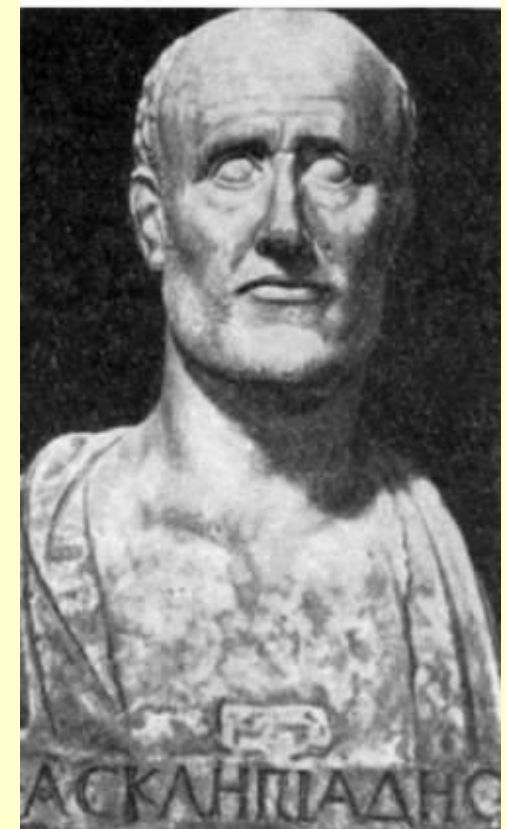


Кинезиология – ключ к развитию способностей ребенка

Подготовила: учитель-логопед
МАДОУ ЦРР-д/с 34
Кориневская Раиса Георгиевна

История возникновения кинезиологии

- Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой
- мозг в активном состоянии. Известно, что старение организма начинается со старения мозга.
- Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.



Цели и задачи кинезиологии:

- **Основная цель кинезиологии:** Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.
- **Задачи:**
 - Развитие межполушарной специализации.
 - Синхронизация работы полушарий.
 - Развитие общей и мелкой моторики.
 - Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
 - Развитие речи.
 - Формирование произвольности.
 - Снятие эмоциональной напряженности.
 - Создание положительного эмоционального настроения.
 - Профилактика дислексии и дисграфии.

Как проводить упражнения?

- Упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности это может составлять до 25-30 минут в день.



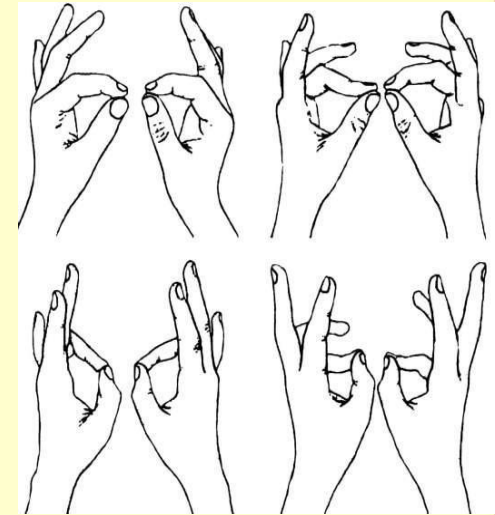
- Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать:
- - ускорение темпа выполнения;
- - выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- - подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- - подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Кинезиологические упражнения

- Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т. п., могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).
- Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Формой такой работы может стать кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения:

1. *“Колечко”*. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.



- 2. *“Лезгинка”*. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.



3. "Кулак – ребро - ладонь"

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

4. "Змейка". Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки 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.

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

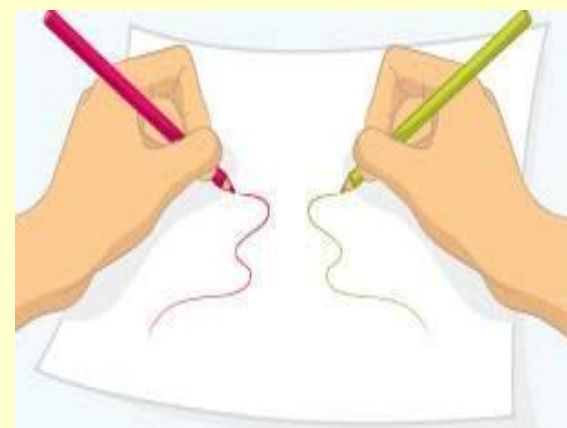


Ладонь ребром

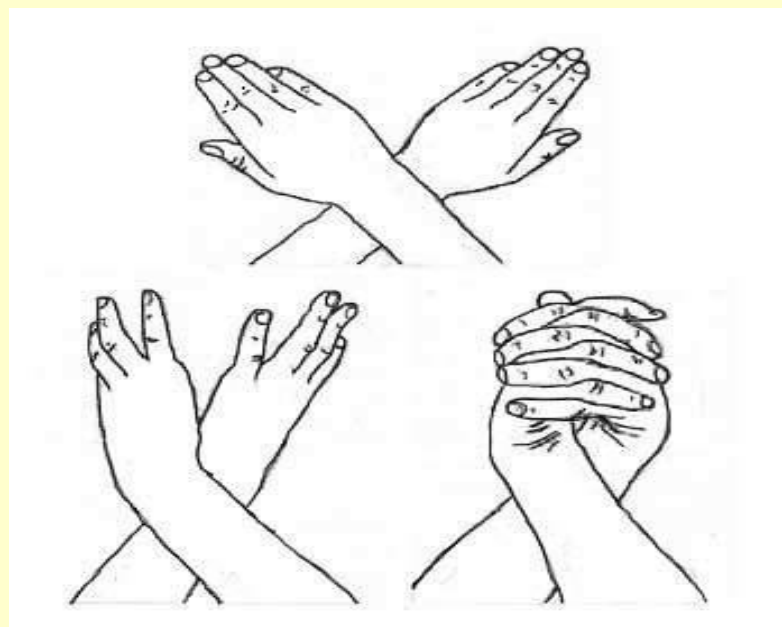


Распрямленная ладонь

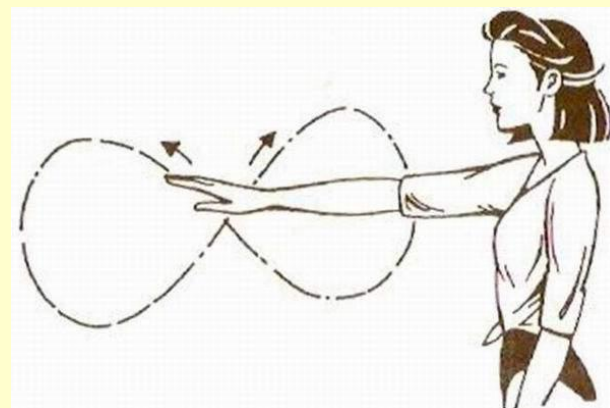
5. "Зеркальное рисование". Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий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



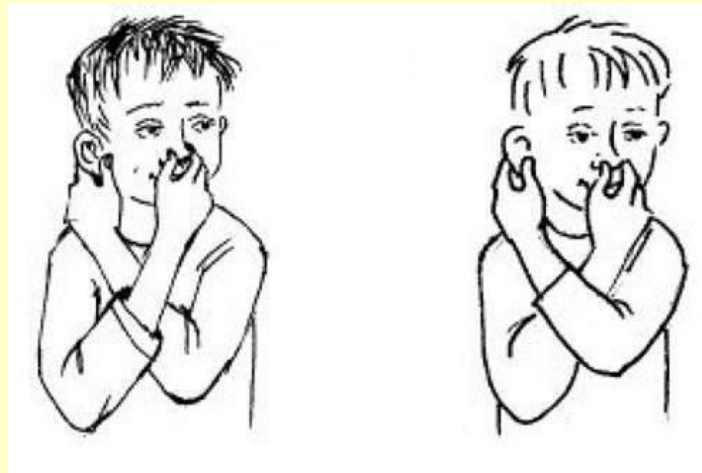
6. "Змейка". Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



7. "Горизонтальная восьмерка". 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. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком



8. "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».



Результаты кинезиологических упражнений

- 1) У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- 2) У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- 3) Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- 4) Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- 5) Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.



Источники:

- 1. А.Л. Сиротюк «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.
- 2. А.Л. Сиротюк «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г.
- 3. А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью», «Сфера», Москва 2002г.
- 4. В.Любимова «Кинезиология. Второй уровень познания тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
- В.Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
-