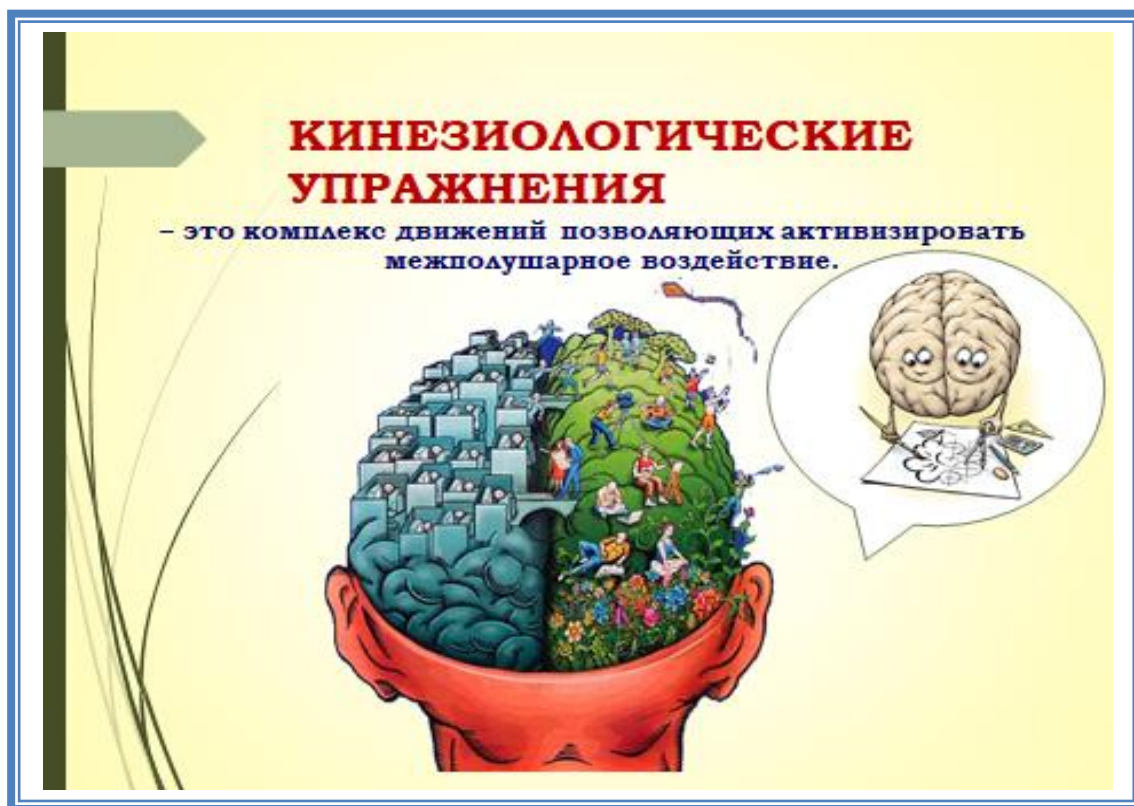


Логопедическая газета

Выпуск 9

"Речевичок"

Тема номера:
**"Кинезиологические упражнения
для развития речи
детей дошкольного возраста"**



Ноябрь 2022г.

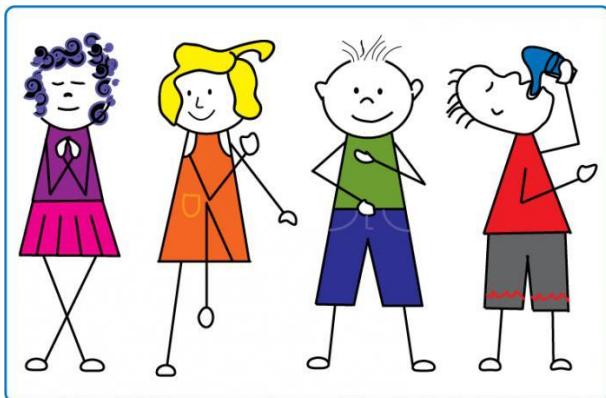
Авторы-составители: учителя-логопеды МБДОУ №111 Данко С.В., Тарасова И.Ф.



В этом номере:

- 1. Кинезиологические упражнения для развития речи детей дошкольного возраста**
- 2. "Кинезиологические упражнения, как средство развития дошкольников"**
(упражнения для развития памяти и внимания)
- 3. Кинезиологические сказки**
- 4. Су-джок терапия**
- 5. Релаксация в системе кинезиологии для детей раннего и младшего возраста в ДОУ**
- 6. Сборник кинезиологических упражнений (для детей старшего дошкольного возраста)**

Кинезиологические упражнения для развития речи детей дошкольного возраста



Кинезиология – наука, изучающая развитие умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения – гимнастику мозга.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, а у мальчиков до 8 – 8,5 лет.

Рекомендации по применению:

- занятия можно проводить в любое время, ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- требуется точное выполнение движений и приёмов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- перед интенсивной умственной нагрузкой;
- продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 минут до 20 – 35 минут в день;
- каждое упражнение выполняют по 1 – 2 минуты, в различном порядке и сочетании

Едва ли 10% людей на земле сбалансированно используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого полушария.

Мэрили Зденек

Полезная информация размещена для Вас родители на сайте нашего дошкольного учреждения, обратите внимание!!! <http://mdou11-kem.3dn.ru/>

- ✓ **Инновации в логопедии. Метод «Биоэнергопластика»**
<https://www.youtube.com/watch?v=arQPBAgVsEI&t=38s>
- ✓ **Межполушарное взаимодействие**
<https://www.youtube.com/watch?v=4PeHL3TrUN>



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КИНЕЗИОЛОГИИ

Основной целью кинезиологии является помощь детям, развивающимся с какими-либо проблемами. Выполняемые упражнения задействуют межполушарные связи, и это способствует улучшению мыслительной работы, развивает мелкую моторику. Кроме того, значительно улучшаются память, внимание, речь, когнитивные качества.

Полушария человека не симметричны по своему функциональному назначению. Правое – «гуманитарное», творческое, отвечающее за координацию, зрение, пространственное мышление и тактильные ощущения. Левое полушарие – настоящий «математик». Оно отвечает за логику, точное мышление, восприятие информации на слух, помогает корректно ставить цели и добиваться их. Чтобы успешно решать любые проблемы – от бытовых до рабочих и исследовательских – необходимо слаженное действие обоих полушарий.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Кинезиологические упражнения – это тренировки, которые существенно улучшают нейронные связи между двумя полушариями, причем чем эти занятия интенсивнее, тем заметнее положительные изменения в работе мозга.



Все занятия можно разделить на несколько основных типов:

- пальчиковые игры;
- растяжки для нормализации неконтролируемых чрезмерных мышечных напряжений и вялости;
- дыхательная гимнастика для улучшения ритмики организма, развития самоконтроля;
- специальные упражнения на движение глазных яблок для расширения поля зрения и улучшения восприятия графической информации в целом (глазодвигательная тренировка).

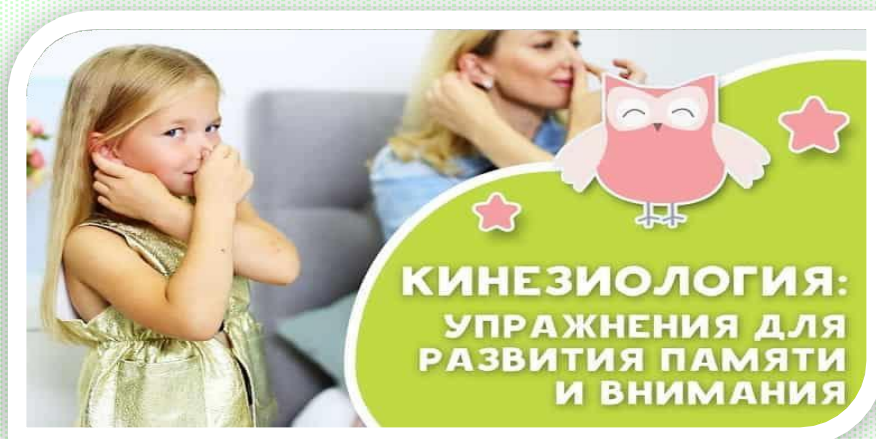
Также практикуются синхронные и несинхронные движения языка и глаз для еще лучшей активизации межполушарного взаимодействия и повышения общего жизненного тонуса. Важны и релакс-упражнения, которые способствуют снятию напряжения и расслаблению.

Занятия принесут результат только при выполнении некоторых условий. Тренировки необходимо проводить ежедневно, лучше всего организовать их в утренние часы. Обязательно наличие комфортной доброжелательной атмосферы. Упражнения выполняются сидя или стоя, иногда лежа, по комплексам, каждый из которых рассчитан на две недели занятий. От ребенка требуется максимально точное выполнение всех приемов и движений, произвольности и шалости во время тренировки не допускаются.

Кинезиологические занятия проводятся в тишине или с музыкальным аккомпанементом. Музыку стоит выбирать спокойную, мелодичную.



«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»



Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Кинезиологические упражнения для детей дошкольного возраста помогут обеспечить стрессоустойчивость, хорошую память и полноценное развитие ребёнка в дальнейшем. Под их влиянием ребёнок добьётся значительных улучшений в обучении и сможет научиться управлять своими эмоциями. Чем интенсивней будет нагрузка, тем более значительными будут результаты. Данные упражнения помогут увидеть способности и таланты ребёнка и устранить неполадки в развитии. Расширятся способности мозга и повысится продуктивность его работы. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Для результативности данной работы необходимо соблюдать определенные требования. Основным требованием является точное выполнение движений и приёмов. Поэтому взрослый обязан, сначала сам освоить все упражнения, а потом уже обучать других. Кинезиологические упражнения проводятся в начале дня как утренняя гимнастика и в течение дня. Начинать занятия эффективней как можно раньше в 3-5 лет, т.е. в период дошкольного детства. Время проведения 3-5 минут. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке. От ребенка требуется точное выполнение движений и приемов. Упражнения проводятся стоя или сидя за столом. Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Комплексы кинезиологических упражнений.

Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

«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 негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Вы почувствовали, что научились расслабляться?

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

«Свеча». 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.

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

«Глаз – путешественник». Не поворачивая головы найдите глазами тот или иной предмет, который я вам буду называть.

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

«Ухо—нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и

нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

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

«Кулак-ребро-ладонь». Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении ребёнок может помочь себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Лезгинка» - Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно меняем положение правой и левой рук. Стараемся менять положение рук как можно быстрее.

«Колечко» - Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или ручке. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, можно буквы. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Массаж – воздействует на биологически активные точки.

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, при этом медленно считая до 10. Упражнение сначала делаем с открытыми глазами, затем с закрытыми.

б) Двумя пальцами правой руки массируем круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считаем до 10.

Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

«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, всё тело удобно расположились на этой большой облачной подушке. Наше путешествие начинается. 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 и запомнить его. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... А теперь вы снова на своем облаке, и оно везёт вас назад. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Упражнения, которые могут входить в один комплекс, предварительно разучивать не надо, они разучиваются постепенно. Чтобы поддержать интерес у детей в выполнении упражнений можно использовать стихи, игры, сказки. Под наблюдением психолога, воспитателя в детском саду или родителей методика будет одинаково эффективна и полезна. Она поможет ребёнку полноценно развиваться вне зависимости от места занятий и людей, которые ее проводят.

Кинезиологическая сказка «Два котенка» (способ организации детей– сидя за столами)

Эта сказка учит детей внимательно слушать, развивает зрительное внимание, память, общую и мелкую моторику.



Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (*дети показывают правый кулачок*).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (*выполнение упражнения «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, прогуляться (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегают черные котенки (*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»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»*).

И тут колечко упало и покатило по тропинке – котята за ним (*упр. «Кошка»*).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котят 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»).

Но лягушка не стала веселей, тогда котят предложили ей станцевать (упр. «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; ускоряя скорость).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котят 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, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»).

Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а в свою очередь и способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников.

Кинезиологическая сказка «Две обезьянки»
(дети сидят за столами, руки на коленях)

«Жили-были две озорные обезьянки- Мики (левый кулачок на стол) и Кики (правый кулачок на стол).

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились. (упражнение «кулачок-ладошка», смена рук синхронно).

По дороге они встретили ежа с ежатами (упражнение «кулак-ладошка», левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку (упражнение «колечко», колечко большое (большой палец соединён с указательным) -колечко маленькое (большой палец с мизинцем). Сначала на правой руке, затем на левой, как усложнение -левая рука колечко большое, правая рука колечко маленькое (синхронное чередование движений).

Ежи показали дорогу обезьянкам к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: (упражнение «оладушки» правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им (дети рассказывают, как же еж с ежатами помогли обезьянка, смена 3 движений рук упражнение «кулак» - «ладонь» - «ребро»)

А потом друзья стали танцевать (упр. «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; ускоряя скорость).

И в заключении хочется сказать, что регулярное выполнение таких упражнений, сочетая их в комплексы способствует активизации межполушарного взаимодействия, улучшает работу полушарий головного мозга, способствует эмоциональному настрою, снижает утомляемость на занятиях, улучшает самоконтроль, а в свою очередь происходит коррекция недостатков речевого развития дошкольников.



Кинезиологические упражнения

(реципрокные движения: правая рука выполняет
одно движение, левая – другое)

Кинезиологические упражнения развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения **упражнений** можно использовать: ускорение темпа выполнения; выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля); подключение движений глаз и языка к движениям рук; подключение дыхательных **упражнений** и метода визуализации.

«Молоток и полочка»

Молоток стучал, стучал,
Гвозди в доску загонял.
Колотил он с толком,
Получилась полка.

Во время чтения стихотворения (на каждую строчку) дети меняют положение рук. Правая рука – «молоток»: ладонь повернуть к себе, пальцы крепко сжать в кулак; предплечье опустить вниз перпендикулярно полу.

Левая рука – «полочка»: руку согнуть в локте и поднять на уровне груди, предплечье параллельно полу.

На каждую строчку смена положений рук.

«Веселые обезьянки»

Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа. А правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот». Выполнить 4 – 6 раз.



Картотека кинезиологических упражнений

Составлена по методическим разработкам А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (но возможно использование отдельных упражнений и в более младшем возрасте, а также всей картотеки для детей младшего школьного возраста). Картотека представляет собой карточки с комплексами.

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

2. Кулак - ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

4. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. Ухо - нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.



Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии

Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,
Научи скорее нас. *(массажуем точку на переносице)*
Лучше станет наша память.
Вы проверьте это сами. *(массажуем точки на висках)*
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

Пальчиковая гимнастика

Если пальчики грустят –
Доброты они хотят. *(пальцы плотно прижимаем к ладони)*
Если пальчики заплачут –
Их обидел кто-то значит. *(трясем кистями)*
Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем. *(«моем» руки, дышим на них)*
К себе ладошки мы прижмем, *(поочередно, 1 вверх, 1 вниз.)*
Гладить ласково начнем. *(гладим ладонь другой ладонью)*
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко. *(скрестить пальцы, ладони прижать)*
пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать. *(каждый палец зажимаем в кулачке)*

Точечный массаж

На полянке стоит дом.
В этом доме умный гном. *(массажуем точку между бровей)*
Он в окошечки глядит,
Что увидит — говорит. *(массажуем точки на висках)*

Упражнение перед психомышечным расслаблением

Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук.
Упражнение начинаем, Руки выше поднимаем.
Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
На корабль мы попали, Волны сильно нас качали.
Чтоб случайно не упасть, Ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Вот мы на велосипеде Едем, едем, едем, едем. Все проехали дороги,
Отдыхают наши ноги. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Набежала черная туча — Мы глаза зажмурим лучше.
Все лицо мы напрягаем, Теперь спокойно отдыхаем.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Дождь пошел и сильный ветер — Задрожали наши дети. Все наше тело в напряжение,
Очень трудно без движенья. 1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.

Всем, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.

Психомышечное расслабление «Цветные краски»

Вот сейчас закроем глазки и окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

«Мишка»

Мишка ложкой кушал мед. Набрал он меда полный рот,

На пенечке он сидит И тихонько говорит:

«Я мишутка косолапый, Не хочу сосать я лапу,

В гости лучше я пойду, Друга я себе найду».

Это будет

Катя, глазки закрывай:

Кто перед тобой — узнай.

«Ласковое солнышко»

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! *(хлопаем в ладоши)*

Дети водят хоровод. *(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)*

Висят на елке шарики, *(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)*

Светятся фонарики. *(фонарики)*

Вот сверкают льдинки, *(сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)*

Кружатся снежинки. *(легко и плавно двигать кистями)*

В гости дед Мороз идет, *(пальцы шагают по коленям или по полу)*

Всем подарки он несет. *(трем друг об друга ладони)*

Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загигать: *(хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)*

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. *(по очереди массируем каждый палец)*

СУДЖОК ТЕРАПИЯ

Рука является вышедшим
наружу головным мозгом.

И. Кант

Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,
чем мозг, хорошо наполненный.

Мишель де Монтень



СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ

эффективный метод профилактики и лечения болезней

«СУ» -кисть, «ДЖОК» -стопа. Кисти и стопы, благодаря Природе, подобны телу по строению. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов, так как стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма.

Тело и его системы соответствия находятся в постоянном взаимодействии. При заболевании –сигнальная волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. В момент стимуляции такой точки возникает –лечебная волна, которая оказывает нормализующее влияние на заболевший орган.

СУ-ДЖОК-терапия для детей

Приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, в коррекционно - логопедической работе в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, ребенок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека.

Стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук можно при помощи различных приспособлений (шариков, массажных мячиков, грецких орехов, колючих валиков).

Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

1. Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

2. Ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.



Релаксация в системе кинезиологии для детей раннего и младшего возраста в ДОУ

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии, позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. • Упражнения на **релаксацию** способствуют расслаблению, снятию напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной **системы ребенка**.

Кинезиологические упражнения можно использовать как на самих коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз (отдыхалочек, так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий, в период адаптации, при нарушении сна и гиперактивности. Данная разработка может послужить практическим пособием для воспитателей, использоваться как картотека специалистами, работающими с детьми с ОВЗ.

Упражнения на релаксацию для детей раннего возраста (2-3 года)

1. Тропинка

По тропинке мы шагаем

И в ладошки ударяем: хлоп-хлоп-хлоп!

А теперь домой пойдем

И немножко отдохнем.

Ходьба в разных направлениях с хлопками сменяется покоем. Дети садятся на стульчики, спокойно сидят в течение 1-2 минут.

2. Морковка

Вот вам морковка, красная головка.

Вот вам и репка, желтая и крепкая.

Вот вам кабачок – круглый бочок!

Дети встают в круг, выполняют наклоны вперед, на слово «*вот*» - вытягивают руки вперед. Ложатся на ковер, воспитатель гладит «*кабачок*», детки отдыхают 1-2 минуты.

3. Дождик

Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай, не жалеи!

Только нас не замочи,

К нам в окошко постучи.

Дети сжимают кулачки, затем раскрывают ладошки, делают «домик» над головой, затем садятся на стульчики, прячутся от дождика.

4. Грибок

Мы в лесок пойдем,

Мы грибок найдем!

Вот он маленький какой,

Скоро вырастет большой!

Дети ходят по группе, сопровождая слова движениями, садятся на корточки, на последних словах выпрямляются, встают на носочки и поднимают руки вверх. Выполняют 2-3 раза.

5. Котик

Как у нашего кота

Шубка очень хороша,

Мягкая, пушистая,

Беленькая, чистая.

Дети рассматривают мишку, водят хоровод с ним, затем передают друг другу и гладят его меховую шубку.

6. Ручки-ножки

Хлоп-хлоп, где наши ручки?

Топ-топ, где наши ножки?

Хлоп-хлоп, вот наши ручки!

Топ-топ, вот наши ножки!

Дети встают в круг, выполняют движения, в конце упражнения уронить ручки вниз и похлопать по коленочкам.

7. Кукла

Уложу я куклу спать,

Стану песню напевать.

Баю-бай, баю бай!

Кукла, глазки закрывай!

Дети берут кукол, ходят с ними по комнате, поют и укладывают кукол спать.

8. Киска

Киска, киска, вот твоя миска!

Киска, не влезай на стол,

Миску ставлю я под стол!

Дети стоят в кругу, встают на носочки, вытягивают ручки, поджимая с напряжением пальчики, как киска коготочки, конце упражнения расслабляют руки и опускают вниз.

9. Птички

Прилетели птички,

Птички-невелички!

Будем с птичками летать

И на ветке будем спать!

Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом садятся на стульчики, удерживая ножки на весу, стараясь не касаться пола.

10. Снежинки

Мы белые снежинки,

Как легкие пушинки,

Мы кружимся, летаем,

Мы радуем и таем...

Дети танцуют под музыку, в конце упражнения медленно опускаются на ковер, с закрытыми глазами продолжают слушать музыку 2-3 минуты.

11. Лошадки

Мы – веселые лошадки,

Скачут с нами все ребятки,

А теперь домой идем

И немножко отдохнем.

Дети бегают, подражают лошадкам, затем переходят на спокойную ходьбу и садятся на ковер или на стульчики. Воспитатель гладит *«послушную лошадку»*.

Сборник кинезиологических упражнений

(для детей старшего дошкольного возраста)



1. «Умные пальчики»

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

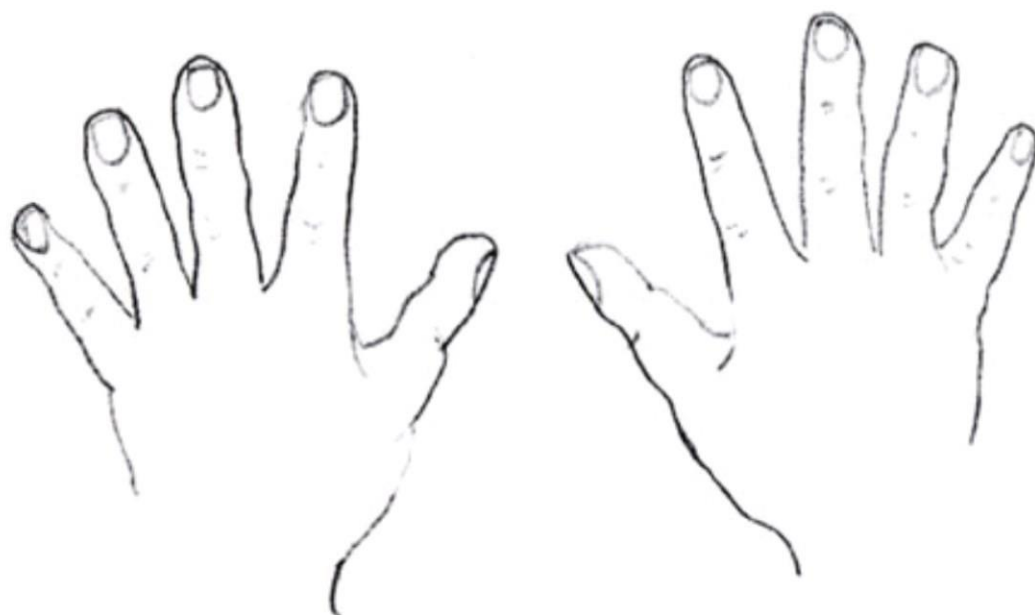


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Дом -ежик-замок"



Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.

Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

Курочка.

Ладонь немного согнуть.
Указательный палец
упирается в большой.
Остальные пальцы
накалываются друг на друга
в полусогнутом положении.



Петух.

Ладонь поднять вверх.
Указательный палец
опирается на большой.
Остальные пальцы
растопырены в сторону и
подняты вверх - это
"гребешок".



Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

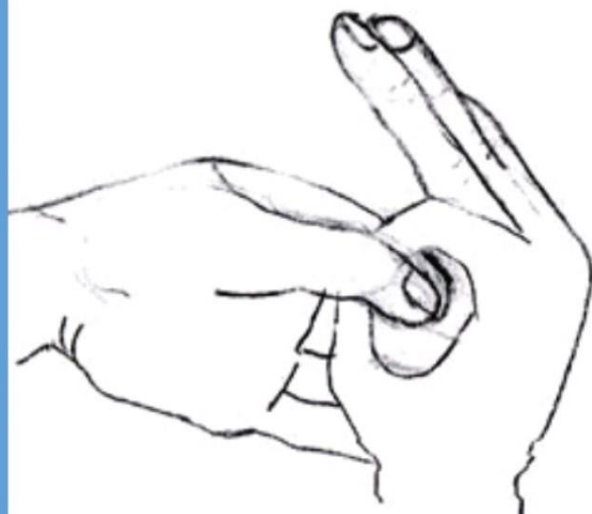
Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.



Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх.
Остальные пальцы сомкнуть.
Указательный палец согнуть.



Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву.
Большой палец левой руки поднять вверх.

Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



Упражнение: "Колечко"



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется по поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.