

Использование кинезиологической гимнастики в коррекционно-развивающей работе с детьми

Педагог-психолог МБДОУ д/с № 21

Каус Елена Николаевна



МУДРЫ

Управление внутренней энергией



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

(от греч.)

«*кинезис*» - движение;

«*логос*» - наука

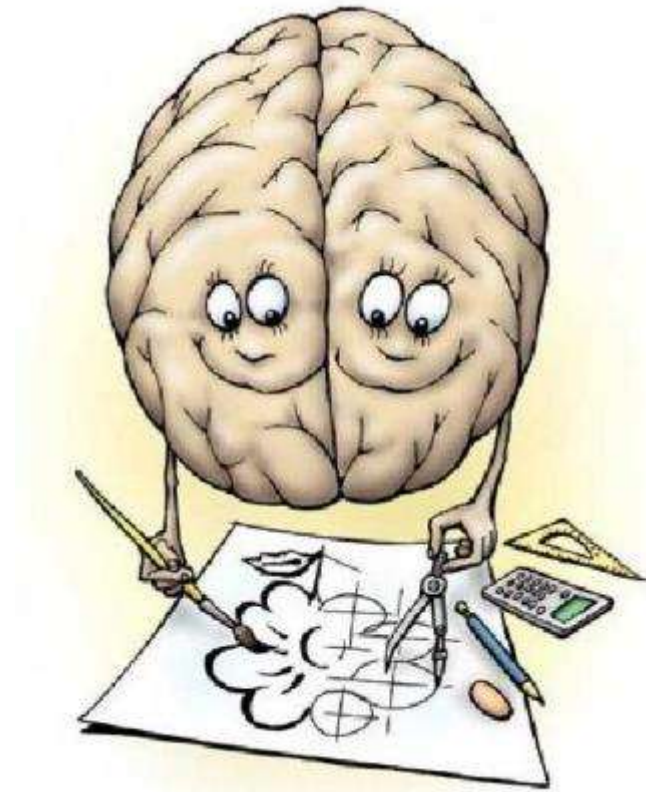




Операционный этап	Правополушарные	Левополушарные
Восприятие материала	Целостное Интонационная сторона речи Визуалисты (зрительное)	Дискретное (по частям) Смысловая сторона речи Аудисты (слуховое)
Переработка информации	Быстрая Мгновенная	Медленная Последовательная
Интеллект	Невербальный Интуитивный	Вербальный Логический
Деятельность	Приверженность к практике	Приверженность к теории
Эмоции	Экстравертированность Отрицательные (страх, печаль, гнев, ярость)	Интровертированность Положительные (радость, чувство наслаждения, счастья)
Память	Непроизвольная Наглядно-образная	Произвольная Знаковая
Мышление	Наглядно-образное Оперирование образами Спонтанное Эмоциональное Интуитивное Трехмерное (в пространстве)	Абстрактно-логическое Оперирование цифрами, знаками Формальное Рациональное Программируемое Двумерное (на плоскости)

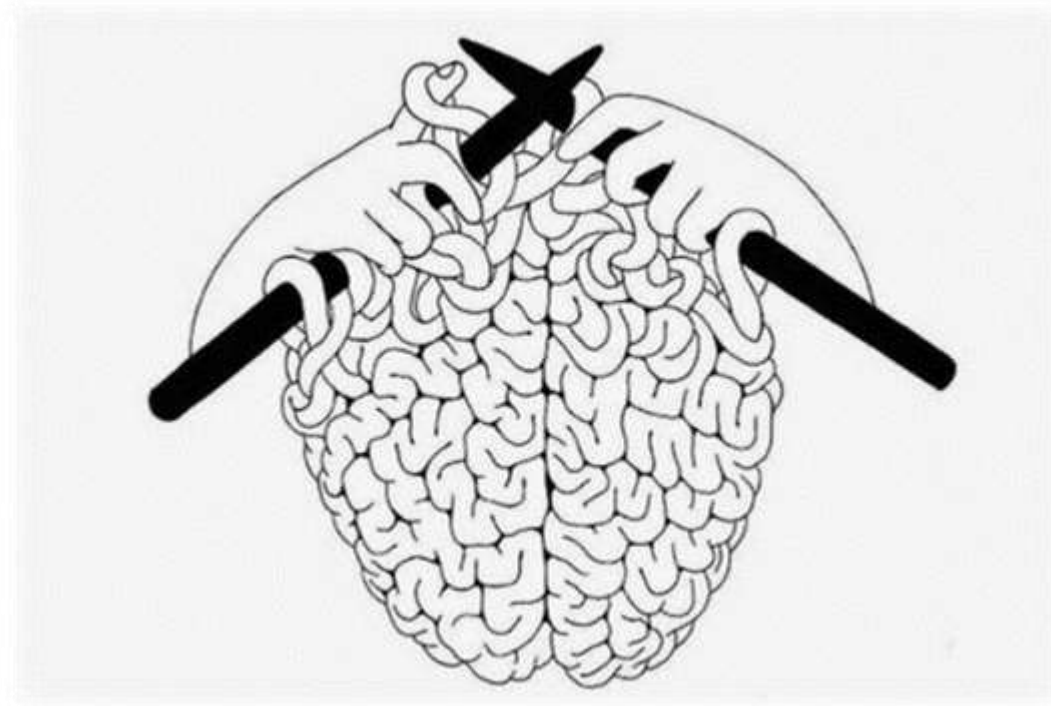


**Важно равновесие между
функционированием обоих полушарий!**



Цель образовательной кинезиологии

- оптимизация деятельности мозга через развитие межполушарного взаимодействия (межполушарных связей)



Кинезиологическая гимнастика способствует:



- повышению стрессоустойчивости, снижению усталости, утомляемости и раздражительности;
- улучшению психоэмоционального состояния;
- повышению умственной работоспособности;
- улучшению памяти и внимания, мышления и речи;
- развитию мелкой и крупной моторики;
- развитию восприятия, пространственных представлений, воображения;
- развитию способностей к обучению и усвоению информации;
- совершенствованию регулирующей и координирующей роли нервной системы, повышению способности к произвольному контролю;
- профилактике трудностей в обучении

Комплексы упражнений включают в себя:

- Растяжки –нормализуют тонус мышц.
- Дыхательные упражнения -улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения- позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма.
- Телесные упражнения - при их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии и мышечные зажимы.
- Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.
- Массаж
- Упражнения для релаксации - способствуют расслаблению, снятию напряжения.

ВАЖНО!

- Систематичность занятий
- Качество —→ скорость —→ сложность
- Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и накапливающийся эффект
- Интенсивнее нагрузка- значительнее изменения
- Дошкольный возраст- наиболее благоприятен для развития межполушарных связей



Кинезиологические упражнения МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- Как часть развивающих занятий
- В качестве динамических пауз
- Перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий

Воспитателям

- Динамические паузы
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Также перед занятиями

Целевая направленность упражнений

- **Блок 1.** Упражнения, увеличивающие тонус и энергетику коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек).
- **Блок 2.** Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера).
- **Блок 3.** Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).



Упражнения на реципрокную координацию, тренировку переключения

- Кулак-ладонь («Чашечка-блюдечко»)
- Ребро- кулак («Стеночка-бочка» (вертикально-горизонтально))
- Ребро- ладонь («Заборчик-дорожка»)
- Кулак(горизонтально)- палец вверх («Камень – солдатик»)
- «Яблочко-червячок»
- Палец вверх- палец в сторону («Стрелочки»)
- «Блинчики»
- «Капитан»

Упражнения на реципрокную координацию, тренировку переключения



Упражнения на реципрокную координацию, тренировку переключения

- Хлоп-кулак(вертикально)- хлопок - кулак горизонтально (4 счета)
- Кулаки (вертикально)- вместе – хлопок (3 счета)
- Кулаки(горизонтально)-хлопок-вместе- шлеп (4 счета)
- Хлоп-кулак сверху-хлопок-кулак снизу (4 счета)
- Хлоп- кулак сверху- кулак снизу-шлеп
- Хлоп- кулаки к себе- кулаки от себя- шлеп
- Шлеп-кулаки от себя- кулаки к себе-хлопок
- Ритм 8 счетов

Упражнения на реципрокную координацию, тренировку переключения

- Ритм 8
- V- ОК
- Рожки -ножки
- Пазлы
- Мизинец-указательный
- Лиса-заяц

Дыхательные упражнения

Важны и эффективны при работе с СДВГ

- «Дутибол»
- «Ныряльщики»
- «Егорки»
- «Морские маневры» (кораблик через препятствия)
- «Крутые виражи» (мяч по лабиринту)
- «Задуватель свечей»
- «Оперный певец»

Дыхательные упражнения



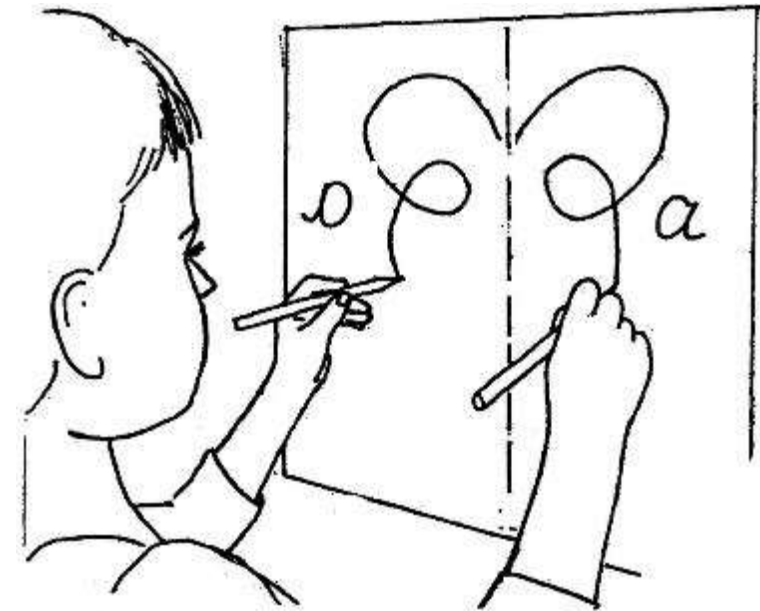
«Дутибол»



«Морские маневры»

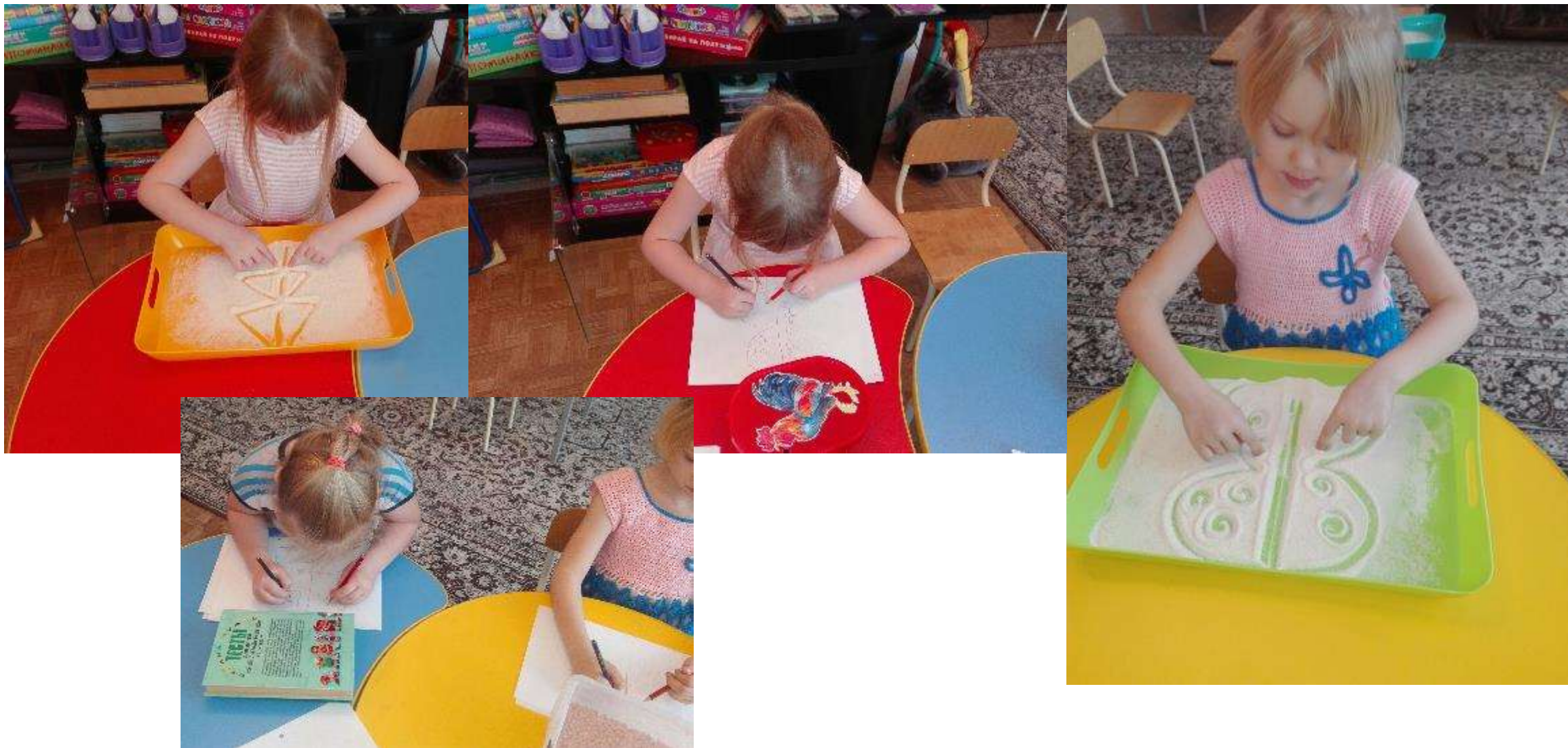
Рисование двумя руками

- Тренировка периферического поля зрения (необходимо для быстрого чтения)
- Расслабление рук и глаз
- Активизация правого полушария (легче работает левая рука)
- Улучшение общего психофизического состояния

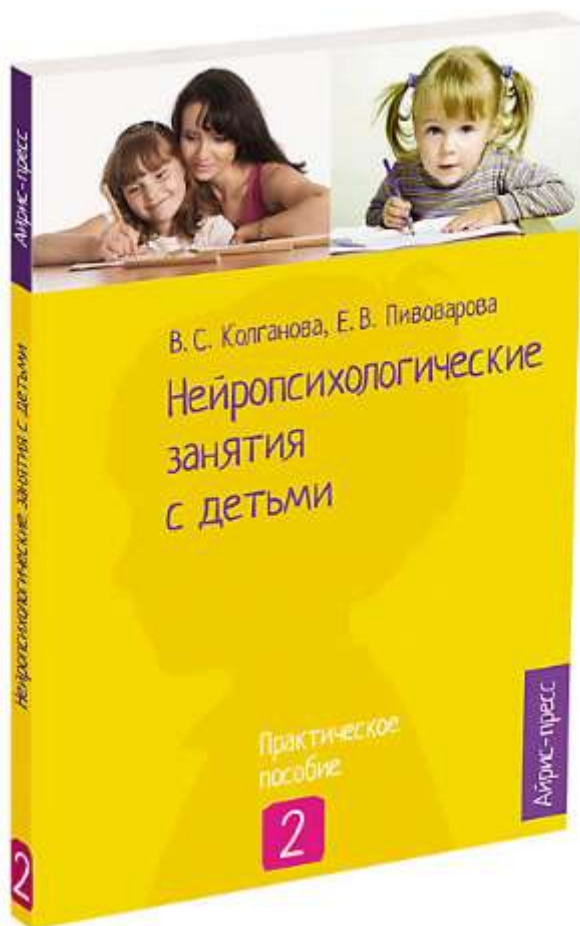


Фиг. 8

Рисование двумя руками



Полезные книги



**«Движение может заменить лекарство –но ни
одно лекарство не заменит движения»**

Ж.Тассо

