

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,
НАУКА О РАЗВИТИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ.**

ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:

повышение стрессоустойчивости и снижение утомляемости, синхронизация работы полушарий головного мозга, улучшение мыслительной деятельности, памяти, внимания, речи, общей и мелкой моторики, облегчение процессов чтения и письма, повышение способности к произвольному контролю, выявление скрытых способностей человека и расширение границ возможностей деятельности его мозга.

В мозге нет единого центра движений, движение и обучение непрерывно связаны, поэтому, когда мы выполняем сложнокоординационные движения, мы обучаем детей не просто делать эти движения, мы обучаем весь мозг. Мозг становится хорошо восприимчивым. Хорошо воспроизводит даже сложную информацию.

Дети тренируют тело, а развивают свой интеллект. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта ребенка. Обеспечивает работу всего детского организма, значит успешность ребенка в любой деятельности.

Запросы общества таковы, что современные дети должны ориентироваться в огромном потоке информации. Поэтому, кинезиологические упражнения особенно рекомендуется вводить в режим дня ребенка родителям и воспитателям детских садов для подготовки к успешному обучению в школе.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий: левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию

движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Полушария тесно связаны между собой системой нервных волокон (мозолистым телом).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. Пластичность нервных процессов, благодаря этим упражнениям, осуществляется на более высоком уровне, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

*«Мозг хорошо устроенный,
стоит больше мозга, хорошо наполненного».*

Мишель Де Монте

В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Оптимизируется и стабилизируется общий тонус тела.

- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию мышечного напряжения и эмоциональному раскрепощению.

Время проведения одного упражнения может составлять 3-5 минут, в общей сложности до 15-25 минут в день.

Растяжки

Упражнения для мышц шеи и плеч

«Упрямая шея». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично – ладони на лоб.

«Черепашка». Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди).

«Наклоны». Тело неподвижно, плечи не поднимаются. Наклонить голову в сторону – сделать медленный вдох через нос. Выпрямить голову – медленный выдох через рот. То же в другую сторону.

Упражнения для мышц рук

«Замок». Сложить руки в замок и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке, тянуть руки вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же с правой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же по одной паре пальцев.

«Клешня краба». Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец на безымянный. Поза удерживается 10-20 сек. После выполнения правой рукой то же – левой, а затем – двумя руками одновременно.

«Играем с песочком».

Песочек в руки набираем, (выполняем захватывающие движения – вдох).

Пальцы крепко мы сжимаем,

Чтоб песок не высыпался,

Чтоб в руках у нас остался (крепко сжимаем кулачки).

Пальцы разжимаем, песочек высыпаем (медленно разжимаем пальцы рук – выдох).

Стряхнули с рук песок (потряхиваем руками),

Устали руки, ох!

«Бабочка». Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на

выдохе лопатки развести (бабочка расправила крылышки).

Упражнения для мышц ног

«Две гусенички». Сидя или лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, ребенок представляет, что его стопы – гусенички, которые ползут по земле. Сначала они ползут от него, затем к нему. После этого одна ползет от ребенка, а другая к нему, и наоборот. Не отрывать стопы от пола, стремясь сначала максимально выпрямить ноги, а затем максимально согнуть в коленях.

«Перекаты». Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполняются перекаты с мысков на пятки, затем – с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого левая нога начинает перекаты с пятки, а правая – с мыска, и наоборот.

«Муравей».

Муравей залез на ножку (вытягиваем ноги вперед – глубокий вдох). Мы посмотрим, где же он (тянем стопу на себя, задерживаем дыхание).

Мы стряхнем скорее крошку (потряхивают ногой – выдох),

И немного отдохнем (расслабляются).

Растягивание позвоночника вверх

«Деревце». Ноги вместе, носки разведены в стороны, руки опущены вдоль тела. Напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть коленные чашечки. Напрячь мышцы брюшного пресса. Поднять грудную клетку –

растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника – вдох. После этого поднять руки вверх, вытянуть шею вверх, приподнять плечи. Зафиксировать положение на 2-3 сек. Медленный выдох при расслаблении.

Растягивание позвоночника в стороны

«Ракета». Ноги шире плеч. Левая стопа развернута наружу, руки опущены вниз. Повернуть туловище влево – вдох. Опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене до образования прямого угла. Вытянуть руки над головой ладонями внутрь. На выдохе руки опустить, колено выпрямить. Повторить то же в правую сторону.

Боковое растягивание

«Солнечные лучики». Ноги шире плеч, левая стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе наклонять в левую сторону, пока рука не коснется пола, правая рука вытянута вверх. Выпрямиться на вдохе. То же в другую сторону.

Растягивание позвоночника к центру

«Лягушка». Сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. Согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть к туловищу. Согнутые ноги развести в стороны, опуская колени ниже к полу. Удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

«Волна». Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вторую ногу вытянуть на полу. Нижняя часть спины должна быть прижата к полу.

Наклоны вперед

«Слоник». Ноги шире плеч. Ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. На выдохе потянуть вперед-вверх и наклониться вперед до полного касания руками пола. Следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой.

«Паучок». Сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. Ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперед между колен, стараясь коснуться пола лбом. На вдохе выпрямиться.

Скручивание

«Поворот сидя». Сесть на край стула, спину держать прямо, расправить плечи. Повернуться направо (налево) и взяться рукой за спинку стула. Левую

руку положить на правое колено. Колени при повороте не смещать, плечи опустить и тянуться вверх.

Растягивание в наклоне назад.

«Фонарик». Лежа на животе, ноги согнуть в коленях. Взяться руками за стопы, прогнуться назад. Переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени развести. Вернуться в исходное положение.

«Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и зафиксировать положение. Взрослый помогает по мере необходимости.

Дыхательные упражнения

«Свеча». Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох, постарайтесь одним выдохом задуть свечу – «пальчики, изображающие горящую свечу». А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом». Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Нырятьщик». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 2 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

«Облако дыхания». Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисуем круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

«Шарик». Возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе. Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания (з переходит в с, о в у, ш в щ, и т.п.).

“Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 2-3 с;

2 — плавный выдох через нос.

“Губы трубкой”

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, наполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Телесные упражнения

**Рука является вышедшим
наружу головным мозгом.**

Кант

«Перекрестное марширование» 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.

«Паровозик». Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Марширование». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

«Колено – локоть». Стоя поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

«Яйцо». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Спрячемся от всех забот,
только мама нас найдет.

«Поза Наполеона». Обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении.

«Язычок»

Язычок вы покажите,
На него вы посмотрите.

Выдвигать язычок вперед – назад (10 раз).

«Язычок 2»

Нужно двигать язычком,
Он оплатит нам добром.

Двигать язычком из стороны в сторону (10 раз).

«Ротик»

Чтобы лучше нам жевать -
Нужно ротик открывать.

Широко открывать и закрывать рот (10 раз).

Упражнения для развития мелкой моторики

Ум ребенка находится

На его пальцах.

В.А. Сухомлинский

«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.

«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 течение 6-8 раз.

«Ожерелье»

*Ожерелье мы составим,
Мамочке его подарим.*

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. (10 раз).

«Внимание»

*Чтоб внимательными быть -
Нужно на ладонь давить.*

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, которая расположена в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох (10 раз).

«Ручки»

*Чтобы ручкам силу дать,
Нужно крепче их сжимать.*

Сжимать и разжимать пальцы рук, убыстряя темп (10 раз).

«Домик»

*Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.*

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук, пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой и наоборот (10 раз).

«Ладонка»

*С силой на ладонку давим,
Сильной стать ее заставим.*

Согнутыми пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться (10 раз).

«Ладони»

*Мы ладони разотрем,
Силу пальчикам вернем.*

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. Сменить руки (10 раз).

«Ручки 2»

*Чтобы ручкам силу дать,
Нужно крепче их сжимать.*

Сжимать и разжимать пальцы рук, увеличивая темп. Затем расслабить пальцы рук и встряхнуть кисти (10 раз).

Глазодвигательные упражнения

«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.

«Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный взрослым.

«Глаз – следопыт». Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата и т.д. на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем, в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

“Глазки”. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

“Глазки”. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

«Глазки 1»

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз, и все сначала.

Глазами делать движения в соответствии с текстом (10 раз).

«Глазки 2 »

Быстро-быстро поморгай,

Потом отдых глазкам дай.

Быстро поморгать в течение 30 секунд.

«Глазки 3 »

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу, затем из стороны в сторону (10 раз).

«Глазки 4 »

*Глазки нужно открывать,
Чудо чтоб не прозевать.*

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (10 раз).

«Глазки 5 »

*Треугольник, круг, квадрат
Нарисуем мы подряд.*

«Нарисовать» глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки (10 раз).

«Глазки 6 »

*Чтобы зоркими нам быть -
Нужно глазками крутить.*

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (10 раз).

Массаж и самомассаж

- Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. Повторить 7 раз.

- Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

«Мытье головы»

- пальцы рук слегка расставить и согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба до затылка и от ушей к шее.

- пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого сделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

«Запястье»

*Чтоб сильна была рука -
Разотрем ее слегка.*

Обхватить правой рукой запястье левой руки и массировать. То же с другой рукой (10 раз).

Упражнения на релаксацию

«Огонь и лед». По команде «Огонь!» - дети начинают интенсивные плавные движения всем телом. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая все тело.

«Тряпичная кукла и солдат». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«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.

«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 закончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Апельсин (или лимон)». Закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке лимон. Сдавите его сильно и попытайтесь выжать весь сок из него (рука сжимается в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.). Разожмите кулачок. Откатите лимон, ручка теплая, мягкая., отдыхает... Теперь возьмите апельсин в правую руку (выполняется та же процедура).

«Черепашка». Закройте глаза. Представьте, что вы - маленькие черепашки. Вы лежите на желтом песочке возле прозрачного ручейка (моря и т.д.). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены . Шейка мягкая. ... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки, шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая, ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы вытягивая их под панцирь. -5-10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко. Вновь стало тепло и хорошо. Черепашка созрела, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется на 5-10 сек.).

Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и коррекции проблем в различных областях психики.

Регулярное и точное выполнение таких упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, корректирует нежелательные формы его поведения. Ребенок легче овладевает умениями, которые ранее были ему недоступны.

Список рекомендуемой к прочтению литературы:

- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет/ авт. – сост. Е.И.Подольская. – 3-е изд. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 183 с.
- А.В.Семенович. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – 11-е изд. – М.: Генезис, 2018. – 474 с.
- Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., 2003.
- Цветкова Л.С., Семенович А.В. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста. М., 200
- Работы В.М.Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Г.Лурия, Н.С. Лейтеса
- Сиротюк А.Л. Оздоровительные игры и упражнения для психомоторного развития дошкольников.
- Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. -М.: ТЦ Сфера, 2002. г.
- Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.- М: ТЦ Сфера, 2001г
- Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь, СПб, 1996
- Работы М.М.Кольцовой, Е.И.Исениной, Л.В.Антаковой – Фоминой.
- Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О, П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ.- Рязань, 2012. – 48 с.
- Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999.«Образовательная Кинесиология для детей». М., 1984.
- Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ. Сфера, 2001.
- Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. М., 1999 г.
- Васильева Л.Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии, Москва, 2003.
- Мухина С.Н. Коррекционно – педагогическая работа по развитию психомоторных способностей дошкольников.
- Скот Кутберт. Ключевые аспекты прикладной кинезиологии. Утраченная связь с организмом.
- Алексей Колесников. Гимнастика мозга, или лёгкие способы развития ребенка. Техника психофизической коррекции.

Кинезиологические сказки для детей.

В лесу

(способ организации – сидя за столом)

Однажды, маленький ежонок потерялся в лесу (*упражнение «Ёжик» - поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой*). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок (*упражнение «Заяц» - указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем*). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу (*упражнение «Кулак-ладонь» - левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук*) и заблудился. Теперь он не знает, как найти дорогу домой (*упражнение «Дом» - пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить*). Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом (*упражнение «Кулак-ладонь» - левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук*). В этом лесу росли большие деревья (*руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны*). Долго они шли (*упражнение «кулак-ладонь» - левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук*), но дом ежика не могли найти (*упражнение «Дом» - пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить*). Вдруг, навстречу им выбежала собачка (*упражнение «Собака» - ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх, указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными*). Зайчик (*упражнение «Заяц» - указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем*), спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика? Собачка (*упражнение «Собака» - ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх, указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными*) сказала, что знает, где его дом (*упражнение «Дом» - пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить*). Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома (*упражнение «Кулак-ладонь» - левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук*). Ежонок очень обрадовался. Он угостил зайчика и собачку вкусными оладушками (*упражнение «Ладушки» - одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх, происходит смена положения рук*).

Две обезьянки

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки (*упражнение «Ухо-нос» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо, одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью да наоборот*). Обезьянки очень любили корчить рожицы (*оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10, начать выполнять упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми*) и показывать друг другу язык (*упражнение «Язык» - вытянуть язык, спрятать его*). Однажды они увидели на высокой пальме (*руки вытянуты вверх, пальцы рук сжаты в кулак и расставлены в стороны*) большой и спелый кокос (*упражнение «Замок» - ладони прижаты друг к другу, пальцы переплетены*). Обезьянки наперегонки побежали к пальме (*упражнение «Кулак-ладонь» - левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук*). Они стали смотреть на пальму, она была высокая (*упражнение для глаз «Вверх-вниз»*). Затем, обезьянки полезли на пальму (*руки поставить перед лицом ладонями от себя, одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук*). Они сорвали большой и спелый кокос (*упражнение «Замок» - ладони прижаты друг к другу, пальцы переплетены*). Обезьянки очень обрадовались, они стали танцевали (*руками встряхнуть, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз*).

Два котенка

(способ организации – сидя за столом)

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый. Звали его Снежок (*дети показывают правый кулачок*). Он очень любил прогуляться по своему саду (*упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*). В саду росли высокие деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот, однажды, Снежок вышел из своего дома (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегает черный котенок (*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*). Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (*выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе*).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (*выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции*).

И тут, Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»). Он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (Упр. «Колечко»). Вдруг колечко упало и покатило по тропинке – котята побежали за ним (упр. «Кошка»). И привела их тропинка к пруду, в котором сидела лягушка и громко плакала от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. Начало темнеть, приближалась ночь. Лягушка стала собираться в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»). По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Яблонька

(способ организации – стоя)

Однажды, одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками). Семечко поливал дождик, пригревало солнышко и семечко стало расти, превращаясь в маленькую яблоньку (медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх, напрячь тело и вытянуться). К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (руки поднять вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны в сторону). Стала яблонька большой, и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети («Перекрестное марширование», шагать, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги, затем, шагать, касаясь рукой одноименного колена, закончить касаниями противоположной ноги) и стали рвать сочные и румяные яблочки (посмотреть вверх, потянуться правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделать резкий вдох, «срывать» яблоко, нагнуться и

«положить яблоко» в небольшую «корзину», стоящую на земле, медленно выдохнуть, тоже самое двумя руками). Дети сказали яблоньке спасибо (дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону) и пошли домой («Перекрестное марширование», шагать, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги).

В гости к бабушке

*В гости бабушка позвала,
Внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой).
По дорожке пять внучат
В гости к бабушке спешат (пальцы «шагают» по коленям или по столу)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)
Стоит дерево высокое (руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем),
Дальше - озеро глубокое (волнообразные движения кистями).
Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»),
Зернышки везде клюют(ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)*

Гимнастика для ума
как универсальный метод развития
умственных способностей через определенные
двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения

Подготовила:
инструктор по физической культуре
МДОУ № 1 «Красная шапочка» ЯМР
Е.В.Переломова