

Телесные упражнения

развивают межполушарное взаимодействие, снимают
непроизвольные, непреднамеренные движения и
мышечные зажимы

«Перекрестное марширование»

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



«Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.



«Паровозик»

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



«УХО-НОС»



Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое.

Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

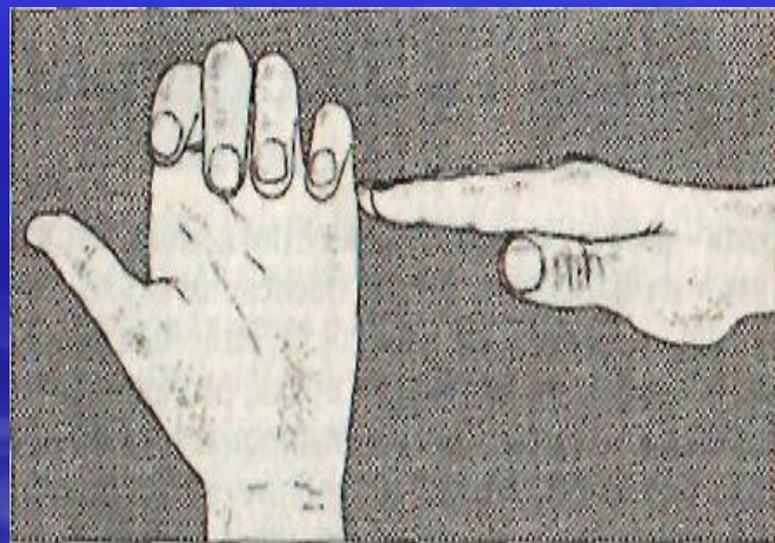
Упражнения для развития мелкой моторики

Кулак—ребро—ладонь.

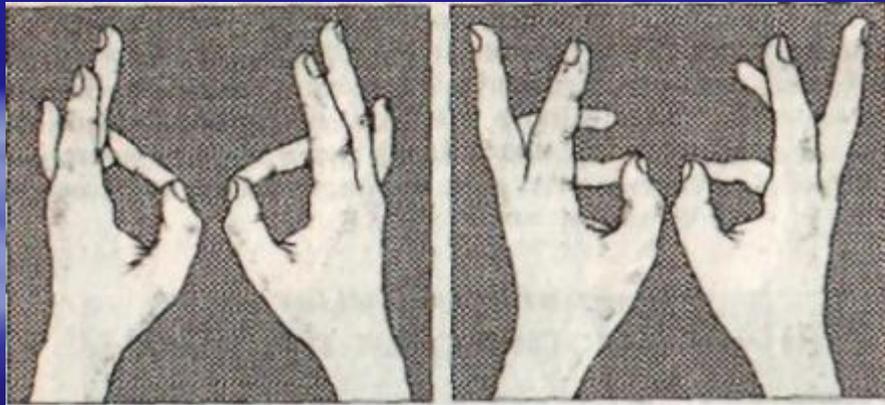
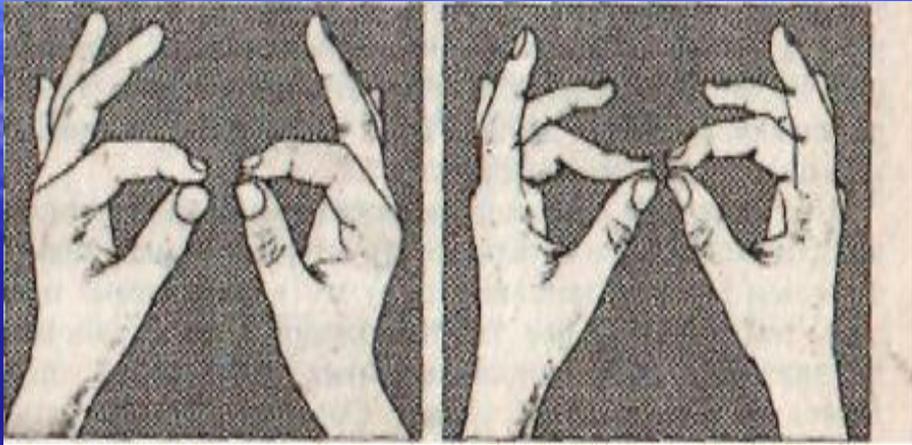
Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала 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.

«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.



«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. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнения на релаксацию

способствуют расслаблению, снятию напряжения

“Дирижер”

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижуете, музыка течет через все ваше тело. Дирижуйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.



Массаж



Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

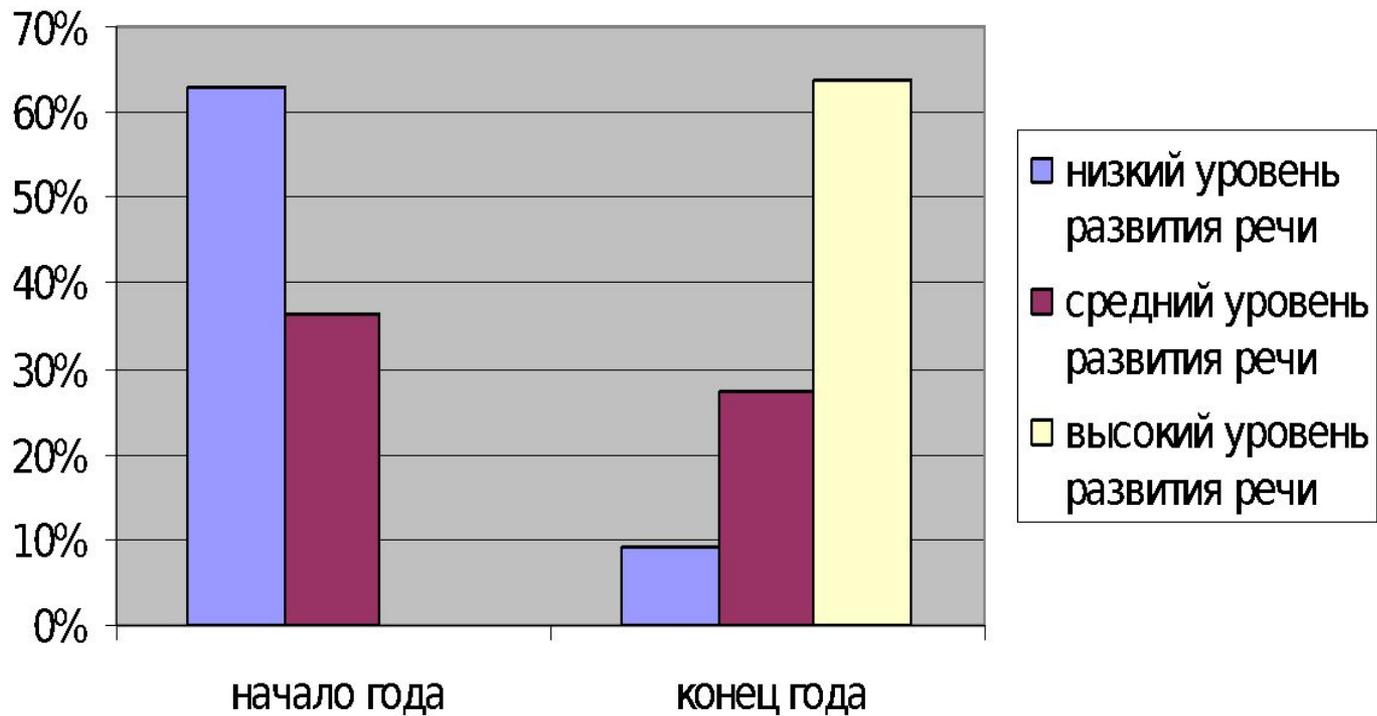
Двумя пальцами
правой руки
массировать
круговыми
движениями
лоб, а двумя
пальцами левой
руки –
подбородок.
Считать до 30.



Сжимать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.



мониторинг уровня развития речи дошкольников



Вывод:

Кинезиологические занятия способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, что является базой для формирования способностей, памяти, речи, мышления и моторики дошкольников.

Рекомендации по применению:

- Доброжелательная обстановка
- Систематичность
- Усложнение и наращивание темпа заданий
- Точность выполнения движений и приемов
- Использование разнотипных и однотипных движений рук
- Включение всех 5 пальцев каждой руки
- Использование движений на сжатие, растяжение и расслабление мышц
- Применение упражнений на занятиях и в свободное время
- Проведение кинезиологических упражнений перед интенсивной умственной нагрузкой.
- Продолжительность занятий от 5-10 до 20 – 35 минут в день, в зависимости от возраста.
- Упражнения можно проводить только в том случае, если идет стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать нецелесообразно