

Презентация опыта: «Использование кинезиологических упражнений в сенсорном развитии детей раннего возраста»

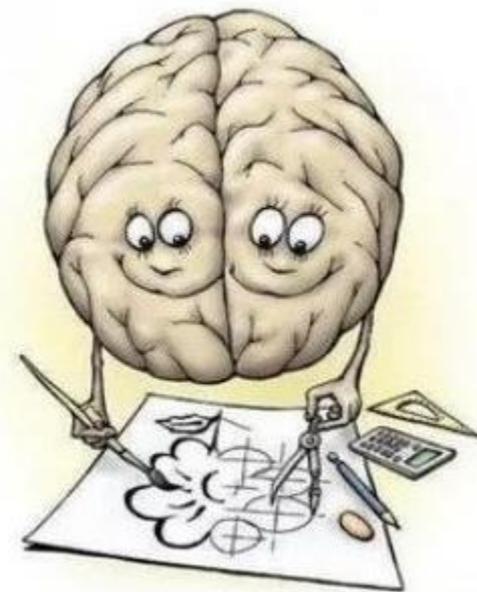
Жаркова Анастасия Александровна,
воспитатель
МБОУ Школа № 27 г. о. Самара,
Красноглинский район.





*Рука является
вышедшим
наружу головным
мозгом.*

И. Кант



Кинезиология (греч.)

«КИНЕЗИС» - ДВИЖЕНИЕ
«ЛОГОС» - НАУКА.



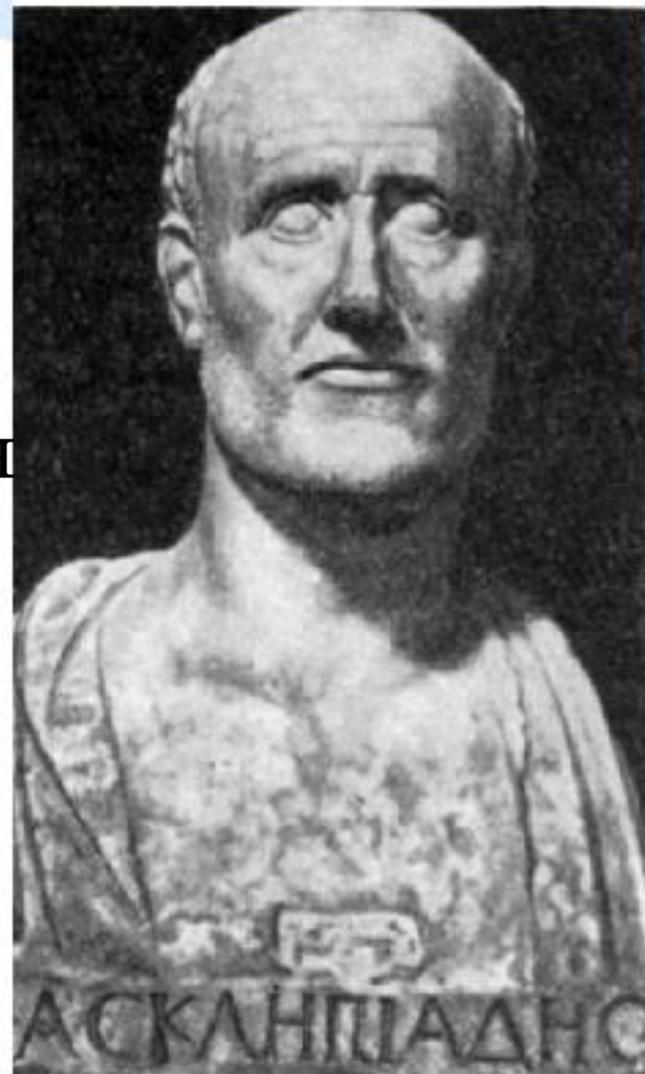
Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение.



История возникновения кинезиологии Древняя Греция - Асклепиад

«Гимнастика Мозга»

Доктор Пол Деннисон



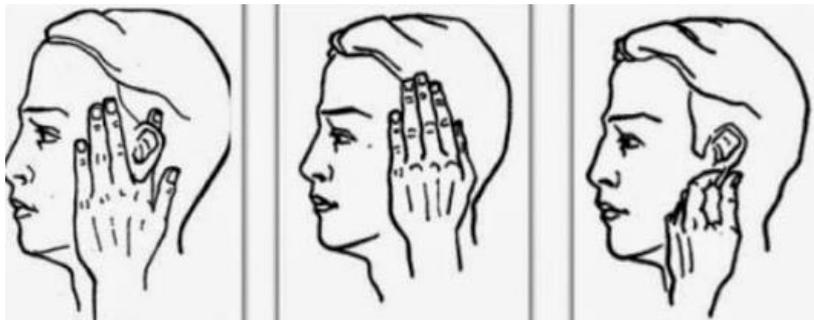
Условия, для достижения максимально возможных результатов:

- ежедневно, без пропусков занятий;
- в спокойной, доброжелательной обстановке;
- утром 5 мин (до 15) под музыкальное сопровождение;
- точное выполнение движений с дальнейшим усложнением и ускорением темпа;
- учет возрастных возможностей и индивидуальных особенностей ребёнка;
- упражнения проводятся комплексно, длительность одного курса занятий не менее 2 - 4 недель.



Массаж (самомассаж)

Воздействие на биологически активные точки. Специалисты насчитывают примерно 148 точек, расположенных на ушной раковине, связанных с различными частями тела человека. Растирающий самомассаж ушей улучшает кровообращение в организме, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие.



Дыхательные упражнения

Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Эффективны для коррекции поведения у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений для глаз и языка.



«Свеча»

И.п. – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Представьте перед собой 5 маленьких свечек. Глубокий вдох и задуваем свечи маленькими порциями выдоха.

«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 4 с;
2 - плавный выдох через нос на 4 счета.

«Топор»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы рук сцеплены в «замок». Дети быстро поднимают руки - делают вдох носом; затем наклоняются вперед, медленно опускают «тяжёлый топор», произносят: «Ух!» (на длительном выдохе), до 5 раз.

Стукнул он сто раз подряд – Щепки в стороны летят.

На поклоны быстр и скор. Угадали? Здесь ТОПОР.

Глазодвигательные упражнения

«Дождик»

В начале освоения упражнения дети следят глазами за ярким предметом, который перемещает взрослый, затем выполняют упражнение под речевую инструкцию.

Дождик, дождик, пуще лей! (Смотрят вверх).

Капай, капель не желей! (Смотрят вниз).

Только нас не замочи, (круговые движения глазами):

Зря в окошко не стучи!

«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»

Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).



Телесные упражнения

«Перекрёстные движения»

Вариант 1.

В начале освоения этого упражнения дети выполняют движения одновременно правой рукой и правой ногой (вперёд, вбок, назад); одновременно левой рукой и левой ногой (вперёд, вбок, назад).

Вариант 2.

противоположные рука и нога, одновременно и попеременно



«Шлеп-шлеп»

И. п.: стоя, руки ` опущены вниз вдоль туловища. Дети поднимают невысоко левую ногу: Согнув её в колене, кистью правой руки дотрагиваются до колена левой ноги, затем наоборот. Повторение упражнения 8 раз.

Мы шагаем:

Топ! Топ! Топ! Топ!

Повторяем: Оп! Оп! Оп! Он!

По коленкам:

Шлёп! Шлёп! Шлёп! Шлёп!



Упражнения на релаксацию

«Шарик»

И. п.: лёжа на спине или сидя.

Педагог: «Дети, представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот. Делаем вдох носом - живот надувается. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдыхаем воздух - живот втягивается, как будто наш шарик сдувается.

Мышцы живота расслабляются».

Повторение 3 - 4 раза.

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул - выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.



Упражнения на развитие мелкой моторики



«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 команды:
кулак -ребро-ладонь.

Упражнение «Ухо – нос»



Левая рука - взяться за
кончик носа,
правая рука - взяться
за правое ухо.
По команде отпустить
ухо-нос,

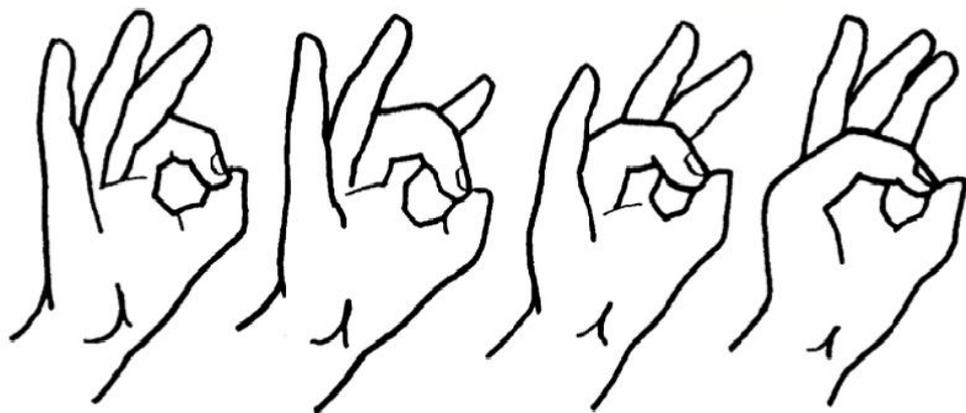
хлопнуть в ладоши и
поменять положение рук
«с точностью наоборот».



«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. В прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя.



Упражнения на растяжение



нормализуют неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение и вялость, оптимизируют мышечный тонус.

«Загораем»

И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги с напряжением: Потягивание, как на пляже под солнцем (всё тело напрягается, затем расслабляется). Упражнение можно выполнять под музыку или чтение стихотворения.

Солнце грело горячо.

Загорал на пляже.

Спину подставлял, плечо,

Грел животик даже.

«Пушинки и слоны»

Дети под нежную тихую музыку бегают по комнате, как пушинка (легко, на носочках). Изображая слона, под громкую музыку громко и тяжело, напрягая ноги, топают по полу.



Благодарю за внимание!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА № 27 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ"
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
(дошкольное отделение)**

