

# Использование кинезиологических упражнений как вид здоровьесберегающих технологий в ДОУ

---



*Презентация подготовлена воспитателем МБДОУ  
детского сада «Сказка» г. Бор Вертий М.В. 2019 г.*

**Технология-** это инструмент

профессиональной деятельности педагога.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

**Здоровьесберегающие технологии-**

Это организованная система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всяких факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Зачем все это  
нужно?**

**Каковы будут  
результаты?**

**???**

**Что нужно  
делать?**

**Как это  
делать?**



# Классификация здоровьесберегающих технологий

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В школе используем лишь элементы спортивных игр
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.	Осуществляется на занятиях, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости.
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном зале.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает МОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

## 3. Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам
Кинезиологические упражнения	Ежедневно без пропусков по 10-15 мин. с младшего возраста.	Используются перед интенсивной умственной нагрузкой; применяются для развития психических качеств.

**«Ум ребёнка  
находится  
на кончиках  
его пальцев».**  
В.А. Сухомлинский

[WWW.SUPEREDO.IT](http://WWW.SUPEREDO.IT)



# КИНЕЗИОЛОГИЯ-

наука о развитии головного  
мозга через движение, о  
развитии умственных  
способностей и физического  
здоровья через  
определенные двигательные  
упражнения.

# Основная цель кинезиологии:

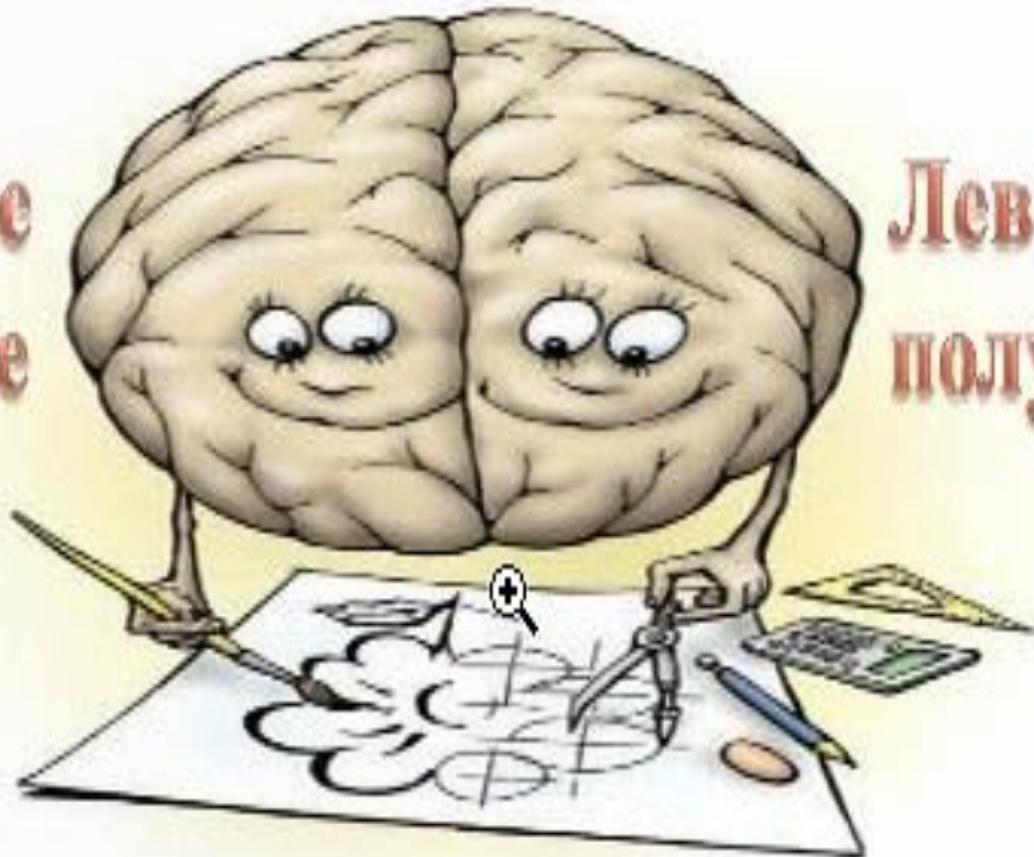
развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

## Задачи:

- развитие межполушарной специализации;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления;

# «Гимнастика мозга»- ключ к развитию способностей ребенка!

Правое  
полушарие



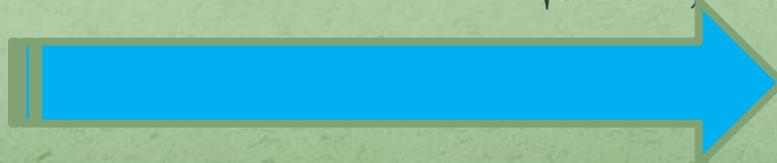
Левое  
полушарие

# Левое полушарие полушарие

- \* отвечает за логически-аналитическое мышление;
- \* анализирует факты;
- \* обрабатывает информацию последовательно по этапам;
- \* обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза);

# Правое

- \* отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию;
- \* отвечает за интуицию и интуитивную оценку;
- \* может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа;



- обрабатывает вербальную информацию, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму;
- отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами;
- отвечает за планирование;

- обрабатывает невербальную информацию: специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах а в символах и образах;
- ориентируется в настоящем;
- контролирует движения левой половины тела;

**конкретное мышление**

**Абстрактное мышление**

Математические вычисления

Бессознательное

Сознательная

$$2 + 2 = 4$$

Образная память

Правая рука



если  $A=B$  и  $B=C$



Левая рука



Речь



Ритм

Правый глаз



Восприятие музыки, интонации.

Чтение и письмо



левый глаз

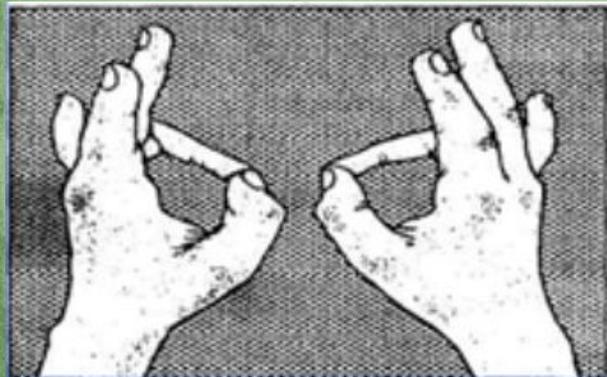
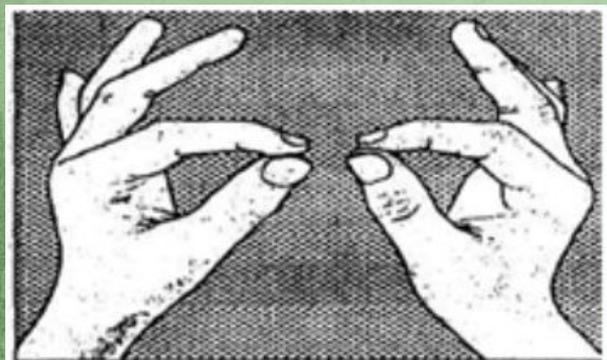
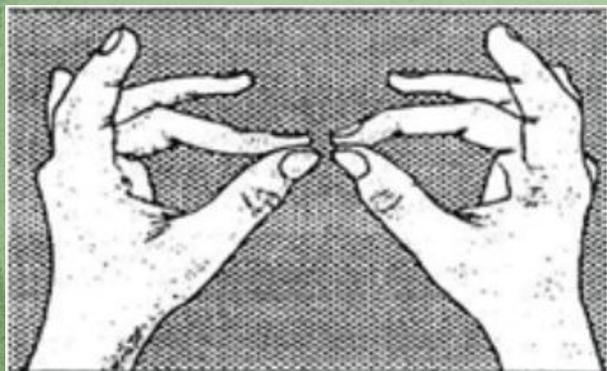
Двигательная сфера



Ориентировка в пространстве

Чувствительная сфера

# «Пальчики здороваются»



# «Зайчик»

- 2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы «У».
- 1-й, 4-й и 5-й пальцы собраны в кулак.



# «Качели»

- Движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх, вниз.



# «Замочек»

- Все пальцы сомкнуты в кулак.

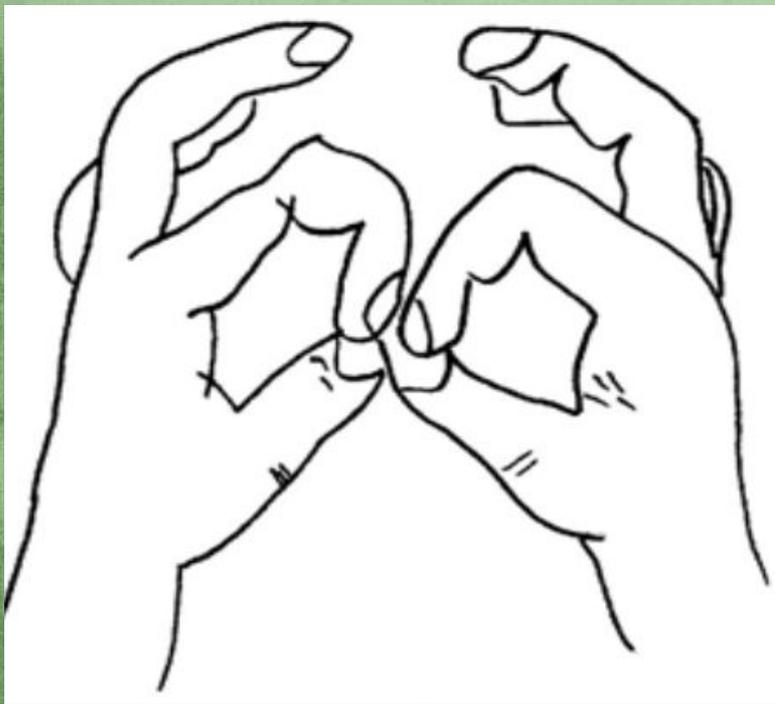
Затем:

- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак, указательный палец выпрямлен, остальные сомкнуты в кулак.



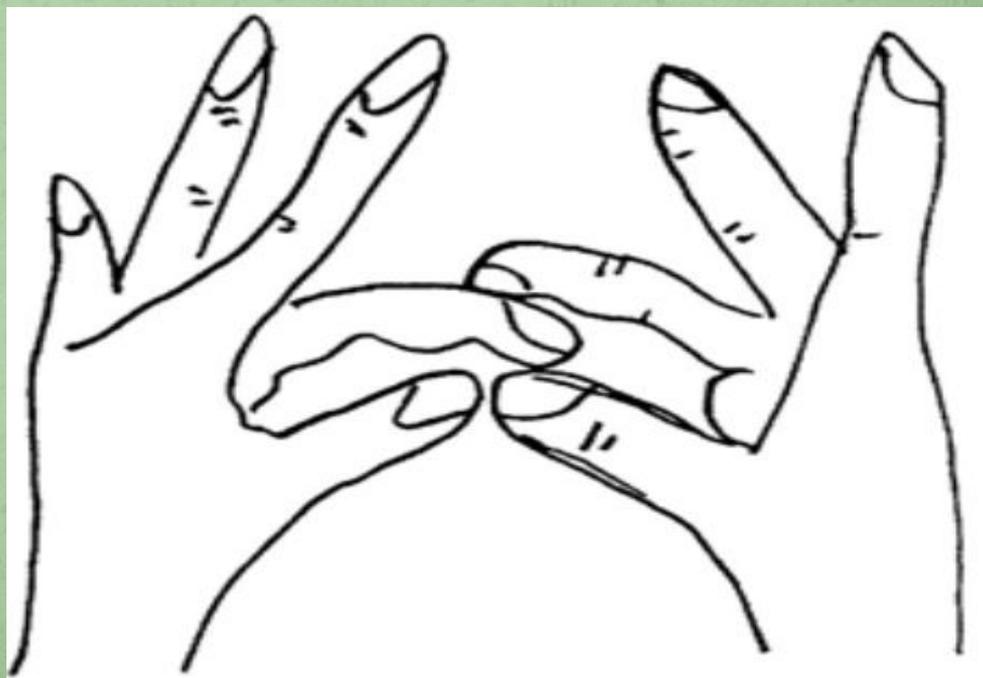
# «Очки»

- 1-й и 2-й пальцы
- Соединены кольцом, остальные выпрямлены.



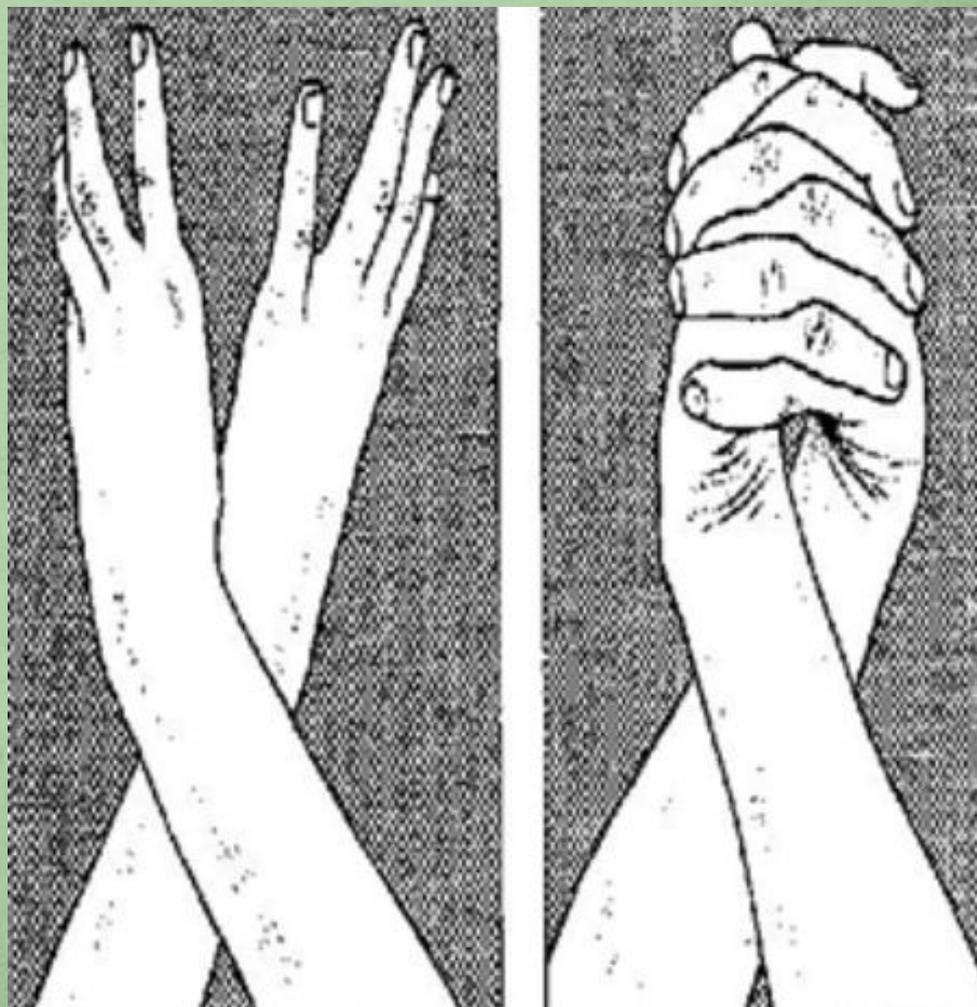
# «Колечко»

- 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.



# «Змейка»

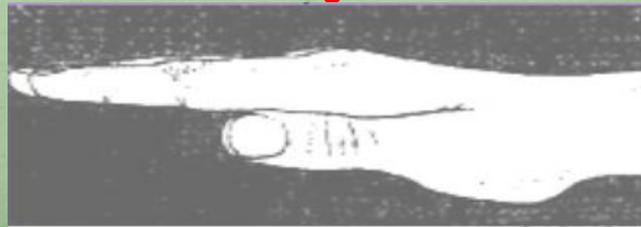
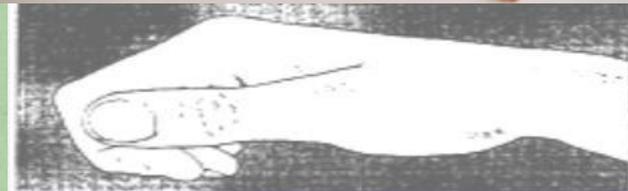
- Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий.
- Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



# ладонь»

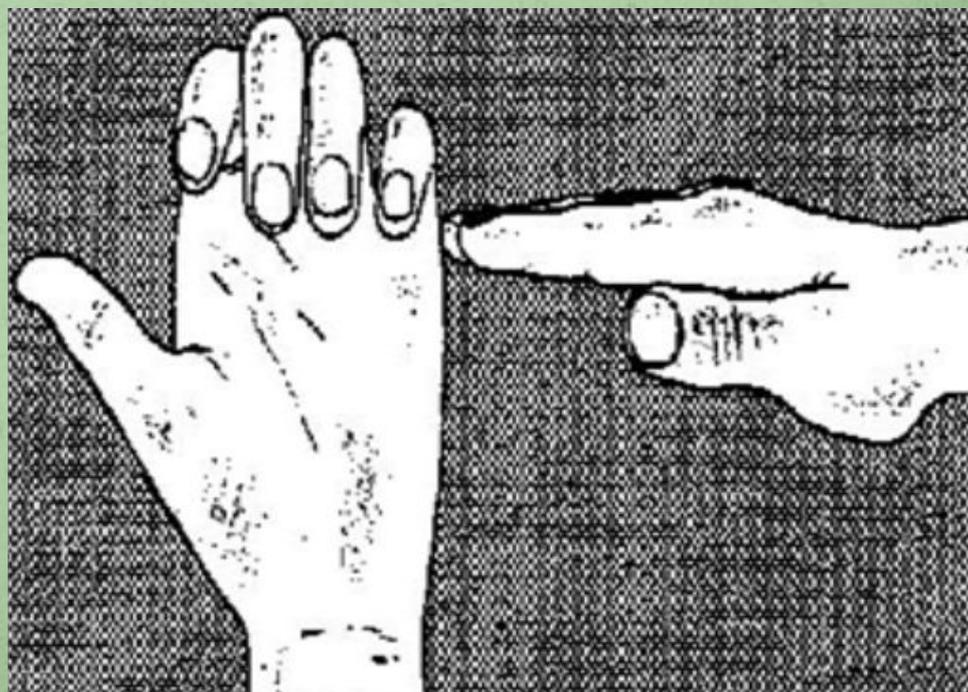
Это упражнение улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует запоминанию, повышает устойчивость внимания, активизирует процессы письма и чтения.

- Исходное положение: *сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.*



# «Лезгинка»

- Левую руку сложить в кулак, большой палец оставьте 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.



УХО – НОС –

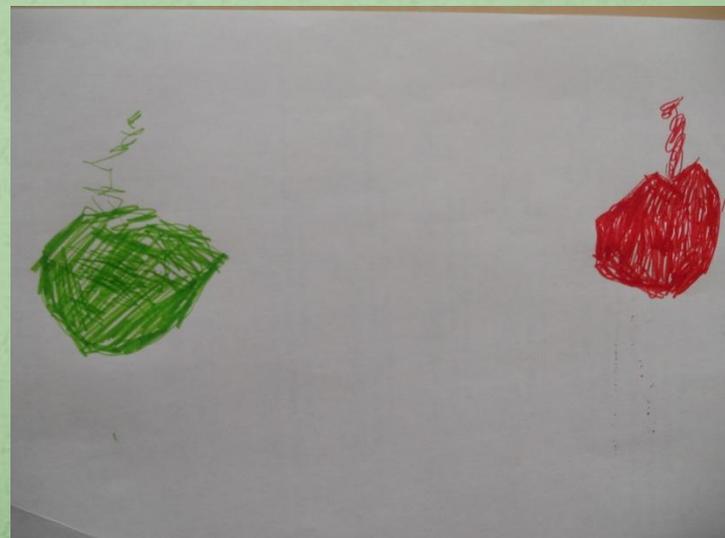
## ХЛОПОК.

- 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 на оборот.



# «Зеркальное рисование»

- Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга .



# Мы занимаемся

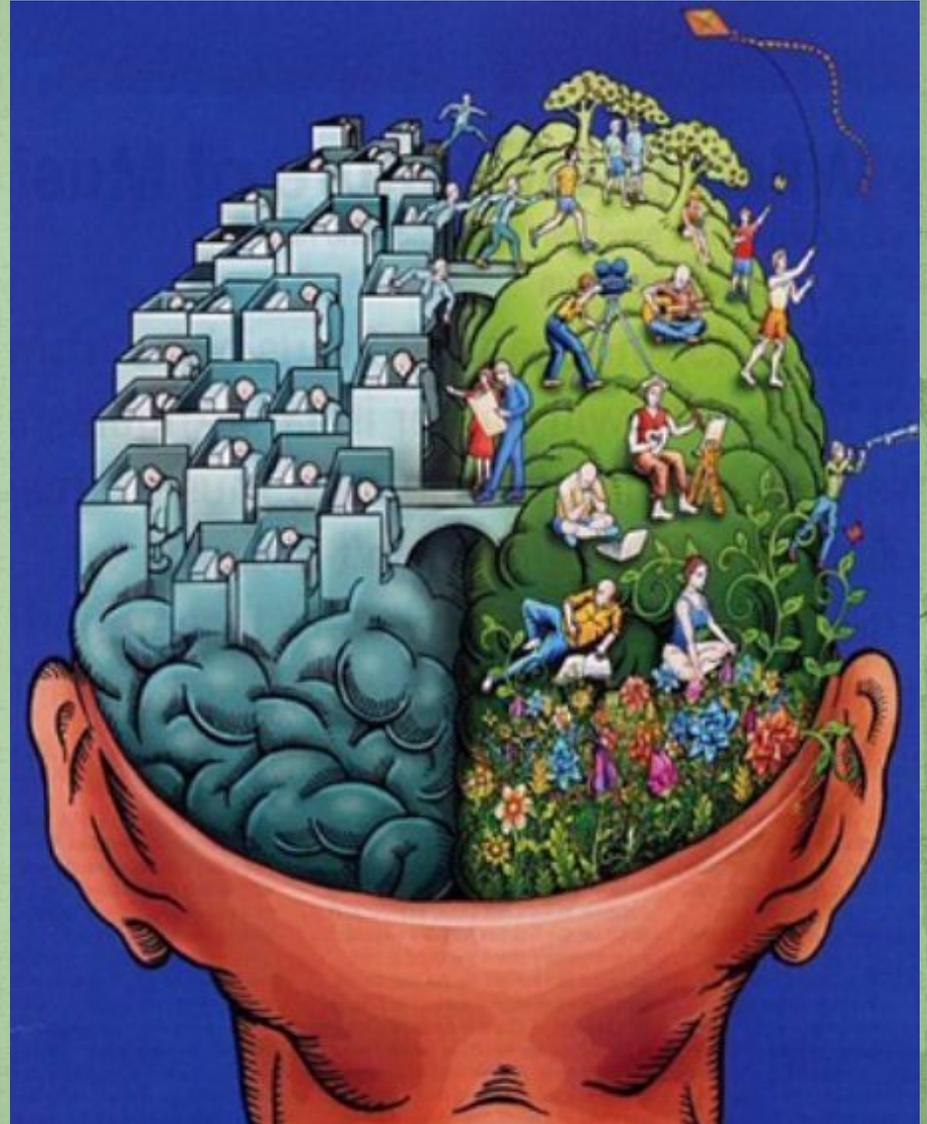




# Важные моменты в проведении подобных упражнений:

- Во время занятия проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная работа.
- Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.
- Если же детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.
- Самый благоприятный период для интеллектуального развития - это возраст до 10-12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.
- Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения.

- Занятия гимнастикой дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.
- Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.



# Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий



ЭТО

- ❖ повышение результативности воспитательно-образовательного процесса
- ❖ формирование у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
- ❖ обеспечение индивидуального подхода к каждому ребенку
- ❖ формирование положительных мотиваций у педагогов ДООУ и родителей воспитанников на здоровый образ жизни

# Используемая литература:

- Л.Ф. Тихомирова «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью». Ярославль, 1997 г.
- В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии» Издательство «ВАКО», 2004 г.
- С. Прищепа, И. Попкова, Г. Коняхина. Мелкая моторика в психофизическом развитии дошкольника. // Дошкольное воспитание № 1, 2005 г.
- А. Сиротюк. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка. // Дошкольное воспитание №1, 2005 г.
- А.В. Семенович. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002 г.
- Г.Е. Шанина. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. – М., ВНИИФК, 1999 г.

*Спасибо за внимание.*



*Будьте здоровы!*