

Методические рекомендации:
**По использованию
кинезиологических упражнений
с детьми дошкольного возраста**

Номинация: «Воспитание со всех сторон»



Основным требованием к квалификационному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов.

Педагог обязан сначала сам освоить упражнения практической кинезиологии упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системах организма.

Применение специальных кинезиологических упражнений возможно как на предметных, так и на специальных занятиях кинезиологии, упражнения возможно использовать и как организационный момент в начале занятия.

Кинезиологические занятия и упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние. Упражнения развивающей кинезиологии необходимо проводить ежедневно.

Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с 4 лет дается комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами («плечо, пояс, локоток»), произносимыми вслух или про себя. Педагог контролирует точное выполнения упражнений, которые могут проводиться стоя или сидя за столом.

Для детей дошкольного возраста упражнения проводятся в игровой и образной форме. Дети вместе со взрослым повторяют речевое сопровождение всех упражнений.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке. Упражнения могут проводиться стоя или сидя за столом. Кинезиологические упражнения возможно использовать в конце занятий по развитию лексико-грамматических средств речи и ознакомлению с окружающим в качестве динамических пауз.

Развивающие кинезиологические упражнения с речевым сопровождением

1.«Лезгинка» - «Улитка».

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

меняется смена правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

К нам улитка приползала.

Свои рожки выставляла.

По тропинке проползла,

На листочке тлю нашла.

К ней сестричка подползала,

Свои рожки выставляла.

На листочек заползла,

Угощение приняла.

2. «Кулак—ребро—ладонь» - «Осенние листья».

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, затем — 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.

Листья падают с деревьев,

Их разносит быстрый ветер.

Дворник листья подметает,

Ветер листьями играет.

3. «Колечко»-«Ежик».

Упражнение проводится с использованием тренажера су-джок.

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, держа при этом су-джок шарик, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

На пенечке Еж сидит,

На меня он не смотрит. (*кругообразные движения по ладошке*)

Он иголки выпускает, (поочередно перебирать пальцы рук на су-джоке)

Большой-указательный,

Большой-средний,

Большой-безымянный,

Большой-мизинец...

Никого не подпускает.

По тропинке убегает, (*раскатывание шарика между ладонями*)

След от лапок оставляет. (*поочередное сжатие су-джока в руке*).

4. "Цепочка"

Круглые колечки-звенья для цепочки

Маме мы подарим: радоваться станет!

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

5. «Медведь»

Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминаем один палец.

Шел медведь к своей берлоге, (мизинец)

Да споткнулся на пороге. (безымянный)

«Видно, очень мало сил (средний)

Я на зиму накопил», - (указательный)

Так подумал и пошел (большой)

Он на поиск диких пчел. (большой)

Все медведи – сладкоежки, (указательный)

Любят есть медок без спешки, (средний)

А наевшись, без тревоги (безымянный)

До весны сопят в берлоге. (мизинец) —

«Щелчки»

Ладонь ребенка прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец опускается, и он со стуком падает вниз. На каждую строчку один палец.

Поднял ушки бурундук. (мизинец)

Он в лесу услышал стук: (безымянный)

- Это что за громкий стук, (средний)

Тук да тук, тук да тук? (указательный)

- А пойдём, - сказал барсук, - (большой)
Сам увидишь этот трюк: (большой)
Это дятел сел на сук (указательный)
И без крыльев и без рук (средний)
Ищет он, где спрятан жук, - (безымянный)
Вот и слышен перестук! (мизинец).

6. «Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой- за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, затем хлопнуть в ладоши и поменять положение рук с «точностью до наоборот».

Приложение 6.

7.«Зеркальное рисование». Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения можно почувствовать, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.