

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Снегурочка»**

**«Использование кинезиологических упражнений при работе
с детьми группы компенсирующей направленности»**

**Выполнила:
Калугина Н.В.**



КИНЕЗИОЛОГИЯ –

наука о развитии головного мозга через движение, о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

- **Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.**

Кинезиологические упражнения помогают улучшить:

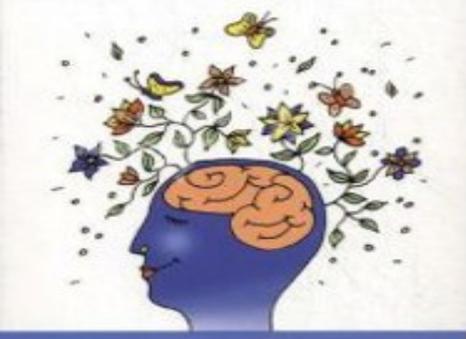
- ▶ Память
- ▶ Внимание
- ▶ Речь
- ▶ Пространственные представления
- ▶ Мелкую и общую моторику
- ▶ Снизить утомляемость
- ▶ Повысить способность к произвольному контролю

Учёные, занимающиеся вопросами развития речи, указывают на то, что одной из важнейших проблем дошкольного детства на современном этапе является увеличение количества детей с патологиями в развитии речи.

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных, речевых, творческих возможностей человека от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, и особенно, речь.

Упражнения гимнастики мозга можно проводить в виде физкультминуток или как самостоятельную часть занятий. Мы привели лишь некоторые упражнения.

Виды кинезиологических упражнений:



Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

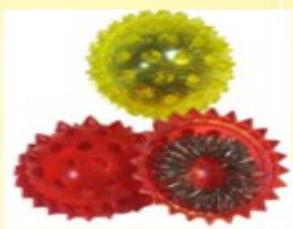
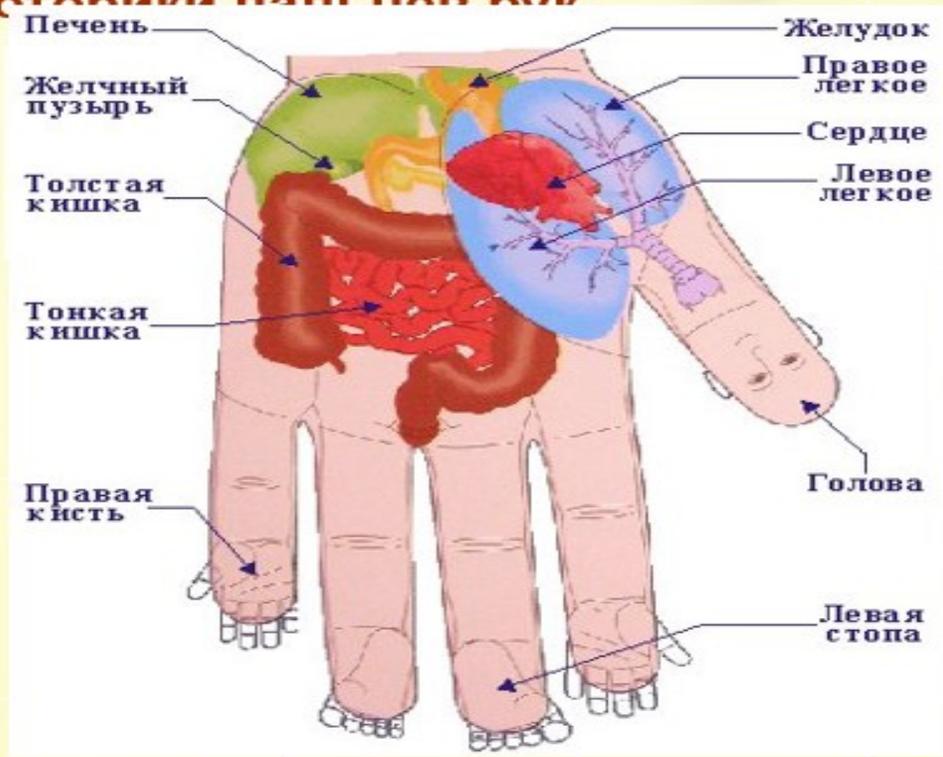
Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.



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



Игра «Ёжик»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
на клубочек ты похож.

(дети катают Су Джок между ладонями)

На спине иголки

(массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие.

(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал,

(массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал,

(массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже

(массажные движения мизинца)

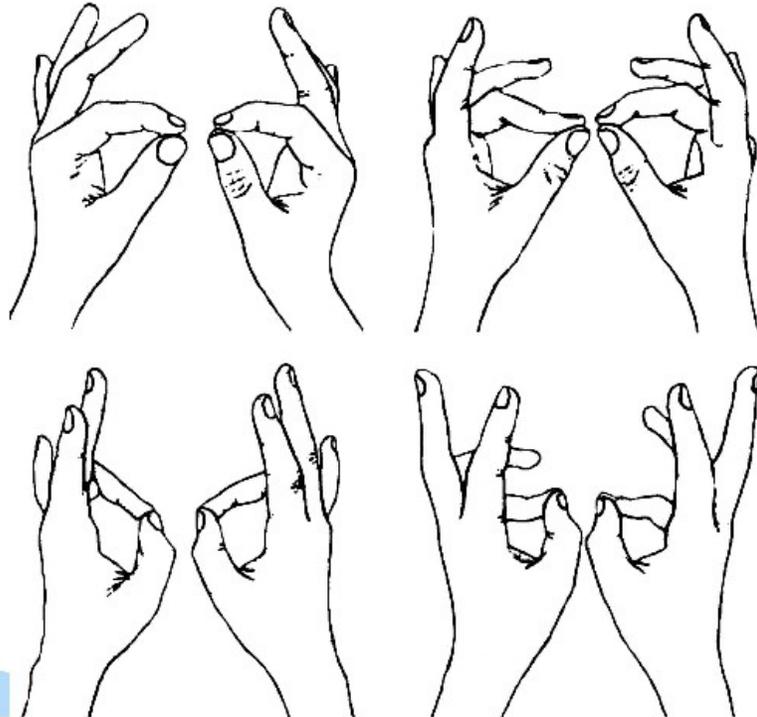
на ежа похожи

(дети катают Су Джок между ладонями).



Кинезиологические упражнения:

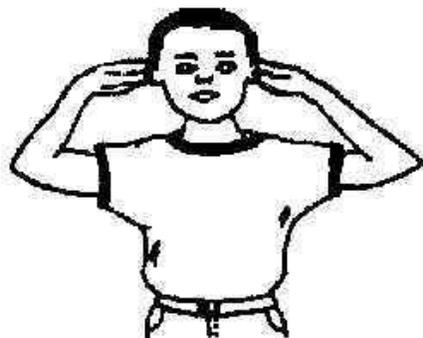
1. "Колечко". Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.



Массаж ушей

Помогает сконцентрировать внимание на прослушивании, улучшает кратковременную память, расслабляет лицевую мускулатуру:

Большим и указательным пальцами обеих рук тихонько потяни сзади за уши и оттяни их. Начиная нежно массировать уши сверху, продвигаясь по краям ушной раковины вниз к мочке. Повтори это 3 раза, держи голову и подбородок прямо.



Кинезиологические физминутки

«Кулак –ребро –ладонь»

Три положения 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.





Двуручные упражнения

❖ «Зеркальное рисование»

Ребенку предлагается двумя руками одновременно обвести контур фигур, изображенных с правой и левой стороны листа.

