

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №19 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга**

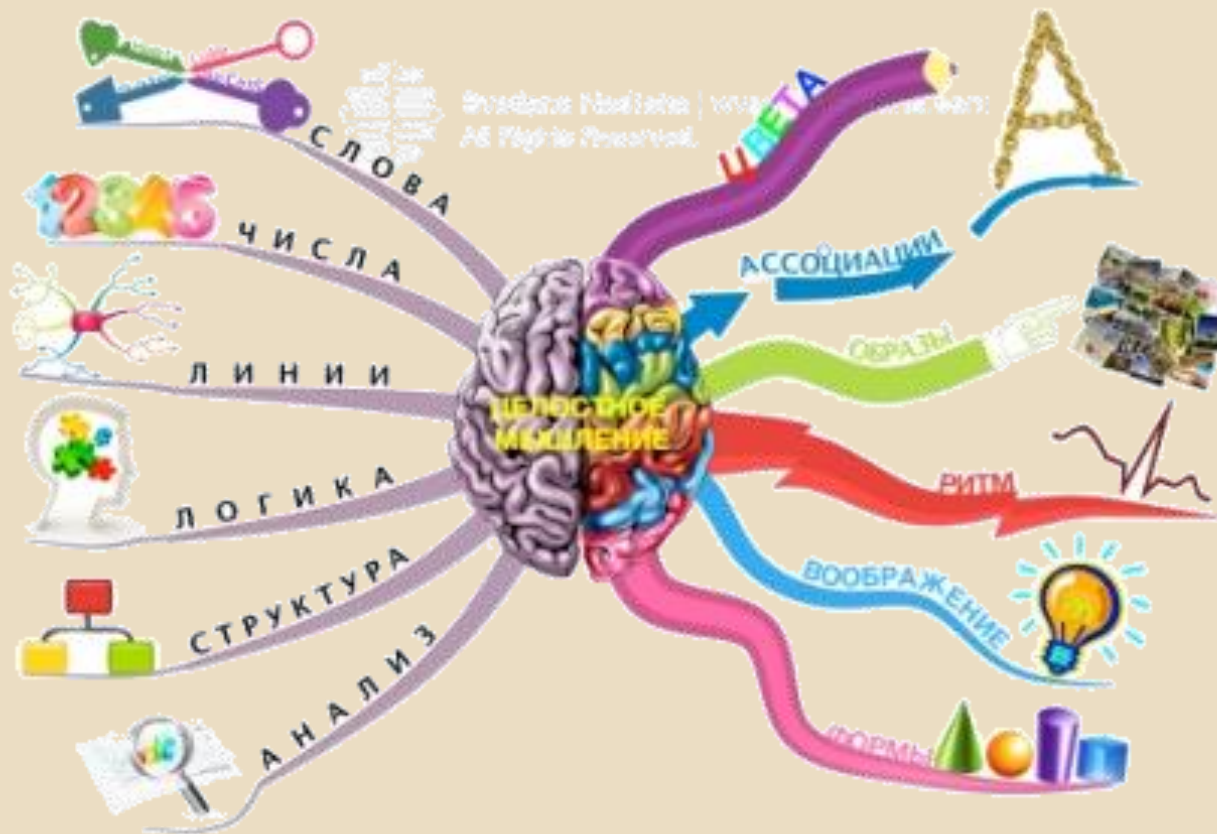


**Кинезиологические упражнения,
как одна из здоровьесберегающих
технологий, в работе с детьми
дошкольного возраста с ОВЗ**

Авторы:

Воспитатель Бобейко Т.Н.

Ст.воспитатель Ершова Л.Л.



Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т.е. наука о движениях.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.



Применение метода кинезиологии позволяет улучшить: речь, внимание, моторику, снижает утомляемость, повышает интеллектуальные способности.

Выделим условия успешного выполнения кинезиологических упражнений:

1. Точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.

2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.

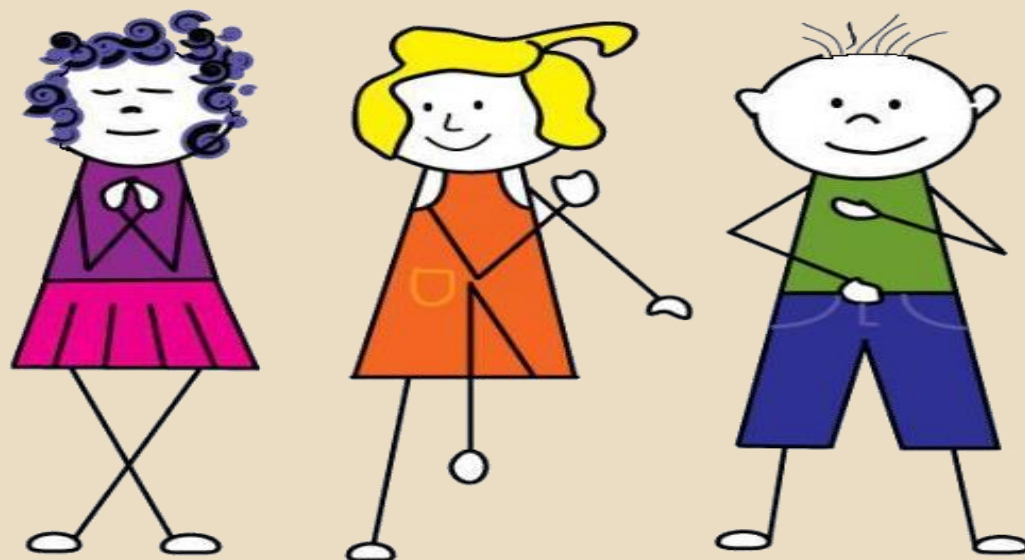
3. Упражнения должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.

4. Продолжительность выполнения упражнений зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20 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.**



Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников.

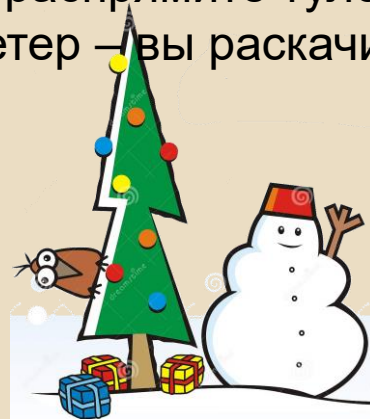
Растяжки

“Снеговик”

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

“Дерево”

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.



Дыхательные упражнения

“Свеча”

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

“Дышим носом”

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.



Телесные упражнения

“Перекрестное марширование”

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

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.



Упражнения на релаксацию

“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 дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте 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.

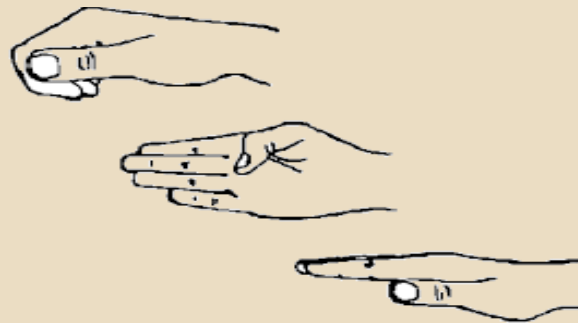


«Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.



«Кулак - ребро - ладонь». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром; распрямленная ладонь на плоскости пола. Сначала ребенок выполняет движения медленно сначала правой рукой (если правша, левой – если левша), затем двумя руками вместе.



Кинезиологическая сказка «Два котенка»

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (дети показывают правый кулачок).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»).

В саду росли высокие деревья (руки вверх, на одной руке развести пальцы в стороны, на другой пальцы вместе, одновременная смена позиций) и низкие кустарники (кисти рук у груди, пальцы одной руки разведены в стороны, другой - вместе, одновременная смена позиций).



"Движение может заменить любое лекарство, и ни одно лекарство в мире не заменит движения".

Тиссо, французский врач-просветитель VIII в.





Спасибо за внимание