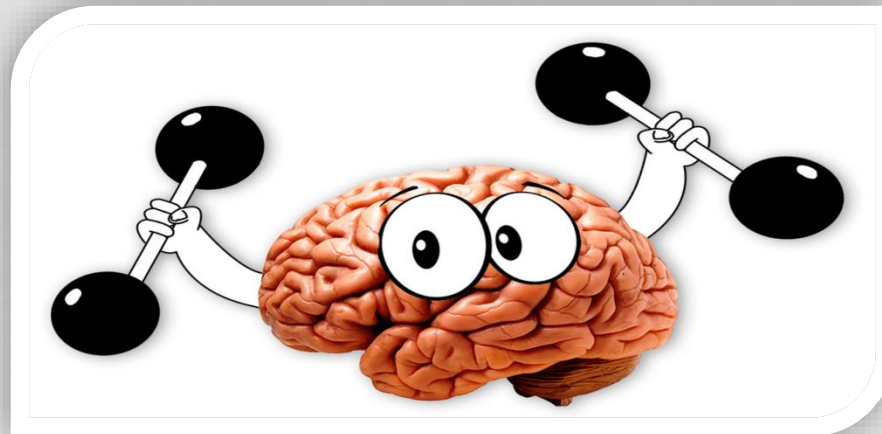


A decorative graphic on the left side of the slide. It consists of three vertical bars: a blue bar on top, a red bar in the middle, and a yellow bar at the bottom. To the right of these bars is a thin green vertical line. At the bottom, a thin green horizontal line spans across the width of the slide, intersecting the green vertical line.

**Применение кинезиологических
упражнений в работе педагога-психолога
(практикум)**

Воспитание здорового и всесторонне развитого ребёнка остаётся наиболее актуальной проблемой в практике развития и воспитания, это говорит о необходимости поисков эффективных средств её реализации. При рассмотрении данной проблемы особое значение занимает организация развивающей деятельности с детьми. Если вы хотите развить природные уникальные возможности ребёнка, его индивидуальные способности, улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта - **кинезиология поможет вам!**

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу полушарий головного мозга, тем самым повысить стрессоустойчивость, снизить повышенную утомляемость, улучшить состояние физического здоровья и социальной адаптации детей. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.



Основным требованием к использованию специальных кинезиологических упражнений является точное выполнение движений и приемов. Педагог сначала сам осваивает все упражнения, после этого проводит их с ребенком. Весь материал предлагается детям в стихотворной форме, так как ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти.

Упражнения можно использовать начиная с 2-3-х летнего возраста. Они хороши как гимнастика, как физминутка и просто как увлекательные упражнения. Каждое упражнение выполняется по 1–2 минуте, что не требует много времени. Их можно выполнять в различном порядке и сочетании, используя любимую динамичную музыку. Не запрещается подпевать, хлопать в ладоши или выполнять упражнение под считалочки или скороговорки. Простые движения и упражнения поднимают настроение, дают возможность радостного, творческого обучения, позитивного личностного роста, перспективного формирования учебных навыков и умений.



1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК.

«ОЛАДУШКИ»

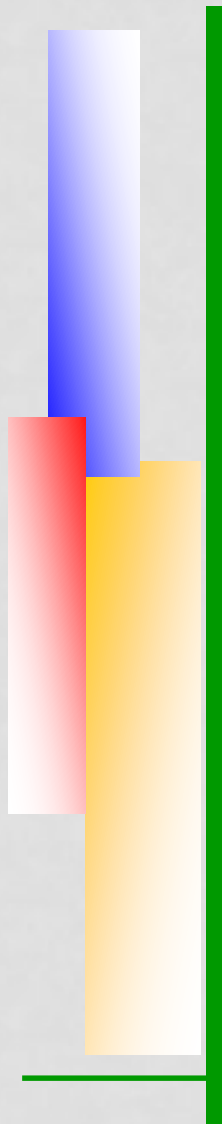


Бабушка для Ладушки
Жарила оладушки.
Так пожарим, повернем,
Снова жарить мы начнем.
Кушай, кушай Ладушка -
вкусные оладушки!



«ЛЯГУШКА»

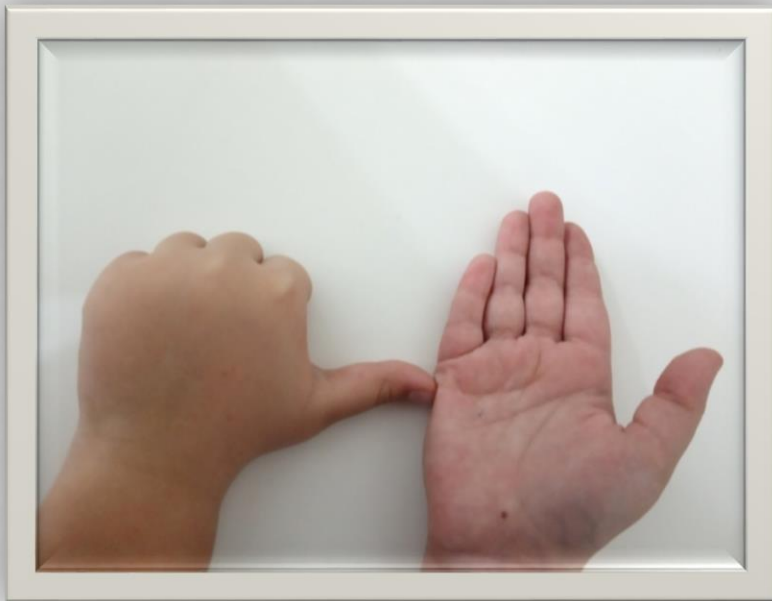
Лягушке скучно тут,
Лягушка хочет в пруд,
А пруд зарос травой,
Зеленой и густой.





«КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ»

Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены (Выполнить до десяти раз).



«ЛЕЗГИНКА»

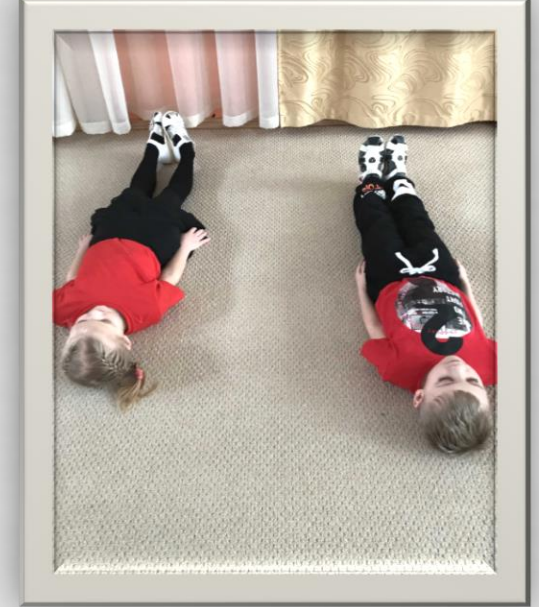
Левую руку сложить в кулак, большой палец оставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Пальцами правой руки с прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



«УХО-НОС»

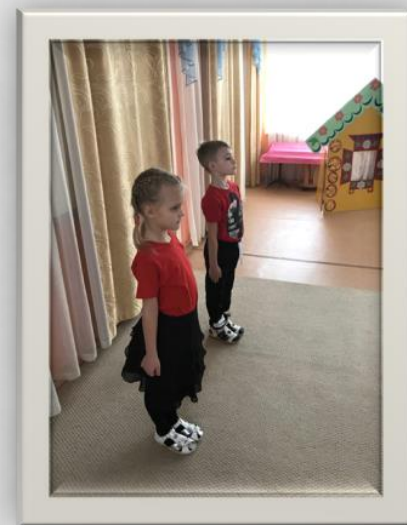
Села на нос мне, на правое ухо –
Лезет назойливо черная муха.
Снова на нос, но на левое ухо –
Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ.



«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.



«ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА И СОЛДАТ»

- ✓ Встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдаты. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь.
- ✓ А 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, абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Поймите так 10 сек.

3. ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.



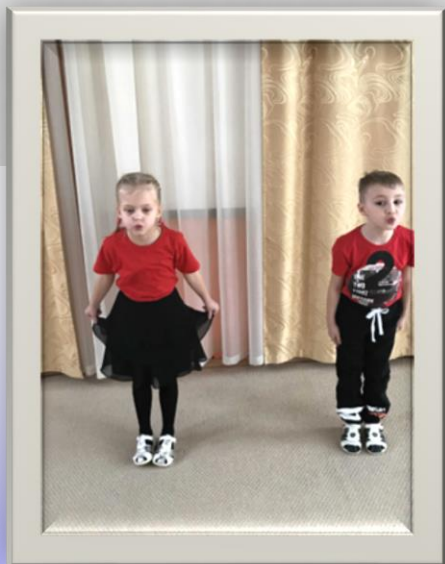
«ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК»

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.

«ГЛАЗКИ»

Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.

4. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



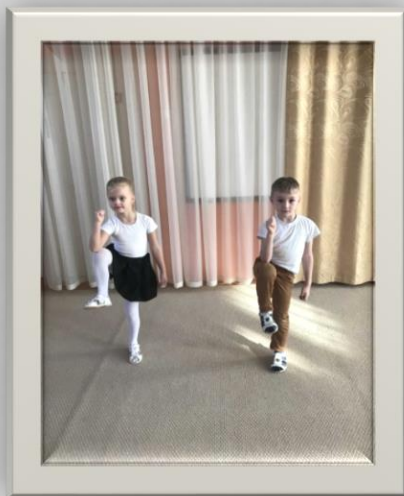
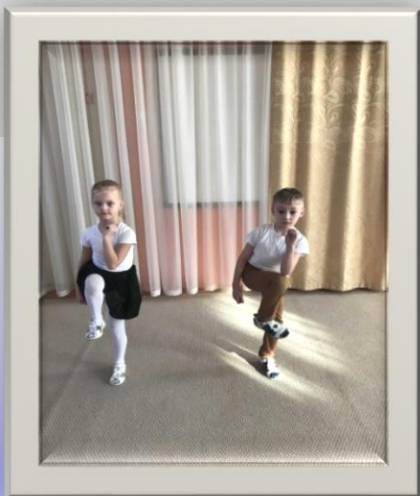
«СВЕЧА»

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.

«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.

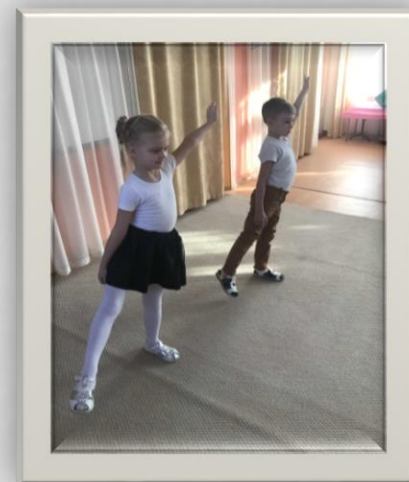
5. ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.



«ПЕРЕКРЕСТНОЕ МАРШИРОВАНИЕ»

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

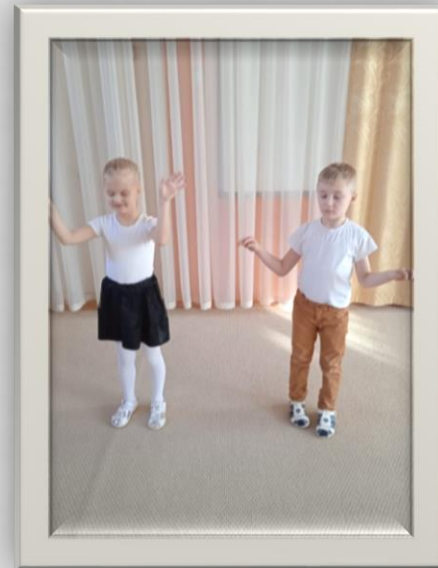
- ✓ Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений.
- ✓ Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений.



«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 произвольно

6 УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ.



«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.



«КОВЕР-САМОЛЕТ»

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет. 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.

7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОПИСЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ

