

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12»

Кинезиологические упражнения для детей дошкольного возраста.

Воспитатель: Асмаловская И.А.

г. Гусь-Хрустальный. 2016г.

Понятие «кинезиология»:

- Наука о движении живого тела и его частей за счёт сокращения мышц.
- **Образовательная кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Цель проведения упражнений:

Синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления.

Задачи проведения упражнений :

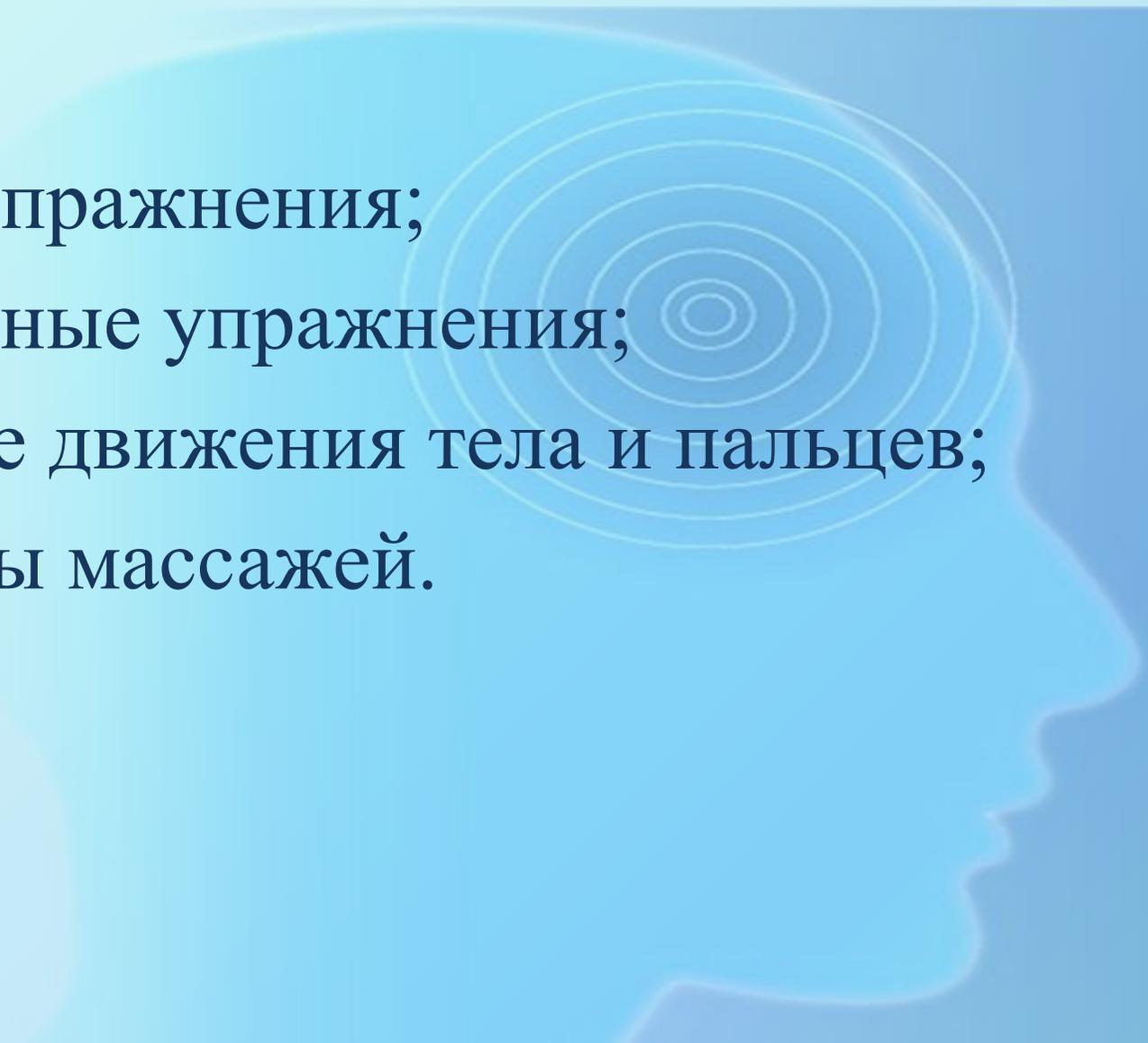
- Развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления;
- развитие предпосылок к овладению навыками чтения и письма.

Этические принципы:

- Ненасилие;
- Достижение компромиссов;
- Добровольное согласие;
- Оказание помощи;
- Доброжелательность;
- Право выбора;
- Проверка на безопасность.



Кинезиологическая гимнастика:

- Дыхательные упражнения;
 - Глазодвигательные упражнения;
 - Коррекционные движения тела и пальцев;
 - Различные виды массажей.
- 

Требования проведения упражнений:

- Указания должны быть спокойными, доброжелательными, четкими;
- Все упражнения выполняются вместе с детьми, с постепенным увеличением времени и сложности;
- Обучение проводится в игровой форме, при необходимости – индивидуально;
- Объем заданий постепенно увеличивается, темп наращивается, комплекс усложняется по мере овладения упражнениями;
- Необходимость в освоении родителями данного комплекса.

Правила проведения упражнений :

- Продолжительность занятий – 10-15 мин;
- Периодичность – ежедневно;
- Время занятий – утро, день;
- Отработка каждого комплекса - 4 недели.

Упражнения для малышей:

ПАРОХОД

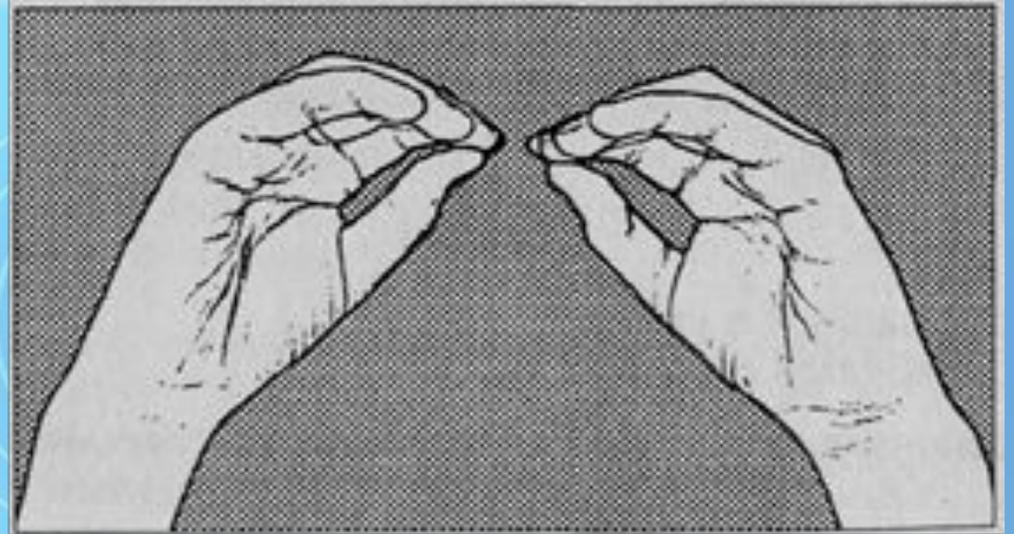
Пароход плывет по речке
и пытит он, словно печка.

*Обе ладони поставлены
на ребро, мизинцы прижаты,
большие пальцы подняты
вверх.*



ОЧКИ

Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.



*Большой палец правой и левой руки вместе с
остальными образуют колечко. Колечки поднести к
глазам.*

МОЯ СЕМЬЯ

Этот пальчик — дедушка, этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка, этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — я, вот и вся моя семья.



Поочередно прикасаясь пальцами к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.

Упражнения для дошкольников:

Считалочка-бормочка

1. Идет — бычок — качается.

2. Идет — бычок — (хлопок).

3. Идет — (хлопок) — (хлопок).

4. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

1. Подарил — утенку — ежик — парю — кожаных — сапожек.

2. Подарил — утенку — ежик — парю — кожаных — (хлопок).

3. Подарил — утенку — ежик — парю — (хлопок) — (хлопок).

4. Подарил — утенку — ежик — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

5. Подарил — утенку — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

6. Подарил — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

7. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

Народные потешки

КОЛЕЧКИ

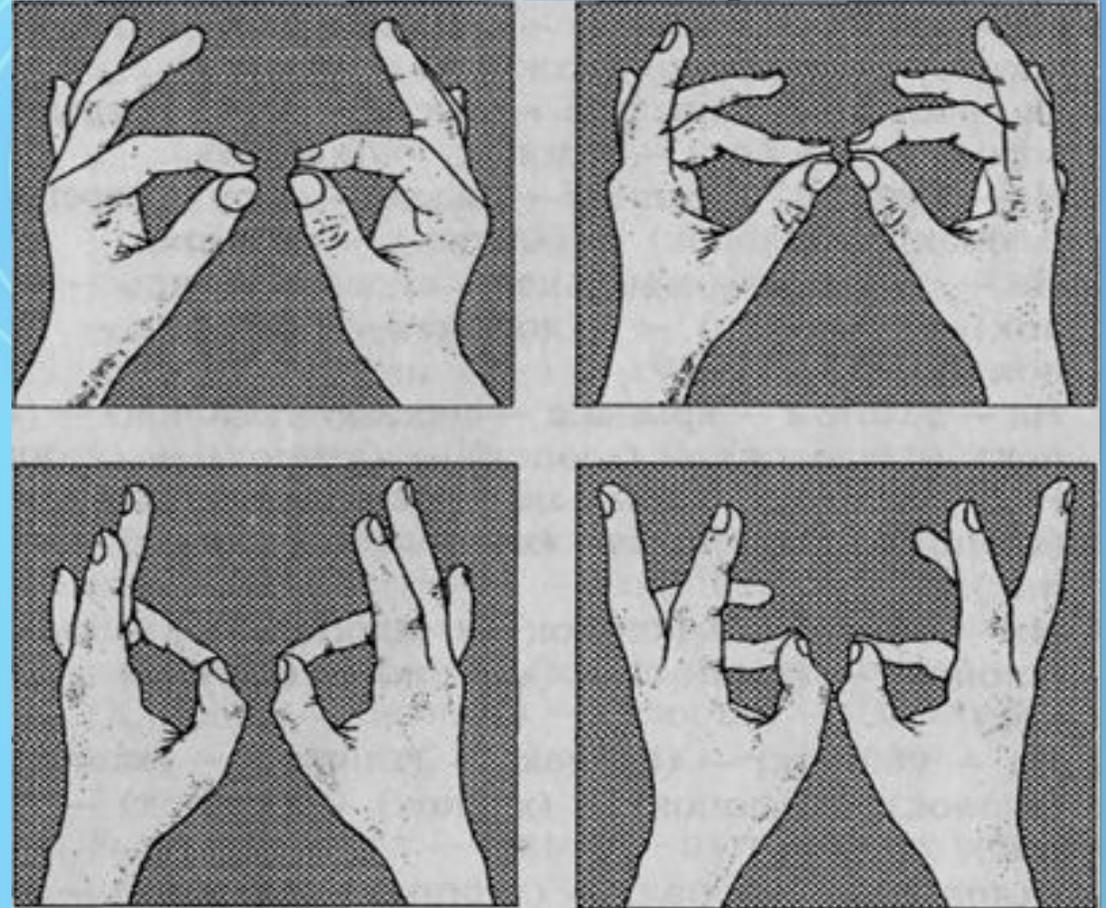
Первый вариант.

Усадив малыша на колени, взрослый под ритмичную песенку или в такт счету собирает его пальчики в колечки, смыкая большие пальцы поочередно с указательными, средними, мизинцами, а затем продолжая движение в противоположном направлении.

Чуть подросший малыш (в 1,5—2 года) в такт счету или песенке взрослого сам поочередно смыкает пальцы в колечки.

Второй вариант.

Дети 6—7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: «Без среднего!» — и все игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т.д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.



Третий вариант.

Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец.

В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным.

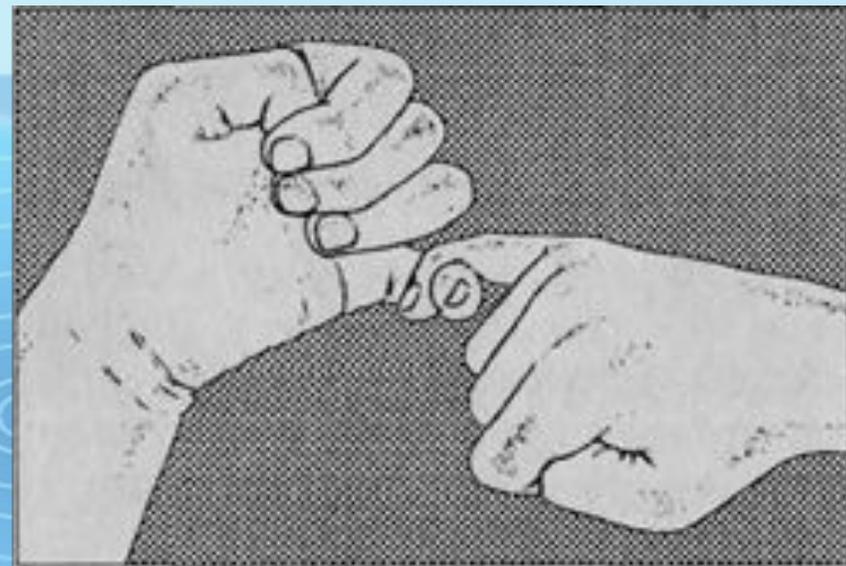
Затем следуют движения в противоположном направлении.



Перемены

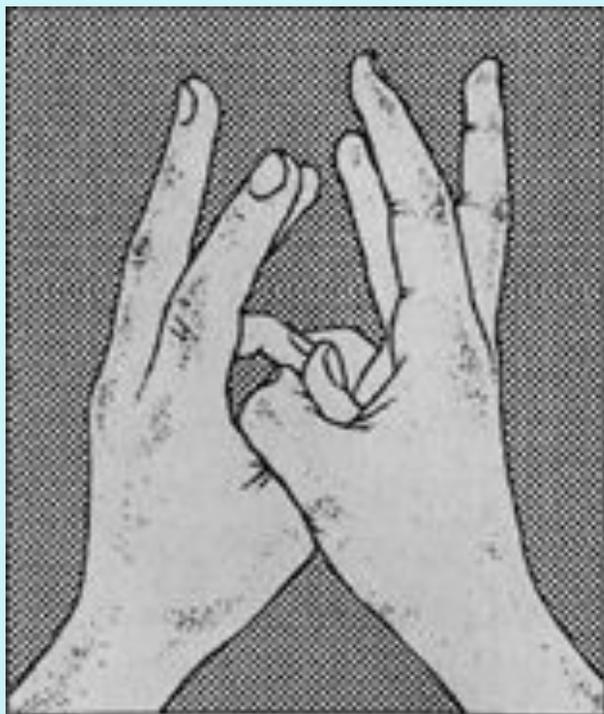
Крючки.

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.



Цепочка.

Сцепляются колечки, образованные сомкнутыми большими пальцами и мизинцами правой и левой рук.



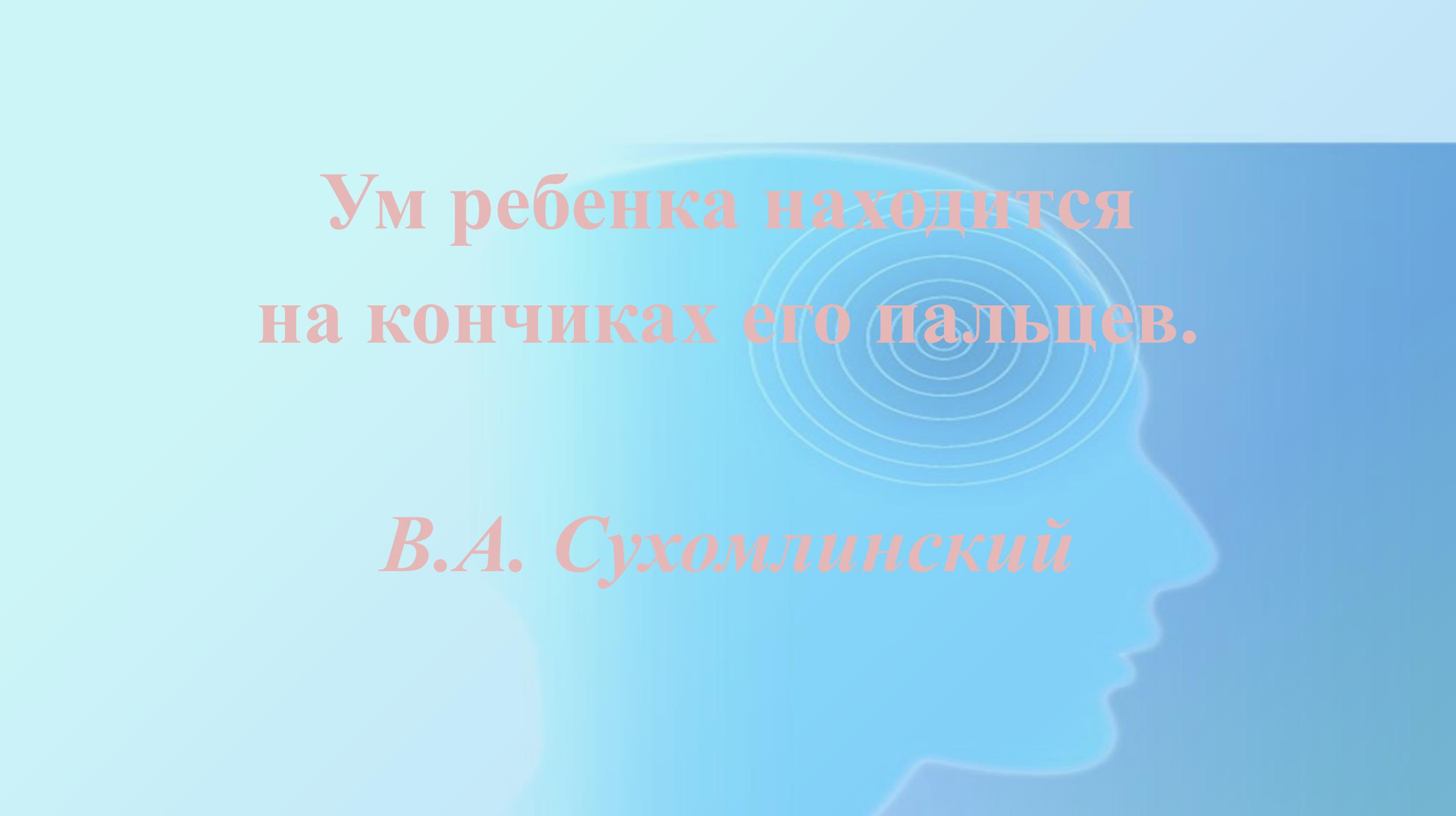
Подготовка дошкольника к письму:

подготовки руки к письму:

- книжки-раскраски;
- копировать понравившиеся рисунки на прозрачную бумагу;
- регулярных занятиях с пластилином или глиной;
- отщипывание;
- нанизывание бус на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков.

Самомассаж рук:

- самомассаж тыльной стороны кистей рук;
- самомассаж ладоней;
- самомассаж пальцев рук.



**Ум ребенка находится
на кончиках его пальцев.**

В.А. Сухомлинский