мышления;
- активизация развития речи и психомоторных процессов;
- высокая познавательная активность;

- развитие творческого подхода к решению задач;
- развитие зрительно-моторной координации, точность выполнения движений;

снижение утомляемости.

4.3. Условия реализации проекта

1. Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
4. Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.
5. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

5. Этапы реализации проекта

5.1. Организационный

1.1 Постановка проблемы, определение цели и задач.

1.2 Подбор программно-методического обеспечения.

- За основу были приняты: развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона; Учебно-методическое пособие Сазонов «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О. П.; Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» Сиротюк А. Л.

1.3 Обучение педагогов.

- Идея проекта будет донесена до педагогического коллектива в рамках педсовета. Будет показана презентация, мастер-класс, на котором педагоги на практике овладеют кинезиологическими упражнениями и смогут включать их в педагогический процесс.

1.4 Работа с родителями.

- На собрании ознакомить родителей с проектом, рассказать о значимости кинезиологических упражнений. Предложить родителям презентацию и мастер-класс, где родители сами попробуют освоить данные упражнения. В родительский уголок будем размещать информацию о новом комплексе и приглашать родителей на встречу для овладения им.

5.2. Практический – выполнение плана работы.

Вид работы	Где реализуется
• Растяжки • Дыхательные упражнения • Глазодвигательные упражнения • Телесные упражнения • Упражнения для развития мелкой моторики • Релаксационные упражнения	• Использование кинезиологических упражнений на занятиях • Использование элементов из кинезиологических комплексов в других видах деятельности • свободная деятельность

Система реализации проекта

Работа с родителями	Работа с педагогами	Обеспечение творческой направленности
1. Мастер-классы	1. Тематический	1. Накопление и

2. Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям. 3. Индивидуальные консультации 4. Тематический педсовет 5. Накопление и обобщение педагогического опыта 6. Обновление уголков (информационных стендов) занимательными упражнениями	педсовет 2. Мастер-классы 3. Самообразование	обобщение педагогического опыта 2. Обновление уголков (информационных стендов) занимательными упражнениями)
--	--	--

Перспективный план

Месяц	№ комплекса	Содержание
Сентябрь	1	1.Растяжка «Пузырь». 2.Дыхательные упражнения: «Ветерок». 3.Телесные упражнения: «Мельница», «Крюки». 4.Глазодвигательные упражнения: «Веселая картинка». 5. Релаксация: «Птица».

Октябрь	2	1.Растяжка «Оловянный солдатик». 2.Дыхательные упражнения: «Свеча» 3.Телесные упражнения: «Я - робот». 4.Глазодвигательные упражнения: «Навигатор». 5. Релаксация: «Теплые капельки».
Ноябрь	3	1.Растяжка «Снежная баба». 2.Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик». 3.Телесные упражнения: «Ухо- нос». 4.Глазодвигательные упражнения: « Игрушки». 5. Релаксация: «Мои фантазии».
Декабрь	4	1.Растяжка « Четыре стихии». 2.Дыхательные упражнения: «Дом маленький, дом большой». 3.Телесные упражнения: «Оладушки», «Лягушка». 4.Глазодвигательные упражнения: «Нарисуй геометрические фигуры». 5. Релаксация: «Прогулка по берегу моря».
Январь	5	1.Растяжка « Медвежата». 2.Дыхательные упражнения: «Поездка». 3.Телесные упражнения: «Слон». 4.Глазодвигательные упражнения: «Солнышко и тучка». 5. Релаксация: «Цветные краски».
Февраль	6	1.Растяжка «Ива и тополь». 2.Дыхательные упражнения: «Ветерок». 3.Телесные упражнения «Кулак, ребро, ладошка»,

		«Лезгинка». 4. Глазодвигательные упражнения: «Бабочка, цветок». 5. Релаксация: «Птица».
Март	7	1. Растяжка «Бельчата». 2. Дыхательные упражнения: «Ветерок». 3. Телесные упражнения: «Колечко», «Зеркальное рисование». 4. Глазодвигательные упражнения: «Зайка». 5. Релаксация: «Путешествие на облаке».
Апрель	8	1. Растяжка «Солнышко». 2. Дыхательные упражнения: «Подуем на солнышко». 3. Телесные упражнения. «Перекрестное марширование», «Марионетка». 4. Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка» 5. Релаксация: «Полет высоко в небе».
Май	9	1. Растяжка «Котята». 2. Дыхательные упражнения: «Цветочки». 3. Телесные упражнения: «Гостеприимная кошка». 4. Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка». 5. Релаксация: «Колыбельная для котят».

5.3. Заключительный.

Обобщение результатов работы. Презентация проекта.

6. Заключение

Регулярное выполнение кинезиологических упражнений способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллектуальных способностей, улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю и самоконтролю, а главное способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников.

Такой подход позволяет наполнить наше ежедневное общение с детьми новыми играми, несущими в себе важнейшее коррекционно-развивающее значение.

7. Методическое обеспечение:

1. А.Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников», 2001г.
2. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
3. Т.П. Хризман и В.Д. Еремеевой «Мальчики и девочки. Два разных мира», 2001г.
4. А.Л. Сиротюк «Обучение детей с учетом психофизиологии», 2001г.
5. Г.Е. Шанина учебное пособие «Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков», 2001г.
6. А. В. Семенович «Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте». Учебное пособие для высших учебных заведений, 2002г.
7. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003г.
8. Деннисон П.И. и Деннисон Г.И Гимнастика Мозга. Книга для педагогов и родителей. Деннисон П.И. и Деннисон Г.И. Москва. 1997г.

Приложение:

1. Мастер-класс.
2. Картотека кинезиологических упражнений.
3. Конспекты по теме проекта.
4. Консультации для родителей и педагогов.

Приложение №1

Мастер - класс для педагогов

«Использование методов кинезиологии в области физическое развитие»

Цель: развитие коммуникативной компетентности инструкторов по физической культуре, формирование здорового образа жизни, использование новых технологий в работе с детьми.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с новыми играми и упражнениями с элементами кинезиологии.
2. Дать элементарные представления о науке кинезиологии, теоретические и практические.

Продолжительность — 15 минут

Необходимое оборудование: мячи разного диаметра, обруч, колечки, мешочки, муз. проигрыватель.

Часть	Содержание	Описание
Организационная часть	Создание мотивационной ситуации. Определение актуальности мастер-класса.	Уважаемые коллеги. Мы говорили сегодня о физкультурно-оздоровительных технологиях в детском саду, кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Применение метода: 1. диагностика (мелкой и крупной моторики) 2. образовательная деятельность с регулярным применением

		кинезиологических игр и упражнений на межполушарное взаимодействие, синхронизацию полушарий головного мозга). 3. утренняя зарядка и физкультурные занятия, динамические паузы. Применение метода кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными и в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника. Особое значение и контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями
--	--	--

		общества. Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной работы. Формами такой работы могут стать кинезиологическая гимнастика. Методы кинезиологии совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, способствуют развитию у детей таких качеств как ловкость, гибкость, выносливость. Постепенно приучают ребенка выдерживать нагрузки, проявлять волю. Так, при наименьших затратах достигается положительная динамика в развитии интеллектуальных способностей детей через движение.
Практическая часть	Кинезиологическое упражнение: «Зоркие глазки» (2-3 минуты) Цель: профилактика нарушений зрения и активизация работы мышц глаз.	Инструкция: участникам нужно разбиться на подгруппы (3 группы – по виду их профессиональной деятельности). Уважаемые коллеги выполняйте упражнения по словесному указанию. Упражнения 1. Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. (Вращать глазами по 2-3 секунды) 2. Нарисуем большой круг И осмотрим все вокруг. (Глаза и язык вращать по кругу) 3. Глазки влево, глазки вправо, Вверх и вниз и все сначала! 4. Быстро-быстро поморгай, Потом глазкам отдых дай.

	Кинезиологические упражнения в ОРУ (5-6 минут) Цель: активизировать двигательную активность развивать межполушарное взаимодействие, развитие коммутативных качеств.	Инструкция: каждой группе достается спортивный снаряд (мячи разного диаметра, кольцо, мешочки): все участники группы выполняют кинезиологические упражнения. Затем участники меняются спортивными снарядами и продолжают выполнять упражнения. 1. И.п.- о.с предмет в правой руке 1. Выполняется бросок предмета одной рукой вверх, ловится предмет двумя руками. Повтор упражнения 10-12 раз 2.И.п.- о.с предмет в правой руке 1. Выполняется бросок предмета правой рукой вверх, ловится предмет правой рукой. Повтор упражнения 10-12 раз тоже левой рукой. 3. И.п.-.о.с предмет держим двумя руками 1. Выполняется бросок предмета вверх двумя руками, хлопок 1-2 раза, ловится предмет двумя руками. Повтор упражнения 10-12 раз. 4. И.п.-.ноги на ш.п. руки с предметом внизу ,поворот вправо , левая рука с предметом выносится в сторону(скручивание), в и.п. тоже в левую сторону. Повтор упражнения 10-12 раз
	Кинезиологические упражнения. (2мин) Цель: совершенствование мелкой и крупной моторики, синхронизацию полушарий головного мозга.	Инструкция: 1. 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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному

		пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняете каждой рукой отдельно, затем вместе. 2. Кулак—ребро—ладонь. 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. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется правой рукой, потом левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя. 3. 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». 4. Дыхательное упражнение
--	--	--

		«Воздушный шар».
Заключительная часть	Подведение итогов	Ну что ж, мы попробовали некоторые игровые упражнения, которые при желании могут видоизменяться. Надеюсь, они будут вам полезны в вашей практической работе с воспитанниками ваших дошкольных учреждений. Спасибо за активное участие в мастер-классе. Предлагаются буклеты и консультации для педагогов на данную тему.

Семинар-практикум для педагогов

«Использование кинезиологических упражнений в работе с детьми»

Цель: повышение уровня профессионального мастерства педагогов в вопросах применения здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- Познакомить педагогов с кинезиологией.
- Отработать навыки применения кинезиологических упражнений в работе воспитателей с детьми.
- Повысить мотивацию к овладению новыми методами работы.

Формат проведения: очный.

Оборудование: презентация.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слова педагога-психолога.

Здравствуйте, коллеги! Сегодня наша встреча будет посвящена применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. Мы поговорим с вами про кинезиологию. Давайте с вами разберемся что же это такое?

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи, активизировать межполушарное взаимодействие и синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга. Постоянно выполняя эти упражнения у ребёнка, да и взрослого, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, улучшается физическое здоровье и умственное развитие.

Человеческий мозг состоит из двух полушарий, при этом одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума, а люди с доминирующим правым полушарием, как правило творческие личности.

Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас.

2. Тест «Доминирующее полушарие»

Возьмите 2 листа бумаги: на одном вы будете записывать результаты, а второй понадобится вам для выполнения некоторых пунктов. После прохождения каждого задания отмечайте результат, записывая его на бумаге. На весь тест у вас уйдет не более 7 минут.

Переплетение пальцев

Сложите руки вместе и переплетите пальцы. Большой палец -какой руки оказался сверху?

Если левой руки, то поставьте на листе букву «П», если правой руки - букву «Л».

Тут нет ошибки. Каждое полушарие мозга управляет противоположной стороной тела, поэтому, если доминирует правая рука, то это левое полушарие, и наоборот.

Проба Розенбаха

Возьмите в руку карандаш и вытяните его перед глазами, как на картинке. Теперь посмотрите на кончик карандаша и «прицельтесь». Закройте сначала один глаз, затем другой. При закрытии какого глаза изображение смещается сильнее?

Если при закрытии правого глаза изображение смещается сильнее, то поставьте на листе букву «Л», если левого — «П». Если изображение смещается одинаково, то поставьте «ноль».

Поза Наполеона

Встаньте и скрестите руки на груди, как на картинке. Кисть какой руки лежит сверху? Если кисть левой руки — ставьте «П», если правой — «Л».

Аплодисменты

Похлопайте в ладоши и обратите внимание на то, какая рука при этом оказалась у вас сверху.

Если левая ладонь — ставьте букву «П», если правая — букву «Л».

Положите ногу на ногу

Присядьте, закинув ногу на ногу. Какая нога оказалась сверху? Если правая — поставьте букву «Л», если левая — букву «П».

Подмигните

Каким глазом вы подмигнули? Если правым — «Л», левым — «П».

Вращение

Встаньте на ноги и немного поворачивайтесь вокруг своей оси. В какую сторону вы вращались? Против часовой стрелки — «Л», по часовой — «П».

Штрихи

Возьмите второй листок. Теперь каждой рукой, не считая, нарисуйте в ряд несколько вертикальных штрихов. Затем посчитайте штрихи. Какой рукой вы нарисовали больше штрихов?

Если левой рукой нарисовали больше, пишите букву «П», если правой — букву «Л». Если линий одинаковое количество, то пишите «ноль».

Окружность

Любой рукой нарисуйте окружность и завершите ее стрелкой. Если линия идет против часовой стрелки — поставьте «Л», по часовой — «П».

Пора вписать ваши данные в формулу. Не пугайтесь, это легко

Посчитайте количество букв «Л» и впишите это число в левую верхнюю часть формулы. Посчитайте буквы «П» и впишите число в правую часть формулы.

Затем подсчитайте результат:

Больше 30 % — полное доминирование левого полушария.

От 10 % до 30 % — неполное доминирование левого полушария.

От -10 % до +10 % — неполное доминирование правого полушария.

Больше -10 % — полное доминирование правого полушария.

Немного фактов о вас

В левом полушарии находится центр речи, поэтому «левополушарные» люди любят поговорить. Но левое полушарие способно понимать только буквальный смысл слов.

Зато правое полушарие отвечает за интонацию. «Правополушарные» люди говорят мало, но уделяют особое внимание интонации.

Правое полушарие чувствительно к юмору и понимает метафоры.

Левое полушарие не воспринимает музыку — за нее отвечает правое.

Опознавание обычных человеческих лиц — функция правого полушария.

Поэтому «левополушарные» люди могут не узнать вас на улице.

«Левополушарные» люди любят углубляться в детали, они скрупулезны.

Правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории.

«Правополушарные» сначала «схватывают» образ целиком, а потом выделяют детали.

«Левополушарные» сначала выделяют детали, а по деталям формируют представление о предмете в целом.

Правое полушарие хорошо запоминает эмоции, чувства, личный опыт.

Левое полушарие запоминает логические связи, графики и системы.

3. Методы и приёмы кинезиологии

- 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 – стимулируют речевые зоны головного мозга.
- Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

4. Комплекс кинезиологических упражнений.

- Упражнение на развитие мелкой моторики «Кулак-ребро-ладонь»

Описание: Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, – ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

- Упражнение «Симметричный рисунок»

Описание: суть упражнения в том, что необходимо одновременно двумя руками нарисовать простой рисунок: ёлочку, дом, цветочек и т.д. Упражнение можно выполнять как в воздухе, так и на листе бумаги.

Так же, можно использовать заранее приготовленные картинки, с дорожками. Ребенку необходимо одновременно двумя руками провести по дорожке героя.

- Дыхательное упражнение «Свеча»

Описание: 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.

- Телесное упражнение «Колено-локоть»

Описание: 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.

- Глазодвигательное упражнение «Глазки»

Описание: вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

- Дидактические игры «Попробуй повтори»

Описание: в этой игре участники должны воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке. Игра способствует развитию в глубинных структурах мозга. Способствует развитию внимания, пространственных представлений, улучшает реакцию.

5. Заключительное слово педагога-психолога.

На этом у меня всё. Упражнения, которые мы сегодня с вами выполняли вы можете применять в своей работе с детьми. Спасибо за внимание.

Комплексы кинезиологических упражнений.

Комплекс 1.

Растяжка: Педагог обращается к детям «Ребята вы любите праздники? А что кроме подарков, гостей и угощений украшает праздничное настроение. Конечно - это мыльные пузыри. Давайте вместе с вами превратимся в красивые мыльные пузыри». Дети «летают» по группе изображая выдувание мыльных пузырей, руками показывая «растущий» пузырь. Дети свободно двигаются. После команды педагога «Лопнули!» дети ложатся на пол.

Дыхательные упражнения: «Ветерок».

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос).

Хочу налево посвищу,

(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть).

Могу подуть направо,

(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох).

Могу и вверх.

(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох).

И в облака.

(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот.)

Ну, а пока я тучи разгоняю!

(круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

Телесные упражнения: «Мельница».

Дуйте, дуйте, ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи,

Чтобы завтра из муки ,

Испекли мы пирожки!

Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию».

Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Крюки». Педагог предлагает детям выполнить упражнение, обязательно сохранять равновесие. Дети могут выполнять упражнения, стоя, сидя, лежа. Скрещивают лодыжки ног, как удобно. Затем вытягивают руки вперед, скрестив ладони, друг к другу, сцепив пальцы в замок, выворачивают руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Глазодвигательные упражнения: Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз.

Релаксационное упражнение: «Птички».

Педагог предлагает детям, (под музыкальное сопровождение), представить себя маленькими птичками. Летать по душистому летнему лесу, вдыхать его ароматы и любоваться его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и

снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Комплекс 2.

Растяжка: «Оловянный солдатик».

Мой солдатик стойкий-стойкий,
Оловянный часовой,
У моей дежурит койки,
Штык держа над головой.

Солдатик, когда-то, был мягким оловом. Олово залили в заготовленную форму, и когда оно застыло получился настоящий, с красивой выправкой, оловянный солдатик. Педагог предлагает детям изобразить оловянного солдатика, Сначала он мягкий, бесформенный, но потом он становится твердым и вытянутым в струнку.

Дыхательные упражнения: «Свеча». Педагог предлагает детям сесть за столы. Представить, что перед ними стоит большая свечка, но чтобы задуть ее необходимо медленно сделать глубокий вдох и одним выдохом задуть свечу. Но тут перед вами загорелись еще три маленькие свечки, задуйте их . Сделайте глубокий вдох и задуйте их маленькими порциями выдоха.

Телесные упражнения: «Я - робот».

Педагог расспрашивает детей, что они знают о роботах.

Это чей там слышен топот?
На работу вышел робот.
Мышцы металлические,
Мысли электрические.

Дети встают лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога

должны двигаться одновременно параллельно друг другу. По звуковому сигналу останавливаются и меняют направление движения.

Глазодвигательные упражнения: «Навигатор».

Педагог объясняет правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе с вами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно, ковер, книга и т.д.)

Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы. А для начала мы потренируемся:

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать!

(Упражнение выполняется 3-4 раза в одну сторону по кругу, затем в другую).

Релаксация: «Теплые капельки». Звучит шум дождя, приятная мелодия.

Дети сидят на ковре с закрытыми глазами. Педагог говорит спокойным голосом:» идет теплый дождик, на лужах пляшут пузырьки, теплые капельки дождя падают вам на лицо. Капельки катятся по шее, по рукам, ногам, впитываются в землю. Как приятен теплый дождик!» Дети открывают глаза, рассказывают о своих ощущениях.

Комплекс 3.

Растяжка: «Снежная баба».

Педагог предлагает детям представить, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Руки и ноги напряжены, широко расставлены. Ну вот наступило прекрасное утро, светит солнце. Оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Дети

полностью расслабляются и опускаются на ковер. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик».

Легкий шарик мой воздушный.

Дернул нитку непослушно,

Оборвал, сказал: Пока!

И умчался в облака».

Упражнение можно выполнять как сидя так и лежа. Дети кладут руки на живот. Делают медленный глубокий вдох, надувают живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 3 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается.

Задерживает дыхание на 2 секунд. Выполняется 3-4 раз подряд.

Телесные упражнения: «Ухо-нос».

Эй, мороз, мороз,

Не показывай нам нос.

Уходи скорей домой,

Стужу уводи с собой!

Педагог предлагает согреть свои ушки и носик, но необычным способом. Для этого детям необходимо левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять местами руки при этом не запутаться, чтобы мороз не обморозил детям их ушки и носы. Упражнение выполняется 8-10 раз.

Глазодвигательные упражнения: В разных углах группы подвешивают яркие игрушки, детям необходимо не поворачивая головы найти глазами названную педагогом игрушку. Далее педагог вместе с детьми выполняет упражнение проговаривая слова:

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

(Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды).

Зорче глазки чтоб глядели,

Чтоб они не заболели,
Нарисуем большой круг
И осмотрим все вокруг.

Релаксация: «Мои фантазии». Педагог предлагает детям присесть на ковер, по желанию дети могут лечь на подушечки. Закрывают глаза и отдыхают под звучание мелодичной музыки со звуками природы. —Пробуждение— происходит под звучание бубенчика. После того, как дети откроют глаза, педагог расспрашивает детей, что они себе представляли в своем воображении.

Комплекс 4.

Растяжка: «Четыре стихии». Если дети услышат слово «земля», все должны опустить руки вниз изображая, что играют в земле, если слово «вода», то вытягивают руки вперед изображая плывущего человека, если слова «воздух»- поднять руки вверх, а при слове «огонь»-поднять руки и кистями изобразить «полыхание» огня. По желанию дети могут сесть на ковер.

Дыхательные упражнения: «Дом маленький, дом большой».

У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Мишка наш пошел домой
Следом за ним – зайка.

Дети поднимают руки и потягиваются, глубоко вдыхают (изображая, какой большой дом у медведя), затем приседают, обхватывают руками колени, опускают голову и выдыхают с произнесением звука «ш-ш». Затем, идут спокойным шагом по группе. Упражнение повторить 3-4 раза.

Телесные упражнения: «Оладушки».

Я решил для бабушки.

Сам испечь оладушки.
Тесто вроде получилось,
Только в миску не вместилось.

Воспитатель просит детей присесть за столы, правую руку положить на стол ладонью вверх, а левую положить себе на колено. Позицию рук необходимо поменять при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика), педагог постепенно увеличивает темп. Дети ориентируются по звуку сигнала, и меняют руки, только при звуковом сигнале. Педагог может остановиться в любой момент, дети должны отреагировать и перестать печь «оладушки».

«Лягушка». Педагог вместе с детьми поговаривает стихотворение.

Удивляется лягушка:
«Почему же я толстушка,
Тело в форме шарика?
В день ем три комарика!

Дети кладут руки на стол. Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По звуковому сигналу дети меняют положение рук.

Глазодвигательные упражнения: «Нарисуй геометрические фигуры».
Педагог предлагает детям встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник). Педагог проговаривает стихотворение:

Словно стол стоит квадрат.
Он гостям обычно рад.
Он квадратное печенье.
Положил для угощения.
Круглый круг похож на мячик,
Он по небу солнцем скачет.
Круглый словно диск луны,
Как бабулины блины.
Треугольный треугольник
Угловатый своевольник.

Он похож на крышу дома.

И на шапочку у гнома.

Релаксация: Музыкальное сопровождение со звуками моря. Дети изображают прогулку по берегу моря. Собирают «камешки», зачерпывают «воду», брызгаются. Садятся на ковер «песок», закрывают глаза и прислушиваются к звукам моря.

Комплекс 5.

Растяжка: «Медвежата».

Подрались в малиннике

Ближнем два мишки,

Набили друг другу

Огромные шишки.

В два голоса оба.

Ревели с досады.

И ягодам спелым.

Уж были не рады.

И мамам своим.

Огорчённые мишки.

Пошли рассказать.

Про набитые шишки.

Но мамы лишь только.

Плечами пожали.

И двум медвежатам.

Сурово сказали:

- Не будете драться,

Не будет и шишек.

Мириться друг с другом.

Отправили мишек.

Педагог предлагает поиграть в игру «медвежата», где педагог превратится в медведицу, а дети в маленьких медвежат. Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках, чувствуют как шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела, расслабляются. Медведица снова бросает шишки, медвежата ловят. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Дыхательные упражнения: «Поездка».

Дети имитируют движения согласно тексту.

Завели машину, (глубокий вдох)

Накачали шину. (выдох со звуком ш-ш-ш)

Улыбнулись веселей, (глубокий вдох)

И поехали быстрее. (выдох со звуком ж-ж-ж)

Чтобы мама улыбалась, (глубокий вдох)

И от папы не досталось...(выдох со звуком с-с-с)

Упражнение выполняется 1-2 раза.

Телесные упражнения: «Слон».

Длинный хобот у слона,

Воду им он пьет с реки,

Достает все с висока,

Он ему вместо руки.

Педагог вместе с детьми встает в расслабленную позу, слегка согнув колени. Наклоняют голову к плечу и от плеча вытягивают руку вперед, как хобот. Рисуют рукой лежащую восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения: «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.
(Повернуть головой в разные стороны).
Солнышко тучки -летучки считало.
(Посмотреть глазами вправо-влево)
Серые тучки, черные тучки,
(Глазами посмотреть вверх-вниз)
Легких- две штучки, тяжелых-три штучки,
Тучки попрятались, тучек не стало.
(Закрыть глаза ладонями)
Солнце на небе во всю засияло.
(Быстро мигать глазами).

Релаксация: «Цветные краски». Педагог включает мелодичную музыку.

Дети усаживаются на ковер, по просьбе взрослого закрывают глаза:

Вот сейчас закроем глазки,

И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные краски.
Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его
в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали
рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист.
Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово
дарить подарки, улыбки, тепло. Даже маленькие краски знали это, а уже
дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым и щедрым.
Наши дети помнят об этом и обязательно расскажут другим. А теперь
нарисуйте в своем воображении сказочную картину, поселите в ней всех кого
вы любите.

Комплекс 6.

Растяжка: «Ива и тополь».

Подружился тополь,

С ивушкой плакучей.

Он высок и строен.

Кроной сам могучий.

Дети идут по кругу, прислушиваясь к звуковым сигналам. Педагог звенит в колокольчик (высокий звук) и бубен (низкий звуки). При звуке колокольчика дети принимают позу «плачущей ивы», руки разведены и висят, голова наклонена вниз. При звуке бубна дети становятся «тополем», пятки вместе, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокидывается назад.

Дыхательные упражнения: «Ветерок».

Дети усаживаются на ковер, педагог рассказывает о ветерке, который качает наши деревца.

Ветер сверху набежал, *(дети поднимают руки, глубоко вдыхают)*

Ветку дерева сломал. *(выдох со звуком «в-в-в»)*

Дул он долго, зло ворчал *(глубокий вдох)*

И деревья все качал. *(выдох со звуком «ф-ф-ф»)*.

Упражнение повторяется 3-4 раза.

Телесные упражнения: Упражнение «Кулак - ребро-ладонь»

Дети усаживаются за столы. Кладут кисти рук на стол и по команде педагога последовательно меняют положение рук: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь вниз на столе.

У нашего, у Грушенки *(сжатые в кулак ладони)*

Под окном две вишенки *(ставят ладони на ребро)*

У Алены дуб зеленый. *(кладут ладонь на стол)*

У Семена в саду клены, *(сжатые в кулак ладони)*

У Марины куст малины, *(ставят ладони на ребро)*

А у Вани две рябины. *(кладут ладонь на стол)*.

Упражнение можно также выполнять под звуковые сигналы, постепенно увеличивая темп выполнения.

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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Кисть мы в кулачок сжимаем,

А другую разжимаем,

А потом их поменяем.

И лезгинку начинаем.

Любим ручками играть

И лезгинку танцевать.

Глазодвигательные упражнения: «Бабочка-цветок». Упражнение выполняется как за столом, так и сидя на ковре.

Спал цветок и вдруг проснулся,

*(закрыть глаза, расслабиться, слегка надавливая на веки по часовой стрелки и
обратно)*

Больше спать не захотел.

(открыть глаза и быстро поморгать)

Встрепенулся, потянулся

*(поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев, затем на
потолок)*

Взвился вверх и полетел. *(помахать руками).*

Релаксация: «Птички»

Педагог предлагает детям представить себя маленькими птичками, усаживает детей на ковер, включает запись звуков леса с музыкальным

сопровождением. Проговаривает текст спокойным голосом: «Представьте себе, что вы маленькие птички. Летаєте по душистому лесу, вдыхаете его ароматы и любуетесь его красотой. Вот вы пролетаете над цветочной полянкой, видите прекрасные цветы, чувствуете их ароматы. Потом летите высоко-высоко в небо, видите свой дороги, лес, поляны и свой дом, где очень уютно и тепло, где вас ждут и любят».

Комплекс 7.

Растяжка: «Бельчата».

В лесной глуши, на елке
Жили - были две бельчонка.
Вставая роно поутру- изображали кенгуру.
За ушки лапками хватались
И вправо влево наклонялись.
Дружно хлопали в ладошки
И тянулись словно кошки.

Дети выполняют движения согласно тексту. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Дыхательные упражнения: «Ветерок».

Педагог проговаривает текст и показывает технику выполнения дыхательных упражнений, приглашает детей стать в круг.

Я ветер сильный, я лечу,
Лучу куда хочу.
(руки опущены, ноги слегка расставлены, глубокий вдох через нос)
Хочу налево посвищу.
(дети поворачивают голову налево, губы трубочкой и изображают свист)
Могу подуть направо.
(голова прямо, губы трубочкой, подуть)
Могу и вверх.

(голова запрокинута вверх, глубокий вдох)

И в облака.

*(опустить голову, подбородком коснуться груди, свернуть губы трубочкой и
медленно выдыхать)*

Ну а пока, я тучи разгоняю!

(покружиться размахивая руками).

Телесные упражнения: «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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Пальчики соединяем и колечки получаем.

Один, два, три, четыре.

Четыре, три, два, один.

«Зеркальное рисование». Педагог предлагает детям одновременно обеими руками нарисовать на доске зеркально-симметричные рисунки, геометрические фигуры и т.д. Необходимо обратить внимание детей, что по мере выполнения упражнений расслабляются глаза и руки, движения становятся более четкими и правильными. После выполнения задания, дети закрывают глаза, и представляют, что рисуют на запотевшем окне, видят пейзаж на улице, свет солнца, и одновременно рисуют на стекле узоры. Также используются кинезиологические тренажеры для эффективной деятельности обоих полушарий головного мозга.

Глазодвигательные упражнения: «Зайка» Дети выполняют движения согласно тексту.

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри.
Вниз морковку опусти,
Только глазками смотри
Вверх-вниз, вправо-влево,
Ай да зайчика умелый глазками моргает,
Глазки закрывает.

Релаксационные упражнения: «Путешествие на облаке».

Педагог включает спокойную музыку, приглашает детей присесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: « Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Белое пушистое облако, похоже на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились 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 может произойти самые удивительные чудеса... Почувствуйте как облако медленно тает в воздухе. Потянитесь к солнышку, пусть его лучики проникнут во все клеточки и наполнят вас энергией.

Комплекс 8.

Ввод: Дети присаживаются на ковер. Кладут одну ладонь на лоб, другую на затылок, глаза детей закрыты. Педагог проговаривает слова «В нашей группе светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу. Потянитесь к солнышку,

представьте, что вы маленькие росточки, поймайте лучики солнышка, вы набираетесь сил».

Дыхательные упражнения: «Подуем на солнышко». Дети стоят в кругу, ноги слегка расставлены, руки опущены, делают- вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо — вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

Мы подуем на плечо,
Подуем на другое,
На солнышке нам горячо
Мы ветерок приманим.

Телесные упражнения: «Перекрестное марширование».

Мы идем походкой бравой.
Ножкой левой, ножкой правой.
Далеко, далеко,
Дружно, весело легко!

(Дети выполняют 6-8 пар перекрестных движений высоко поднимая колени попеременно касаясь правым и левым локтем по противоположному колену).

«Марионетка».

На утренник детский Артисты спешат.
У них в чемоданах Артисты лежат.

(Дети поочередно поднимают левую прямую ногу и правую руку изображая, что управляют своею ногой с помощью невидимой нити).

Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка».

Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая

головы. Затем подключают высунутый изо рта язычок, одновременно с глазами и руками, повторяют движения в том же направлении.

Релаксация: «Полет высоко в небе». Проводится под мелодичную музыку. Дети ложатся на ковер. Педагог спокойным голосом проговаривает текст. «Ребята, лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день».

Комплекс 9.

Растяжка: «Котята».

У меня живут в квартире.
Восемь глаз, хвостов четыре.
Шустрых четверо котят.
Целый день играть хотят.
Рвут газеты с громким треском,
Лезут вверх по занавескам...
Нет запретных уголков.

Для кошачьих коготков.

Педагог просит детей стать в круг, и предлагает поиграть в игру «жарко-холодно». Но для этого необходимо превратится в котят, показать, как ходят котята, мяукают, выгибают спинку. Но вдруг подул холодный северный ветер и пробрался во все уголки нашей уютной группы. Котята замерзли, сжались в маленькие клубочки, напрягли свои тела, дрожат и жмутся друг к другу. Вскоре из-за туч выглянуло солнышко, и согрело наших котят. Они потянулись, замурлыкали и стали нежиться в лучах ласкового солнца. Но вдруг, от куда ни возмись, налетел ледяной ветер и чуть не заморозил котят. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Дыхательные упражнения: «Цветочки».

Дети выполняют упражнения, стоя в кругу.

Наши алые цветочки

(Ладони соединить лодочкой перед собой, спина прямая)

Распускают лепестки

(По очереди, начиная с больших пальцев разводят ладони в стороны.

Короткими выдохами, дуют на каждый палец)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхет.

(Подвигать пальцами взад-вперед. Долгим выдохом подуть на пальчики)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

(Глубокий вдох, соединить ладони лодочкой)

Головой качают,

Тихо засыпают.

(Медленный выдох, покачать ладонями в разные стороны)

Телесные упражнения: «Гостеприимная кошка».

Педагог приглашает детей сесть на ковер, проговаривает текст, дети повторяют за педагогом:

Позвала нас в гости кошка

(Ладони на щеках, качают головой)

И пошли мы по дорожке

(Пальчиками «шагают по коленям»)

Топ-топ,

(хлопают ладонями по коленям)

Прыг-прыг,

(стучат кулачками по коленям)

Чики-брики,

(хлопают поочередно ладонями по коленям)

Чики-брик.

(стучат поочередно кулачками по коленям)

Видим дерево высокое,

(наставляют кулачки друг на друга)

Видим озеро глубокое.

(волнообразные движения кистями)

Топ-топ,

(хлопают ладонями по коленям)

Чики-брики,

(хлопают поочередно ладонями по коленям)

Чики-брик.

(стучат поочередно кулачками по коленям)

Нас встречают кот и кошка,

(наставляют кулачки друг на друга)

Мы немножко погостим,

(хлопают поочередно ладонями по коленям)

И обратно побежим.

(стучат поочередно кулачками по коленям)

Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка».

Педагог встают вместе с детьми в одну линию, вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и

указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключают язык, одновременно с глазами следят за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком. Педагог следит за правильностью выполнения упражнений. Желательно во время выполнения упражнения включить, спокойную, мелодичную музыку.

Релаксация: «Колыбельная для котят».

Педагог раскладывает на ковре подушечки, включает запись звуков природы под музыкальное сопровождение, приглашает детей. Дети ложатся на подушки в позу эмбриона, закрывают глаза. Педагог проговаривает текст спокойным. Тихим голосом:

Мурка нежится на солнце.
Шерстка пестрая блестит.
Лапки сложены колечком,
Ровно дышит, глаз закрыт.
Мурка нежится на солнце.
Тихо, мирно все вокруг:
Мышка в норку не скребется,
Не кричит певец-петух.
Сладко спится на оконце.
Мурке очень лень вставать.
Но куда же делось солнце?
Надо встать и поискать.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
по теме «Кинезиология как средство развития мыслительных процессов
дошкольников»

Задачи: создать положительный эмоциональный настрой, снизить психоэмоциональное напряжение, развивать межполушарное взаимодействие, слуховое восприятие, ориентировку на листе, продолжить обучение приемам саморегуляции, формировать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками, учить уважать чужую работу, пространство.

Оборудование: колокольчик, магнитная доска с тренажером, музыка для релаксации, музыка для сопровождения рисования, листы бумаги и по два карандаша на каждого ребенка, восковые мелки, лист ватмана, материал для упражнения «Обведи...», красные карандаши на каждого ребенка, одноразовые стаканчики с водой, деревянные палочки.

Ход занятия:

Дети входят в зал и берутся за руки.

-Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга с помощью нашего колокольчика. Не забудьте улыбнуться и посмотреть в глаза тому, кого приветствуете.

- Аня, я очень рада тебя видеть! (передает колокольчик Лене), и т.д.

Игра «Рулет»:

Дети встают в шеренгу, держась за руки. Ребенок, стоящий первым, начинает поворачиваться вокруг своей оси, увлекая за собой стоящих следом.

1.Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Комплекс 1.

1. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, а затем двумя руками вместе.

2. 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. Количество повторений 8 – 10 раз. При затруднении движения сопровождаются командами (соответствующими словами) вслух или про себя .

3. Добываем огонь. Дети берут в руки палочки и вращают между ладонями.

4. Зеркальное рисование. Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно двумя руками зеркально – симметричные рисунки, буквы, При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется работа полушарий, увеличивается эффективность работы всего мозга.

5. Ухо – нос. Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью « до наоборот».

6. Змейка. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя, задание даётся словесно. Последовательно в упражнении участвуют пальцы обеих рук.

7. 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.

8. Свеча. 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. Упражнение на развитие слухового восприятия.

Ребята, нужно послушать то, что я вам сейчас расскажу, а вы внимательно следите за моей речью и если услышите какую-нибудь путаницу, потопайте ногами, а затем объясните, почему вы прервали рассказ и исправьте мою ошибку. А расскажу я вам вот что. «Собрался как-то раз охотник в лес. Взял с собой собаку, рюкзак и лыжи. Приходит в лес, надевает **коньки** и начинает двигаться по лыжне. Вдруг его **кошка** что-то увидела. Под елкой сидел **рыжий** заяц. Собака **замяукала**, заяц бросился бежать. Заяц **прыгнул на** дерево, а собака за ним **полезла**. Заяц от собаки убежал. Тогда собака стала копать **землю** и раскопала **гриб**. Больше из животных охотник никого не встретил.» (Дети должны найти несоответствие в тексте).

3. Игра «Пол-нос-потолок»

Дети показывают руками: «пол» - руки вниз, «нос» - дотрагиваемся до носа, «потолок» - руки поднимаем вверх. Ведущий может путать детей.

4. Упражнение «Высотный дом»

Сейчас мы с вами расселимся в этом доме и будем дружно в нем жить.

Сколько этажей в нашем доме? Сколько подъездов?

Данил, твоя квартира находится в подъезде квадрат этаж 2. и т.д. (Все дети находят свои «квартиры»).

Где ты живешь, Данил?... (Дети отвечают).

5. Рисуем всей группой.

Живем мы все в одном доме, дружим, и, я думаю, нам не составит труда рисовать на одном листе бумаги одновременно. Придумайте, что вы хотите нарисовать, выберите себе место. Для рисования вы получите только один мелок, но я думаю, что вам захочется сделать свои рисунки разноцветными. Для этого вам нужно будет обмениваться друг с другом мелками. (Дети рисуют под музыку, потом рассказывают о том, что нарисовали.)

6. Упражнение «Обведи буквы и цифры»

У каждого ребенка лист с буквами и цифрами.

«Обвести в кружок все буквы А, а в квадрат – все цифры 2.

После того, как дети закончат выполнять задание, Нужно будет взять красный карандаш и проверить выполнение самостоятельно.

7. Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (визуализация)

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

Отлейте в нее из своей чашки доброты.

Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.

Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

8.Обратная связь.

Дети сидят в кругу. «Что вам понравилось на занятии?

Вызывало ли что-нибудь у вас трудности?»

9.Ритуал окончания занятия.

- Возьмите друг друга за руки и постоит немного. Что вы почувствовали, держа друг друга за руки? (Ответы детей).

-Мне с вами было хорошо. А вам? (Дети отвечают)

Приложение №5

Консультация для родителей «Оздоровление дошкольников через кинезиологические упражнения»

**«Движение может заменить лекарство –
но ни одно лекарство не заменит движения».**

Ж. Тассо.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Формами такой работы, могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 3—7 лет, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения необходимо проводить ежедневно.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

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. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей.

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.

Дыхательные упражнения

1. «Надуй шарик» (имитируется надувание шариков). Дети широко разводят руки в стороны и, глубоко вдохнув, выдувают воздух: «Ф-ф-ф». Затем имитируют звук воздуха, выходящего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «трубочкой» и произносят «ш-ш-ш» (упражнение повторяют 2-3 раза).

2. «Пузырьки» (3 – 5 лет)

Цель: Тренировка дыхательных мышц, обучение правильному ритмичному выдоху, улучшение носового дыхания (при заболеваниях верхних дыхательных путей).

Описание. Для игры понадобятся стакан, наполненный водой и соломинка для коктейля. Ребёнку предварительно нужно показать правильное выполнение действий. Для начала надо поставить на стол стакан с водой и опустить в него соломинку. После этого через нос делается глубокий вдох, а потом такой же глубокий выдох, только через соломинку. Чем продолжительнее бульканье, тем лучше. При участии в игре нескольких детей можно организовать соревнование с призами.

Телесные упражнения

1. «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.
2. «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.
3. «Повороты шеи». Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой: сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми - 10 раз.

Глазодвигательные упражнения

1.«Глаза – путешественники»

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.

Упражнения – при болезнях носа и горла

1. «Лошадка». Вспомните, как цокают копыта лошадки по мостовой. Вместе с малышом поцокайте языком: то тише, то громче, то ускоряя, то снижая темп движения лошадки (20-30 с).
2. «Ворона». Села ворона на забор и решила всех развлечь своей прекрасной песней, Она поднимает голову то вверх, то в стороны, каркает очень громко (5-6 раз). Накаркалась ворона, видимо голос потеряла - стала «каркать» беззвучно, совсем не открывая клюв (5-6 раз).
3. «Змеиный язычок». Ребенок представляет, какой длинный язычок у змеи, и старается высунуть язык как можно больше и дотянуться до подбородка (не менее 6 раз).

4. «Зевота». Ребенок удобно садится, расслабляется, опускает голову, широко раскрывает рот, произнося при этом «о-ох-хо-хо-о-о» (5-6 раз).

5. «Веселые плаксы». Имитация плача: громкие всхлипы, сопровождающиеся прерывистыми движениями плеч и шумными вдохами без выдохов (30-40 с).

6. «Смешинка». Представить, что в рот попала смешинка и от нее невозможно избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись. Нажав на «хохотальную кнопку» на кончике носа и посмотрев в зеркало, весело рассмеяться, произнося звуки: «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы» и т.д.

7. «Будем красить потолок»

«Кистью» становится язычок, а «потолком» – твердое небо.

"Отбойный молоток". В течение трех минут произносится «д-д-д».

8. «Кто громче» (упражнение очень эффективно при насморке). Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «м-м-м». Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа.

«Зарядка для губ и языка»

Цель. Развитие моторики речевого аппарата (тренировка артикуляционного аппарата).

Описание. Можно предложить ребёнку сделать весёлую зарядку, с применением зеркал.

1. «Как зевает лев?». Малыш растягивает рот в улыбке и на счёт «раз-два-три-четыре-пять» широко его открывает, а затем медленно закрывает. Упражнение повторяется 4 – 5 раз.

2. «Улыбка». Малыш широко улыбается, показывая все свои зубки, удерживая такое положение до 10 – 15 секунд.

3. «Трубочка». Ребёнку вытягивает губы в трубочку, как будто пытается произнести звук «у», и удерживает это положение в течение 10 – 15 секунд.

4. «Вверх-вниз». Малыш растягивает рот в улыбке, широко его открывая. Нужно поочередно дотрагиваться языком то до верхней, то до нижней губы. Упражнение повторяется 4 – 5 раз. После этого нужно подвигать языком вверх-вниз за зубами, следя при этом за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть.

5. «Любопытный язычок». Улыбаясь, малыш высовывает язычок вперёд и двигает им из уголка в уголок рта.

6. «Весёлый маляр». Ребёнок растягивает рот в улыбке, широко открыв его, и выполняет движения по нёбу от зубов к горлу с помощью кончика языка, изображая движения кисти маляра. Упражнение повторяется 4 – 5 раз.

7. «Сытый кот». Слегка приоткрыв рот, малыш улыбается и облизывает язычком из угла в угол сначала верхнюю губу, а затем и нижнюю. Упражнение повторяется по 4 – 5 раз в обе стороны.

Если вдруг дети заскучали, можно сочинить интересные стишки к каждому из упражнений (5-7 лет).

Для снятия психического напряжения

1. «Погодный массаж»

Теплыми лучами (Рисуем пальцами на спинках друг друга солнышко с лучиками. Пальчиками на спине имитируем стук дождя).

Всю ее согрело

Из лесов далеких

Ветерок летит.

Из малышки-тучки

Дождик моросит.

Небо потемнело, (Изображаем частый сильный дождь).

Тучка подросла,

Из широкой лейки

Землю полила.

Ах, какой хороший (По спинке струится ручеек).

Выдался денек!

Вот журчит веселый

Чистый ручеек.

Снова светит солнце, Солнышко расправило свои лучики. (Прикладываем к спинке раскрытые ладошки).

Спинку греет нам,

Ласково смеется

Людям и цветам.

Арт – терапия

1. «Сюрреалистическая игра» (рисунок в несколько рук). Первый участник игры делает первый набросок, изображает какой-то элемент своей идеи. Вторым игроком обязательно отталкиваясь от первого наброска делает элемент своего изображения и т.д. до законченного рисунка.

2. «Рисование себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я». Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

3. «Рисование на мокрой бумаге»

Намочите лист бумаги и нанесите с помощью акварели (либо порошка) рисунок, можно использовать распылитель. Следует поэкспериментировать с цветами, наблюдать как они смешиваются, растекаются и замечать какие чувства возникают при этом.

Потом можно попробовать трансформировать узоры в образы, дать им названия. Возможно групповое взаимодействие, обмен впечатлениями.

Приложение №6

Картотека кинезиологических сказок.

Как работать 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.

Польза кинезиологических сказок.

Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным, контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии,

дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие. Формирование интеллектуальных способностей, сохранение психологического здоровья детей дошкольного возраста, имеющих нарушения речи, через применение метода кинезиологии.

В лесу.

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу (*Упражнение «ёжик»*. Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок (*Упражнение «заяц»*. Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу (*Упражнение «кулак-ладонь»*. Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой (*Упражнение «дом»*. Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом (*Упражнение «кулак-ладонь»*. Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). В этом лесу росли большие деревья (*Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны*). Долго они шли (*Упражнение «кулак-ладонь»*. Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), но дом ежика не могли найти (*Упражнение «дом»*. Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже

соединить). Вдруг им навстречу выбежала собачка (Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными). Зайчик (Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем), спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика? Собачка (Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными) сказала, что знает, где его дом (Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома ((Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками (Упражнение «оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходит смена положения рук.)

«Две обезьянки».

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки (Упражнение «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). Обезьянки очень любили кончить рожицы (Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз). И показывать языки друг другу язык (Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его). Однажды они увидели на высокой пальме ((Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять

в стороны), большой и спелый кокос (*Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*). Обезьянки наперегонки побежали к пальме (*Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук*).

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая (*Упражнение для глаз «Вверх-вниз»*). Затем обезьянки полезли на пальму (*Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук*). Они сорвали большой и спелый кокос (*Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*). Обезьянки очень обрадовались и затанцевали (*Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз*).

Два котенка.

(способ организации – сидя за столом)

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок (*дети показывают правый кулачок*). Он очень любил прогуливаться по своему саду (*упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*). В саду росли высокие деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегают черные котенки (*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*). Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (*выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе*).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (*выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции*).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (Упр. «Колечко»). И тут колечко упало и покатилося по тропинке – котята за ним (упр. «Кошка»). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Яблонька.

(способ организации – стоя)

Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.) Семечко поливал дождик, пригревало солнышко и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку (Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите

туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь). К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (*Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону*). Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети. (*“Перекрестное марширование”. 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*). И стали рвать сочные и румяные яблочки (*Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать» яблоко. Нагнуться и «положить яблоко» в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками*). Дети сказали яблоньке спасибо (*Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону*). И пошли домой (*“Перекрестное марширование”. Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений*).

«В гости к бабушке»

В гости бабушка позвала

Внуков очень поджидала (*ладони на щеках, качаем головой*)

По дорожке пять внучат

В гости к бабушке спешат (*пальцы «шагают» по коленям или по столу*)

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, (*руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем*)

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 (*«Кулак – ребро – ладонь»*)

Показался дом вдали, (*«крыша»*)

Мы к нему так долго шли (*пальцы «шагают» по коленям или по столу*)

Бабушка нам очень рада

Для неё внучки - награда (*хлопаем в ладоши*).

Мы немножко погостим (*руки «здороваются»*)

И обратно побежим (*пальцы «бегут» по коленям или по столу*)

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*)

Лесной домик.

Стоял с лесу домик *(Упражнение «дом». Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются)*. Бежал мимо ёжик *(Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой)*. Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза *(Упражнение «кулак-ребро-ладонь»)*, зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка *(Упражнение «лягушка». Одна рука сжата в кулак, другая ладонь выпрямлена и лежит на столе. Происходит смена положения рук.)* Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика *(Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой)* тоже в домике пожить. Пустил ежик лягушку в домик и

стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки ((упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Каждый день им светило ласковое солнышко (Руки вверх, одна рука сжата в кулак, пальцы другой руки расставлены в стороны, происходит смена положения рук), вокруг порхали красивые бабочки (Руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки), а деревья шелестели своими листиками на ветру (руки вверх, развести пальцы в стороны). 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 (Упражнение «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 (Упражнение «дом». Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются). Котенок с радостью забежал в чудесный домик (Упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и стал жить вместе с лягушкой ((Упражнение «лягушка». Одна рука сжата в кулак, другая ладонь выпрямлена и лежит на столе. Происходит смена положения рук) и ёжиком (Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой).