

*Кинезиологические
упражнения как
приемы реализации
здоровьесберегающей
технологии.*

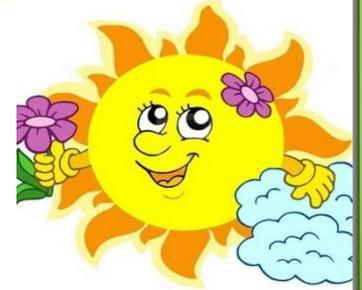


*Подготовила: Воспитатель
Бегун Е.Н.*



**«Движение может
заменить лекарство
— но ни одно лекарство
не заменит движения».
Ж. Тассо.**

Кинезиология -



Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

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.

- * Снятие эмоциональной напряженности.

- * Создание положительного эмоционального настроения.

Методы и приемы

- * Растяжки - нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорнодвигательного аппарата.
- * Дыхательные упражнения - улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- * Глазодвигательные упражнения - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.
- * Телесные движения - развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- * Упражнения для развития мелкой моторики - стимулируют речевые зоны головного мозга.
- * Массаж - воздействуют на биологически активные точки.
- * Упражнения на релаксацию - способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Упражнения для развития мелкой моторики

«Кулак – ребро – ладонь».

Выполнять движения желательна на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).

«Лягушка».

Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,
Лягушке скучно тут,
А пруд зарос травой,
Зеленой и густой.

«Здравствуй».

- Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

• Речевое сопровождение:

• Здравствуй, солнце золотое!

• Здравствуй, небо голубое!

• Здравствуй, вольный ветерок,

• Здравствуй, маленький дубок!

• Мы живем в одном краю —

• Всех я вас приветствую!

• **«Ухо – нос».**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

• Речевое сопровождение:

• Села на нос мне, на правое ухо –

• Лезет назойливо черная муха.

• Снова на нос, но на левое ухо-

• Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

“Сорви яблоки”.

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся.

Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко.

Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

"Задуть свечу".

- Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

"Пловец"

- Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.



• Глазодвигательные упражнения

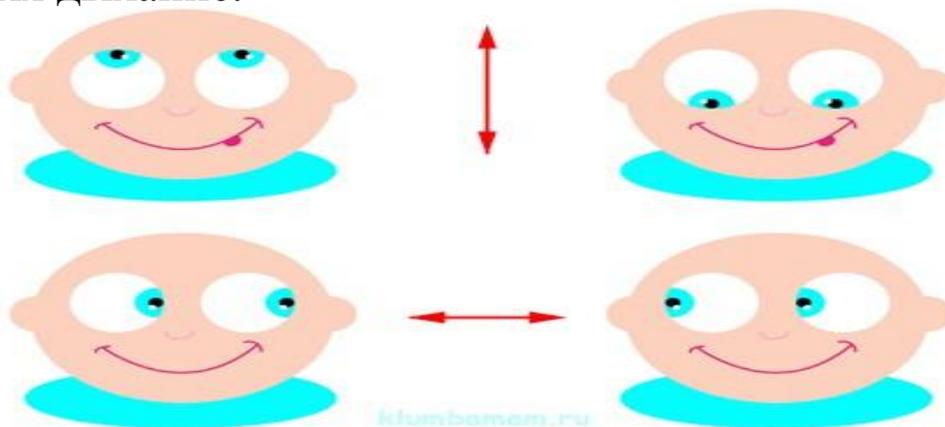
«Глаз – путешественник».

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.

«Глаза и язык».

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха прodelывается языком и глазами по всем направлениям, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.



«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.

«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. (10 раз)

«Ковер-самолет».

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

Человеку для закрепления
мысли необходимо движение.
Запомните , что неподвижный
ребенок не обучаем!



Спасибо
за внимание!

Будьте здоровы!

