

*Выступление на методическом объединении
учителей - логопедов*

*Тема: «Кинезиологические упражнения как вид
здоровьесберегающих технологий»*

Подготовила: Червева Элеонора Владимировна

Учитель-логопед

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 53
«Топтыжка»

Рубцовск
2023 год

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

При этом важно понимать, что здоровье - это состояние полного физического, психического, нравственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Среди здоровьесберегающих технологий кинезиологические упражнения занимают особое место. Что же такое кинезиология?

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, позволяющие активизировать межполушарное взаимодействие.

С какой же целью я использую кинезиологические упражнения в своей работе? Это:

- Развитие межполушарного взаимодействия
- Синхронизация работы полушарий
- Развитие крупной и мелкой моторики
- Развитие познавательных процессов

Поставленная цель определила необходимость решения следующих задач:

- Развивать плавность, точность, скоординированность движений рук
- Развивать внимание, память, логическое мышление, воображение, пространственные представления
- Воспитывать усидчивость, целенаправленность
- Повышать умственную работоспособность, синхронизировать работу глаз и рук (для овладения графомоторными навыками)

Как работает метод кинезиологии? Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Левое полушарие головного мозга – математическое, логическое, речевое.

Правое полушарие головного мозга – творческое.

Мозолистое тело, находящееся между полушариями, необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Мозолистое тело можно развить через кинезиологические упражнения. Все упражнения данной системы – перекрестные. Перекрестность – главный принцип гимнастики мозга. Таким образом, развиваются оба полушария головного мозга. Также, с помощью кинезиологических упражнений можно избавиться от таких проблем, как:

- Сложности в общении
- Плаксивость
- Частые простуды
- Трудности с восприятием информации
- Быстрая утомляемость
- Гиперактивность

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребенка. Кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение.

Применение метода кинезиологии позволяет улучшить:

- Речь
- Внимание
- Моторику
- Снижает утомляемость
- Повышает интеллектуальные и познавательные способности

Кинезиологические упражнения несложные, необычные и очень интересные.

В своей работе я использую различные формы работы. Это кинезиологическая и дыхательная гимнастики, растяжки, глагодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Упражнения для развития мелкой моторики:

«Ожерелье»

Ожерелье мы составим,
Маме мы его подарим.

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.

«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 руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (*10 раз*)

«Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы.

«Коза - корова»

На правой руке поднять вверх мизинец и указательный пальцы, на левой руке - указательный и средний пальцы. Одновременная смена позиций.

Растяжки:

«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.

«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 очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети

попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

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 – стоя.

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.

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.

«Глазки»

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.

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

«Глазки + язык»

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

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

Телесные упражнения:

«Ухо – нос»

Ухо – носик мы возьмем

Хлоп – опять играть начнем.

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

«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.

Упражнения на релаксацию:

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что –нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

«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.

Самомассаж:

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

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

Сжимать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делать вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

Таким образом, кинезиологические упражнения помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность. Ребенок овладевает умениями, которые ранее были недоступны ему.

Список литературы:

1. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.
2. В. Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
3. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. Практическое пособие. , 2010 г.
4. Электронный ресурс.