

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 204 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому
направлению развития детей»**

660021 г. Красноярск, ул. Ленина, 165 тел. 221-47-12

dou204@mailkrsk.ru

**Методическая разработка
по использованию кинезиологических комплексов
в работе с детьми старшего дошкольного возраста
комбинированной группы «ЗНАЙКИ».**

Авторы проекта:

воспитатель высшей категории Куимова Н.В.

воспитатель первой категории Плотникова В.Н.

г. Красноярск, 2022 г

Аннотация

КИНЕЗИОЛОГИЯ - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Цель: Развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности, познавательных способностей воспитанников через организацию системы специальных движений, упражнений и психотехнических приемов.

1.1. Технология проведения каждого комплекса упражнений

Кинезиологические упражнения выполняются всеми детьми ежедневно, в первой половине дня, в течение 10 минут перед проведением общих занятий, для повышения эффективности учебной и игровой деятельности детей дошкольного возраста.

Занятия проводят педагоги в доброжелательной, спокойной обстановке. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днем упражнения могут усложняться, объем занятий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- *упражнения проводятся утром, время проведения 5 - 10 минут;
- *упражнения проводятся ежедневно, без пропусков;
- *упражнения проводятся в доброжелательной обстановке;
- *от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- *упражнения проводятся стоя или сидя;
- *упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- *длительность проведения упражнений по одному комплексу составляет месяца, затем один месяц перерыва

1.2. Методы и приемы:

*Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотенус мышц опорного двигательного аппарата.

*Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

*Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

*Телесные движения –развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

*Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

*Массаж – воздействует на биологически активные точки.

*Упражнения на релаксацию –способствуют расслаблению, снятиюнапряжения.

1.3. Перспективный план по кинезиологии.

Октябрь. (упражнения на межполушарное взаимодействие)			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Повтори упражнения: -колечки; -заяц; -коза.	Повтори упражнения: -колечки; -заяц; -коза; -вилка.	Повтори упражнения: -цепочка; -чередование заяц-коза-вилка.	Повтори упражнения: -цепочка; -чередование заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки.
Ноябрь. (1. Телесные упражнения.2. Упражнения на межполушарное взаимодействие)			
1. Перекрестное маршруирование. 2. Повтори упражнения: -заяц-коза-вилка; -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос.	1. Колено-локоть. 2. Повтори упражнения: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -кошка; -ладушки-оладушки.	1. Крюки. 2. Повтори упражнения: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка.	1. Дерево. 2. Повтори упражнения: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.
Декабрь. (1. Растяжки.2. Упражнения на межполушарное взаимодействие)			
1. Снеговик. 2. Повторить упражнения: -кулак-ребро-ладонь; - ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.	1. Дерево. 2. Повторить упражнения: -кулак-ребро-ладонь; - ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.	1. Тряпичная кукла и солдат. 2. Повторить упражнения: -кулак-ребро-ладонь; - ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.	1. Сорви яблоко. 2. Повторить упражнения: -кулак-ребро-ладонь; - ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший.
Январь. (1. Дыхательные упражнения.2. Упражнения на межполушарное взаимодействие)			
	1. Дышим носом. 2. Повторить упражнения: -колечки; -заяц-коза-вилка; -ухо-нос; -я-хороший.	1. Свеча. 2. Повторить упражнения: -колечки; -заяц-коза-вилка; -ухо-нос; -я-хороший.	1. Нырятьщик. 2. Повторить упражнения: -колечки; -заяц-коза-вилка; -ухо-нос; -я-хороший.
Февраль. (1. Упражнения на релаксацию + глазодвигательные (4 нед.)			

2. Упражнения на межполушарное взаимодействие)			
1. Путешествие на облаке. 2. Повторить упражнение: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -цепочка.	1. Дирижер. 2. Повторить упражнение: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -цепочка.	1. Ковер-самолет. 2. Повторить упражнение: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -цепочка.	1. Горизонтальная восьмерка. 2. Повторить упражнение: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -цепочка.
Март. (1. Глазодвигательные (1-2 нед.) + Самомассаж (3-4 нед.) 2. Упражнения на межполушарное взаимодействие)			
1. Взгляд влево вверх. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки; -я-хороший.	1. Слон. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки; -я-хороший.	1. Массаж ушных раковин. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки; -я-хороший.	1. Массаж лица. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки; -я-хороший.
Апрель			
1. Зеркальное рисование. 2. Повторить упражнения: -кулак-ребро-ладонь; <u>(упражнение могут меняться по желанию детей)</u> -ухо-нос; -лезгинка; -я-хороший. Перчатка грузная и веселая!			
Май			
1. Упражнения на развитие мелкой моторики. 2. Повторить упражнения: -кулак-ребро-ладонь; -ухо-нос; -лезгинка; -цепочка.	1. Упражнения на развитие мелкой моторики. 2. Повторить упражнения: -заяц-коза-вилка; -кошка; -ладушки-оладушки; -я-хороший.	1. Упражнения в парах: Встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.	1. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой зеркально отобразить.
Раз в неделю дети работают в тетрадах, выполняют упражнения			

Картотека кинезиологических упражнений.

1. Растяжки

1. «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.

2. «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.

3. «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.

4. «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 поднимите 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 вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

1. «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.

2. «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.

3. «Нырятьщик»- Исходное положение – стоя. Сделай глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. «Надуй шарик»- Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. «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 4с;

2 — плавный выдох через нос.

6. «Губы трубочкой»- 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, заполнив 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.

7. «Перчатка грузная и веселая!» Исходное положение – сидя за столом. перед детьми стоит печальная перчатка Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом поднять настроение перчатки. Сделайте глубокий вдох и развеселите свою перчатку.

3. Телесные упражнения

1. «Перекрестное марширование»- Мы идем походкой бравой, Ножкой левой, ножкой правой далеко, далеко, дружно, весело легко! (Дети выполняют 6-8 пар перекрестных движений высоко поднимая колени попеременно касаясь правым и левым локтем по противоположному колену).

2. «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.

3. «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.

4. «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.

5. «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. Повторить упражнение 8–10 раз.

6. “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).

7. «Дерево»- Мы растем, растем, растеми 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)

8.«Крюки». Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

9.«Марионетка» На утренник детский, Артисты спешат. У них в чемоданах
Артисты лежат.
(Дети поочередно поднимают левую прямую ногу и правую руку изображая, что управляют своею ногой с помощью невидимой нити).

4. Упражнения на релаксацию

1. «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.

2. «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. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попа 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.

3.Релаксация «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.

5. Глазодвигательные упражнения

1. «Взгляд влево вверх»- Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

2. «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.

3.«Слон». -Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука

рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. «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.

5. «Глазки»- Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. *Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).*

6. «Глазки»- Нарисуем большой круги осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

7. «Глазки»- Чтобы зоркими нам стать, Нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

6. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.

«Кольцо» — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Цель упражнений «Колечки», «Лезгинка», «Ухо - нос» (с хлопком) -развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

«Кошка» - последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«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»

«Лезгинка» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

«Ухо-нос» - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

«Кулак - ребро – ладонь»— последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Заяц» - вытянуть вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 10.

«Коза» - вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 2-3 раза под счет до 10.

«Вилка» - вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные

врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 1 раз под счет до 10.

«Симметричные рисунки» - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

Цель - развитие письма; улучшение межполушарного взаимодействия и координации движений; стимуляция творческих процессов; снятие напряжения.

«Я хороший» - синхронизация работы полушарий головного мозга, улучшение психоэмоционального состояния, повышение самооценки.

Все эти упражнения направлены на взаимодействие в равной степени правой и левой и левой руки.

7. Самомассаж.

1. Массаж ушных раковин.

Сделайте массаж мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Массаж лица.

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

**Упражнения на развитие мелкой моторики проводятся 2 раза в неделю
вторник, пятница.**

1. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

2. Бегущие пальцы. Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (палочки) от одного конца до другого вперед и назад.

3. Прижать ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимать пальцы по одному и называть их.

4. Нанизывание бусин на шнурок.

5. Игры со шнуровками.

6. Сухой бассейн.

7. Раскатывать на доске маленький комочек пластилина по очереди пальцами левой руки, правой руки, обеих рук одновременно.

8. Соединить пальчики по схеме.

9. Классики.