

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №10 «СНЕЖИНКА»

ПРОЕКТ
«КНОПКИ МОЗГА»
ПО РАЗВИТИЮ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ РЕАЛИЗАЦИЮ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПРОЕКТ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ «КНОПКИ МОЗГА» ПО РАЗВИТИЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ РЕАЛИЗАЦИЮ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ/ разработчик И.И.Анварова/ Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10 «Снежинка», города Урай, 2022.

Представленные в проекте методы и приемы внедрения образовательной кинезиологии для развития умственных способностей детей дошкольного возраста: массаж (самомассаж), растяжки, дыхательные упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, глазодвигательные упражнения, телесные движения, упражнения на релаксацию, позволяют улучшить у дошкольников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Проект предназначен педагогам дошкольного образования и родителям детей дошкольного возраста.

Содержание

1.	Актуальность и значимость	5
2.	Соответствие содержания, поставленным целям и задачам и требованиям ФГОС дошкольного образования	6
3.	Методическая новизна	7
4.	Методическая сложность	7
5.	Стиль изложения: доступность, наглядность, логичность методической разработки	
6.	Наличие региональной составляющей	8
7.	Творческий характер проекта, нестандартность решения педагогической проблемы	
8.	Практическая значимость проекта	8
9.	Транслируемость проекта	9
10.	Результативность проекта	10
11.	Проект «Кнопки мозга»	
	Аннотация	13
	Особенности умственного развития детей дошкольного возраста посредством образовательной кинезиологии	13
	Методы и приемы внедрения образовательной кинезиологии для развития умственных способностей детей дошкольного возраста	15
	Методы диагностики показателей межполушарного взаимодействия	18
	Оценка результатов	21
	Заключение	22
	Список использованной литературы	25
	Приложение №1 Примеры комплексов кинезиологических упражнений для детей младшего дошкольного возраста	
	Приложение №2 Примеры комплексов кинезиологических упражнений для детей среднего дошкольного возраста	
	Приложение №3 Примеры комплексов кинезиологических упражнений для детей старшего дошкольного возраста	
	Приложение №4 Рецензия на методическая Проект для педагогов и родителей детей дошкольного возраста «КНОПКИ МОЗГА» по развитию умственных способностей детей дошкольного возраста руководителя Регионального ресурсного центра по развитию сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра на территории Свердловской области И.С.Линьковой	
	Приложение №5 Рецензия на методическая Проект для педагогов и родителей детей дошкольного возраста «КНОПКИ МОЗГА» по развитию умственных способностей детей дошкольного возраста ведущего специалиста МКУ «Центр развития образования ГО Ревда, к.п.н. Е.А.Ярош	

	Приложение №6 Памятка для педагогов и родителей	
	Приложение №7 Кинезиологические пособия (фото)	
	Приложение №8 Работа с детьми и родителями по внедрению образовательной кинезиологии в образовательный процесс развития и воспитания ребенка (фото)	

1. Актуальность и значимость темы методической разработки

В настоящее время система образования должна работать на опережение, готовить человека к жизни в постоянно меняющихся условиях, требующих нестандартного мышления, повышенной концентрации внимания, более четкого восприятия окружающего мира.

И поэтому перед современным педагогом стоит вопрос первостепенной важности – вырастить здоровое поколение, способное жить, работать, создавать ценности в нынешних условиях. Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогами и родителями задачу поиска наиболее эффективных технологий, способствующих укреплению соматического и психологического здоровья, профилактики и преодоления различных нарушений, а также раскрытия потенциальных возможностей каждого ребёнка в условиях образовательного учреждения и дома, начиная с раннего возраста.

По моему мнению, формами такой работы является внедрение в образовательный процесс образовательной кинезиологии – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, или как их еще называют «Гимнастика мозга» - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Впервые программа «Гимнастика Мозга» была разработана американским доктором Полом Деннисоном на основании таких наук как нейропсихология, коррекционная и общая педагогика, а так же квантовая физика. Он создал систему быстрых, простых, специфичных движений, способствующих развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, обеспечивает положительные структурные изменения в организме ребёнка. Каждое из упражнений многофункционально и дает возможность задействовать, в разных видах деятельности, те участки мозга, которые раньше не участвовали в процессе.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. Кинезиология призвана сыграть здесь значительную роль, она позволяет создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга.

Актуальность методической разработки связана с тем, что у детей, имеющих нарушения речи, как правило, наблюдаются и другие нарушения – в области психических функций, эмоционально-волевой сферы, двигательной и других сферах, что свидетельствует о той или иной степени нарушений со стороны центральной нервной системы в целом.

Образовательная кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии, с помощью которой можно выявить скрытые способности ребёнка, расширить возможные границы деятельности головного мозга. Многие кинезиологические упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на профилактику отклонений их развития, сохранение здоровья ребёнка. Также образовательная кинезиология применяется для улучшения обучения, в ситуациях, требующих ясного мышления или в ситуациях, связанных с проблемными областями. Кинезиологические упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулируемую и

координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный (накопительный) эффект.

Кинезиологические упражнения можно использовать как на самих коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу. Каждое упражнение многофункционально и подобрано с учётом возрастных и индивидуальных возможностей ребёнка.

Значимость методической разработки - данная методическая Проект может послужить практическим пособием для воспитателей, специалистов дошкольных образовательных организаций (учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов-психологов), социальных педагогов, и безусловно для родителей.

Цель образовательной кинезиологии: развитие межполушарного взаимодействия, способствующего активизации мыслительной деятельности ребёнка.

Задачи:

- оптимизировать деятельность головного мозга;
- развивать интеллектуальные и творческие способности;
- развивать способность к обучению и усвоению информации;
- восстанавливать работоспособность и продуктивность деятельности;
- снимать стресс, нервное напряжение, усталость.

Для достижения максимально возможных результатов коррекционно-развивающей деятельности необходимо соблюдение следующих **условий**:

- кинезиологическая гимнастика проводится утром в течение 5-15 мин.;
- упражнения выполняются в спокойной, доброжелательной обстановке;
- кинезиологическая гимнастика проводится ежедневно, без пропусков занятий;
- от детей требуется точное выполнение движений с дальнейшим усложнением и ускорением темпа;
- при составлении комплекса упражнений важно учитывать возрастные возможности и индивидуальные особенности ребёнка;
- упражнения проводятся комплексно, длительность одного курса занятий не менее 2-3 недель.

2. Соответствие содержания, поставленным целям и задачам и требованиям ФГОС дошкольного образования

Педагогическая целесообразность методической разработки «Кнопки мозга» определяется в уникальности разработки, так как является базовым элементом организации образовательной среды в русле реализации ФГОС ДО и Концепции развития системы образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2025 года.

Представленные в методической разработке методы и приемы внедрения образовательной кинезиологии для развития умственных способностей детей дошкольного возраста массаж (самомассаж), растяжки, дыхательные упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, глазодвигательные упражнения, телесные движения, упражнения на релаксацию полностью соответствуют, поставленным целям и задачам методической разработки «Кнопки мозга», так как применение вышеуказанных методов позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

3. Методическая новизна разработки состоит:

- во внедрении эффективных форм и приемов профилактики и преодоления различных нарушений, укреплении здоровья детей и развитии их речевых и умственных способностей в условиях образовательного учреждения и дома, начиная с раннего возраста;
- в системном использовании комплексов кинезиологических упражнений через организацию игровой деятельности (или организацию разнообразных форм детской деятельности) по развитию умственных способностей.

4. Методическая сложность разработки

Как показывает практика, кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный эффект. Они очень просты в исполнении и не требуют специальной физической подготовки. При регулярном выполнении этих упражнений снимается усталость, повышается концентрация внимания, возрастает физическая и умственная активность. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в обучении, а также в управлении своими эмоциями.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, ориентировка в пространстве, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Упражнения кинезиологии универсальны. Они помогают и взрослым и детям. Они очень просты в исполнении и не требуют специальной физической подготовки. При регулярном выполнении этих упражнений снимается усталость, повышается концентрация внимания, возрастает физическая и умственная активность. Упражнения хорошо работают для помощи детям, имеющим психологические проблемы или трудности в обучении. Основным требованием является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения. Каждое упражнение выполняется по 1-2 минуты, что не требует много времени. Их можно выполнять в различном порядке и сочетании. Упражнения могут практиковать как дети, так и их родители.

5. Стиль изложения: доступность, наглядность, логичность методической разработки

Материал данной методической разработки изложен в максимально доступной форме, так как служит детям, их родителям и педагогам образовательных организаций практическим руководством по ежедневному выполнению комплексов кинезиологических упражнений.

Современный и лаконичный дизайн, профессиональная вёрстка и редакция, правильный подбор шрифтов и ширины абзацев: всё это создаёт контент, понятный даже школьникам при чтении «по диагонали». Грамотно подготовленный и методически выверенный материал, наличие картинок, единая структура изложения помогает быстро находить нужные упражнения и правильно выполнять их с опорой на текст методического пособия.

Логичность материала методического пособия заключается в поэтапном описании методики выполнения кинезиологических упражнений от простого к сложному. Кроме того, все упражнения в комплексах объединены единой лексической темой, интересной детям. Именно «Обучение с увлечением» позволяет поддерживать мотивацию воспитанников и получать максимально высокие результаты педагогической деятельности.

6. Наличие региональной составляющей методической разработки

Практическая значимость проекта заключается в создании методической копилки по внедрению в образовательный процесс кинезиологических упражнений для педагогов города и округа, в рамках реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года", основным содержанием, которой является развитие вариативности воспитательных систем и технологий, нацеленных на формирование индивидуальной траектории развития личности ребенка с учетом его потребностей.

7. Творческий характер работы, нестандартность решения педагогической проблемы

Методическая Проект «Кнопки мозга» сочетает в себе креативность и высокий профессионализм, поэтому все комплексы упражнений имеют ярко выраженную творческую направленность. Единая структура и вариативность содержания поддерживают стойкий интерес детей, желание заниматься.

Мы понимаем, что запрос общества на современном этапе подразумевает раннее развитие речевых, интеллектуальных, коммуникативных способностей ребёнка на основе сохранения его здоровья. Но для осуществления этого не хватает квалифицированных кадров, по-настоящему эффективных методик, доступных для внедрения в материальном и технологическом плане.

В данной методической разработке предложен нестандартный способ решения данной педагогической проблемы. Сохранение и укрепление здоровья детей, их родителей и педагогов в процессе систематического выполнения комплексов кинезиологических упражнений. Развитие творческого потенциала детей за счёт активизации естественных механизмов работы мозга, обеспечивающих быстрое, лёгкое и прочное усвоение учебного материала.

8. Практическая значимость

Образовательная кинезиология применяется в педагогических целях для улучшения обучения, оказывая помощь как детям, так и взрослым в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями, поэтому практическая ценность ожидаемых результатов реализации программы заключается в:

- формирование практического материала: подборка комплексов кинезиологических упражнений по возрастам, литературный материал, консультации для педагогов и родителей; развитие способностей к формированию устойчивых умений поддержания игрового контакта со сверстниками;
- совершенствование теоретической и практической подготовки, профессиональных и личностных качеств педагогов дошкольных образовательных организаций;
- повышение стрессоустойчивости, улучшение мыслительной деятельности, повышение устойчивости внимания, развития мелкой и крупной моторики, снижение утомляемости, улучшение произвольности внимания;
- формирование методического пособия, подготовленного для рекомендации всем дошкольным образовательным организациям в ХМАО-Югра.

Данное пособие может быть использовано в любом образовательном учреждении в сочетании с любой образовательной программой и предназначено для педагогов образовательных учреждений, заинтересованных в получении нового результата образования в соответствии с ФГОС ДО.

9. Транслируемость

Опыт работы по развитию умственных способностей детей дошкольного возраста посредством внедрения в образовательный процесс комплексов кинезиологических упражнений

систематизирован и оформлен в методическая Проект, «Кнопки мозга» развитие умственных способностей ребенка» издан тиражом 1500 экземпляров. На данное пособие зарегистрированы авторские права, и присвоен идентификационный номер.

Методическая Проект рецензировано:

- руководителем Регионального ресурсного центра по развитию системы сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра на территории Свердловской области И.С.Линковой; http://ds10uray.ru/f/recenziya_na_metodicheskoe_posobie_linkova.pdf
- логопедом высшей квалификационной категории, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры логопедии и клиники дизонтогенеза Института специального образования ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»; http://ds10uray.ru/f/recenziya_na_metodicheskoe_posobie_obuhova.pdf
- ведущим специалистом МКУ «Центр развития образования» ГО Ревда, кандидатом педагогических наук Е.А. Ярош. http://ds10uray.ru/f/recenziya_na_metodicheskoe_posobie_yarosh.pdf

Опыт работы по развитию умственных способностей посредством внедрения в образовательный процесс кинезиологических упражнений был представлен на различных уровнях и получил большое признание коллег:

- май 2017 год – представление методов и приемов кинезиологической гимнастики на заседании городского методического объединения учителей-логопедов и учителей-дефектологов http://ds10uray.ru/f/vypiska_iz_protokola_gmo_2.pdf
- май 2018 год – презентация методического пособия «Кнопки мозга» на заседании Ассоциации учителей – логопедов Свердловской области на тему: «Реализация междисциплинарного подхода в коррекции тяжелых нарушений речи у детей с ОВЗ», г. Екатеринбург; http://ds10uray.ru/f/sertifikat_associacii_uchitelej_logopedov_1.pdf
- октябрь 2018 год – проведен мастер-класс для педагогической и родительской общественности в рамках городского педагогического совещания в формате панноктикума «#такое образование»; http://ds10uray.ru/f/raspisanie_master-klassev_na_gps_dlya_oo.docx
- январь 2019 год – представление опыта работы по теме: «Образовательная кинезиология в детском саду» в рамках межрегионального семинара на базе МБДОУ «Детский сад №10 «Снежинка» http://ds10uray.ru/f/prilozhenie_k_prikazu_po_kineziologii_7.pdf;
- март 2019 год - представлен опыт внедрения методического пособия «Кнопки мозга» на IX городской научно-практической конференции педагогических работников по теме: «Тенденции системы образования: от создания условий к эффективному результату»; http://ds10uray.ru/f/programma_gnpk_2.pdf
- апрель 2019 год – участник первой Всероссийской научно-практической конференции «Образовательная кинезиология - через движение к развитию, обучению и долголетию», г. Москва; http://ds10uray.ru/f/sertifikat_konferencii_g_moskva_1.pdf
- апрель 2019 год – участник III территориальной педагогической конференции «Педагог и ребенок с особыми образовательными потребностями в детском саду и начальной школе: содружество, сотворчество, сотрудничество», г. Красноуфимск. http://ds10uray.ru/f/sertifikat_krasnoufimsk_2.pdf
- июнь 2019 года – мастер-класс «Образовательная кинезиология как эффективное средство развития речевых и интеллектуальных способностей детей дошкольного и

младшего школьного возраста» http://ds10uray.ru/f/sertifikat_master-klass_ekaterinburg_1.pdf

- декабрь 2020 года – представление методического пособия «Кнопки мозга» для детей младшего школьного возраста на заседании городского методического объединения учителей-логопедов и учителей-дефектологов http://ds10uray.ru/f/protokol_gmo_2020g_1.pdf
- апрель 2021 года – представление методического пособия «Кнопки мозга» для детей младшего школьного возраста на межмуниципальном семинаре «Обучение и социализация детей с ОВЗ и детей-инвалидов в инклюзивном образовательном пространстве школы» на базе МБОУ СОШ №2 г.Урай http://ds10uray.ru/f/opyt_raboty_na_baze_shkoly_no2_g_uraj_1.pdf
- февраль 2022 года – участие во всероссийском конкурсе «Десятилетие детства 2021» в номинации «Всесторонне развитие, обучение, воспитание детей» <https://smarteka.com/contest/practice/knopki-mozga-razvitie-umstvennyh-sposobnostej-detej-doskolnogo-vozrasta?tab=task>

На сегодняшний день сотрудничаем с МБОУ СОШ №2 г.Урай с целью организации преемственности дошкольного и начального общего образования в условиях реализации ФГОС ДО и ФГОС НОО посредством внедрения образовательной кинезиологии в образовательный процесс, что **говорит о перспективности применения данной методической разработки.** http://ds10uray.ru/f/dogovor_s_mbou_sosh_no2.pdf

Данная методическая Проект может использоваться воспитателями детских садов, специалистами по дошкольному образованию, родительской общественностью и всем, кто интересуется проблемами воспитания и обучения дошкольников.

Мы полагаем, что широкое освещение опыта применения методической разработки будет содействовать принятию группой образовательных организаций округа решений о применении методической разработки «Кнопки мозга» на собственной базе.

При этом мы в связи с интернет - сопровождением надеемся на широкое участие в развитии данного проекта со стороны всего профессионального сообщества России. <http://ds10uray.ru/innovacionnaya-deyatelnost-knopki-mozga> (ссылка на интернет - сопровождение методической разработки).

10. Результативность методической разработки

Подведение итогов совместной деятельности педагогов и родителей, в рамках образовательной кинезиологии, за три учебных года.

Работа, в рамках образовательной кинезиологии, состоит из **4-х этапов: подготовительный, диагностический, практический, контрольный.**

1 этап - **подготовительный** с целью введения всех участников педагогического сопровождения в данную тему - **сентябрь:**

- родительские собрания,
- педагогические советы,
- мастер-классы для родителей и педагогов,
- ознакомление с методическим пособием.

2 этап - **диагностический – сентябрь:**

- проведение первичной диагностики показателей межполушарного взаимодействия по шкале оценки Николая Ивановича Озерецкого, с целью получения исходного уровня психомоторного развития индивидуально каждого ребенка, а так же групп в целом.

Тест состоит из 6 заданий и максимально соответствует 6-ти баллам.

После первичной диагностики получены показатели межполушарного взаимодействия индивидуально для каждого ребенка, группы, а также для учреждения в целом:

3 этап – практический – октябрь:

- внедрение комплексов кинезиологических упражнений в утренние часы перед занятиями, как организующее звено.

Все воспитатели активно включились во внедрение образовательной кинезиологии в своих группах. Просматривается высокая заинтересованность педагогов.

В ходе наблюдения, на начало 2018 – 2019 учебного года, отмечаются существенные сложности у детей при выполнении определенных видов упражнений:

Виды упражнения	Сложности выполнения
дыхательные упражнения	слабо развито диафрагмальное дыхание
упражнений на развитие мелкой моторики	страдают точность и переключаемость
глазодвигательные упражнения	отмечается быстрое соскальзывание с заданной траектории
упражнения для развития перекрестных движений	страдает точность, скорость, координация

На сегодняшний день мы с уверенностью можем сказать, что при тесном сотрудничестве педагогов и родителей, а также при соблюдении принципиально-важных условий в ходе выполнения упражнений:

- кинезиологическая гимнастика проводится утром от 5 до 15 мин.
- систематично, без пропусков, только в комплексном подходе
- в доброжелательной обстановке
- с точным выполнением движений, с дальнейшим, усложнением и ускорением темпа

Отмечается положительная динамика качественного характера:

- повысился темп, точность в движениях с элементами логоритмики и усложнениями, а самое главное, интерес и положительный эмоциональный настрой детей при выполнении комплексов кинезиологических упражнений.

4 этап – контрольный - май.

Итоговые выводы об эффективности деятельности в рамках образовательной кинезиологии запланированы на конец учебного года путем проведения диагностики показателей межполушарного взаимодействия по шкале оценки Николая Ивановича Озерецкого, с целью получения сравнительного анализа.

После контрольной диагностики получены показатели межполушарного взаимодействия индивидуально для каждого ребенка, группы, а также детского учреждения в целом:

	Итого	
	Начало учебного года	Конец учебного года
2018-2019 учебный год	2.7 баллов - 45 %	4,89 баллов - 82%
2019-2020 учебный год	2.6 баллов - 43%	4,8 баллов - 80%
2020-2021 учебный год	3.3 баллов - 55%	5,4 баллов - 90%

На основании сравнительного анализа результатов первичной и заключительной диагностики по Н.И.Озерецкому отмечается положительная динамика количественного и качественного характера, что говорит нам об эффективности деятельности в рамках образовательной кинезиологии в нашем детском саду.

В результате применения комплексного подхода с активным использованием в коррекционно-образовательном процессе методов кинезиологии у наших воспитанников

отмечается стойкая положительная динамика. У детей повышается познавательная активность, инициативность, работоспособность, самооценка - уверенность в своих силах и возможностях. Улучшились графические навыки, процессы памяти и внимания, произвольность поведения. Гармонизировались процессы торможения и возбуждения. Как следствие, стала более высокая продуктивность деятельности. И в результате повышается и уровень эмоционального благополучия ребенка.

Аннотация

Методическая Проект представляет собой поэтапную систему работы по развитию умственных способностей детей дошкольного возраста посредством внедрения в образовательный процесс комплексов кинезиологических упражнений.

«Кнопки мозга»: система работы с детьми дошкольного возраста от 3-до 7 лет, направленная на сохранение здоровья и профилактику отклонений, улучшения обучения, в ситуациях, требующих ясного мышления, на выявление скрытых способностей ребенка, расширяя возможные границы головного мозга.

Основное назначение методической разработки оказать практическую помощь педагогам и родителям в проведении комплексов кинезиологических упражнений с дошкольниками в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Пособие состоит из трех разделов, включающих комплексы кинезиологических упражнений для разных возрастных групп: младший дошкольный возраст, средний дошкольный возраст и старший дошкольный возраст. Каждый раздел состоит из девяти комплексов с учетом постепенного усложнения в соответствии с возрастными особенностями детей.

Отличительные особенности данной методической разработки: развивающая функция обучения, предусматривается широкое использование занимательного материала, включение игровых ситуаций, и т. д. Система занятий разработана для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

К системе работы прилагается практический материал для воспитателей: подборка комплексов упражнений по возрастам, литературный материал, консультации для педагогов и родителей.

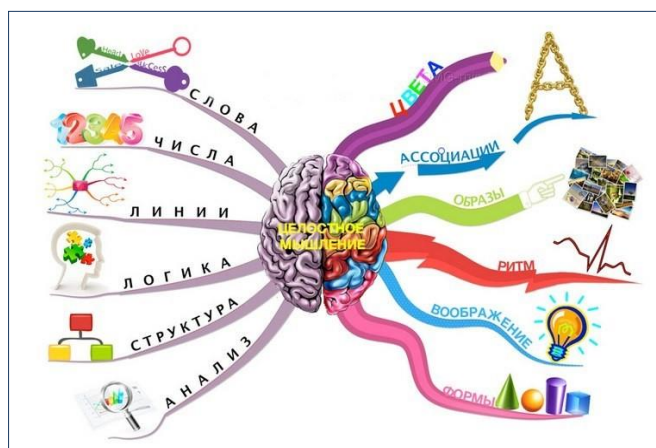
Особенности умственного развития детей дошкольного возраста посредством образовательной кинезиологии

Психологи и педагоги постоянно спорят между собой, что такое умственное развитие ребенка - эта некая сумма знаний и умений или способность эти самые знания усваивать и решать нестандартные ситуации.

Актуальность проблематики связана с тем, что у детей, имеющих нарушения речи, как правило, наблюдаются и другие нарушения – в области психических функций, эмоционально-волевой сферы, двигательной и других сферах, что свидетельствует о той или иной степени нарушений со стороны центральной нервной системы в целом.

Во многих случаях выявляется незрелость определенных функций головного мозга, дисгармония его созревания, нарушение межполушарного взаимодействия. Единство работы мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Как показывают современные исследования, межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных двигательных («кинезиологических») упражнений, которые направлены



на развитие общей двигательной координации, формирование крупных содружественных движений двумя руками и ногами, развитие координации рук и ног и т.д.

То есть кинезиология направлена на развитие умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Г.Лурия, Н.С.Лейтеса доказали взаимосвязь манипуляций рук и движений вообще с высшей нервной деятельностью и развитием речи. Так, многим людям легче думать при повторяющихся физических действиях, например ходьбе. Кинезиологические упражнения синхронизируют работу полушарий, повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, развивают мелкую и крупную моторику, облегчают процесс чтения и письма, способствуют формированию пространственных представлений, снижают утомляемость, улучшают произвольное внимание.

Одно из определений этого направления, сформулированное Федерацией Кинезиологии в Великобритании, звучит следующим образом. Кинезиология (буквально «изучение движений тела») – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействий человеческих энергетических систем. Мягкое использование мышечного тестирования помогает определить те зоны, где блок или дисбаланс нарушает физическое, эмоциональное или энергетическое благополучие человека. Этот же метод помогает определить факторы, влияющие на появление подобного дисбаланса.

«Образовательная кинезиология» применяется в педагогических целях для улучшения обучения. Она оказывает помощь как детям, так и взрослым в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями. В этом методе уделяется особое внимание восстановлению взаимодействия и координации между правым и левым полушариями, а затем между другими частями мозга. Еще в 1960-ые годы перекрестные движения использовались для помощи детям с мозговыми нарушениями. Перекрестные движения вынуждают правое и левое полушарие работать одновременно. Когда они функционируют вместе, то взаимодействие между ними, осуществляемое через мозолистое тело, а это своеобразный мост между правым и левым полушариями, – улучшается.

Для улучшения обучаемости используются и другие различные упражнения. В программе «Гимнастика для мозга» эти упражнения собраны в комплекс, рекомендуемый для выполнения детям. Основателями Образовательной кинезиологии являются американские педагоги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга». «Гимнастика Мозга» посвящена естественному развитию личности человека и, в частности, изложению методики «оживления» и активизации природных механизмов работы мозга через естественные физические движения тела

Исследования привели авторов к созданию целостной Программы по использованию различных движений тела. В своей программе «Гимнастика Мозга» они предложили различные упражнения, направленные на оживление механизма «интеграции мысли и движения». Каждое из упражнений Гимнастики Мозга направлено непосредственно на возбуждение определенного участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему новое учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым. Знания естественно включаются в живое действие, формируя потребность в личностной самореализации, т. к. уже при формировании начальных знаний подключается механизм «интеграции мысли и движения». Упражнения Гимнастики Мозга направлены также на развитие

различных систем координации движений и психофизических функций. В качестве примера можно привести координацию «глаза-руки», которая участвует в зрительной работе, в работе мелкой и крупной моторики рук при письме, рисовании, общении.

Еще одной важной характеристикой упражнений и движений, предлагаемых в Гимнастике Мозга, является то, что они работают над оживлением «базового» опыта личности, в частности зрительного, слухового и чувственно-двигательного и поддерживают так называемые развивающие навыки. Развивающие навыки – это особая категория навыков, представляющая собой первичные элементарные схемы движений, которые лежат в основе всех других навыков.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Кинезиология призвана сыграть здесь значительную роль, она позволяет создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга. Применение на практике всего комплекса упражнений, заданий в игровой форме делает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста. Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающийся эффект. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в обучении, а также в управлении своими эмоциями.

Комплексы упражнений включают в себя различные естественные движения, растяжки (нормализуют мышечный тонус, снижают гипертонус и гипотонус), дыхательные упражнения, глазодвигательные, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Таким образом, с помощью естественных физических движений тела методическая Проект активизирует природные механизмы мозга.

Упражнения выполняются от 5-10 минут до 20-35 минут. Очень полезны специальные кинезиологические «физминутки». Следует помнить, что кинезиологические занятия дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

На сегодняшний день, мы с уверенностью можем сделать вывод: что образовательная кинезиология – одна из наиболее эффективных технологий, позволяющая создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта, а так же регуляторных функций, эмоционального, личностного и коммуникативного развития детей.

Методы и приемы внедрения образовательной кинезиологии для развития умственных способностей детей дошкольного возраста

1. **Массаж (самомассаж)** - воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж (самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин. Специалисты

насчитывают примерно 148 точек, расположенных на ушной раковине, связанных с различными частями тела человека. Даже простой растирающий массаж (самомассаж) ушей улучшает кровообращение в организме, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребёнка.

2. **Растяжки** — нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребёнка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Оптимизация мышечного тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической.

3. **Дыхательные упражнения** - улучшают ритмику организма, развивают у ребёнка самоконтроль и произвольность. Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т.д.) могут привести к нарушению психического развития ребёнка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения 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.

4. **Упражнения на развитие мелкой моторики** - стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию. Исследованиями учёных доказано, что развитие тонких координированных движений пальцев рук способствует активизации речевой активности у детей, более эффективному преодолению имеющихся нарушений звукопроизношения.

5. **Глазодвигательные упражнения** - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы. При составлении комплексов глазодвигательных упражнений в рамках программы образовательной кинезиологии необходимо соблюдать определённые условия.

- при выполнении глазодвигательных упражнений необходимо контролировать расслабление шейных мышц. Исходное положение - лёжа, сидя или стоя, голова зафиксирована;
- все движения глазного яблока совершаются плавно и мягко;
- если ребёнок носит очки (линзы), нужно снять их на время выполнения упражнений;
- перед занятием рекомендуется несколько раз крепко зажмуриться, чтобы улучшить кровоток и увлажнить глаза за счёт выделившейся слезы;
- после каждого упражнения нужно снимать статическое напряжение мышц глаз: плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 5 секунд (5-6 раз); осмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза).

6. **Телесные движения** - развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» ребёнком своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. Иван Петрович Павлов считал, что любая мысль

заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например: при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу, жевании хрустящих продуктов и др. В результате движения во время мыслительной деятельности происходит простраивание нейронных сетей, позволяющих закрепить новые знания.

7. Упражнения на релаксацию - способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребёнка. Они проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции опыта, приобретенного в ходе занятия. Релаксационные упражнения способствуют самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений, являясь единым процессом.

Прежде, чем перейти к описанию упражнений, непосредственно направленных на релаксацию (полное расслабление), хотелось бы отметить важное влияние музыки на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что различного характера музыка может оказывать различное воздействие - тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т. д. Поэтому тщательно продуманный репертуар музыкальных произведений может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребёнка. Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие. При выполнении специальных упражнений на релаксацию рекомендуется: принять удобную позу, расслабиться и закрыть глаза.

Примечание: важным условием комплексного выполнения этих методов является чёткое соблюдение их последовательности.

Средства образовательной кинезиологии существенно отличаются от средств физической культуры по своим задачам, направленности, содержанию, методам и результатам.

Табл. 1 Отличие образовательной кинезиологии от физической культуры

Средства образовательной кинезиологии	Средства физической культуры
Совокупность кинезиологических упражнений, ролевых игр, этюдных упражнений, подвижных психотехнических игр с предметами, приёмы жестикуляции, танцевальных фрагментов	физические упражнения, средства личной гигиены, естественные силы природы, закаливающие процедуры
Их цель и назначение:	
Обеспечить взаимосвязь двигательной и мотивационной сфер личности формирующихся посредством движения.	Оказать направленное воздействие на физиологические параметры тела, показатели силы и выносливости.

В отличие от физических упражнений при использовании кинезиологических средств пересекается средняя линия тела, выполняется движения в четкой последовательности либо в движении происходит передача образного мышления и речи.

Таблица 2. Отличительная особенность воздействия кинезиологических средств

Кинезиологические средства	Их назначение
Речевые движения, - пантомимика,	Воздействие на сенсорные, двигательные и ассоциативные функциональные клетки

<p>- кодированная речь, - двигательные действия (определяемые не предметом, а возложенным на него вербальным смыслом)</p>	<p>ЦНС. Изменение генетической предопределенности асимметрии функций больших полушарий головного мозга. Обеспечение согласованности одновременной работы всех звеньев центральной нервной системы</p>
---	---

Методы диагностики показателей межполушарного взаимодействия

Шкала оценки психомоторного развития Н. И. Озерецкого

Тест для детей в возрасте 4 года

Задание №1. Стояние в течение 15 секунд с закрытыми глазами; руки вытянуты по швам, ноги поставлены таким образом, чтобы носок левой ноги тесно примыкал к пятке правой ноги; стопы должны быть расположены по прямой линии.

Задание №2. Касание с закрытыми глазами кончика носа указательным пальцем правой и левой рукой (по очереди).

Задание №3. Подпрыгивание. Одновременно отделяются от земли обе ноги, слегка согнутые в коленных суставах. Высота, на которую подпрыгивает ребенок, не учитывается.

Тест считается невыполненным, если ребенок не умеет сразу отделить от земли обе ноги, становятся при подпрыгивании на пятки, а не на носки и в течение 5 секунд делает меньше 7 подпрыгиваний. При неудаче допускается повторение теста.

Задание №4. укладывание монет в коробку. Небольшую картонную коробку ставят перед ребенком на таком расстоянии, чтобы он, сидя, свободно мог дотянуться до нее полусогнутой в локте правой рукой. Параллельно ближайшей к ребенку стенке коробки (передняя стенка), отступая от нее на 5 см, раскладывают в ряд 20 монет (диаметр монеты 2 см). По звуковому сигналу ребенок максимально быстро должен укладывать в коробку по одной монете. Выбор, с какого конца начать укладывание монет, предоставляется испытуемому. В коробке монеты могут быть сложены в беспорядке, одна на другой; следят лишь за тем, чтобы ребенок, подняв монету, клал, а не бросал ее в коробку. Тест ограничивается временем в 25 секунд и считается невыполненным, если по истечении указанного времени осталась неуложенной хотя бы одна монета. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз. Левши выполняют этот тест левой рукой

Задание №5. Ребенку предлагается в течение 10 секунд указательными пальцами горизонтально вытянутых рук описывать в воздухе круги, размер которых предоставляется на его усмотрение, но должен быть одинаковым для обеих рук. Правой рукой круги описываются по направлению часовой стрелки, левой рукой - в обратном направлении.

Тест считается невыполненным, если ребенок вращал руки только в одном направлении, описывал круги неправильной формы или один круг меньше другого. При неудаче тест повторяется, но не больше трех раз.

Задание №6. Экспериментатор подает ребенку руку и просит крепко пожать ее сначала правой, потом левой рукой, а затем обеими руками. Во время рукопожатия следит за тем, чтобы ребенок не привлек к участию другие группы мышц (сжал в кулак другую руку, перекосил лицо, наморщил лоб, раскрыл рот, плотно сжал губы и т. д.). При наличии излишних движений тест считается невыполненным.

Тест для детей в возрасте 5 лет

Задание №1. Стояние в течение 10 секунд на пальцах ног («на цыпочках») с открытыми глазами. Ребенок приподнимается на пальцах ног (становятся на цыпочки), руки вытянуты по швам. Ноги плотно сжаты, пятки и носки сомкнуты.

Тест читается невыполненным, если ребенок сошел с первоначальной позиции, прикоснулся пятками к полу. Шатание. Балансирование, приподнимание и опускание на пальцах ног не считаются неудачей, но обязательно должны быть отмечены в протоколе знаком минус. При неудаче допускается повторение теста, но не более трех раз.

Задание №2. Ребенку дают квадратный листок (размером 5х5 см) папиросной бумаги и предлагают максимально быстро при помощи пальцев правой руки скатать его в шарик; помогать во время работы другой рукой не разрешается. Задание продлевается при положении руки на весу.

После 15-секундного перерыва предлагают скатать шарик другой рукой. Тест ограничен по времени: не более 15 секунд для правой руки, не более 20 секунд - для левой. (Для левшей цифры обратные.) Тест считается невыполненным, если будет потрачено более указанного времени и если шарики будут недостаточно компактно свернуты. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится $\frac{1}{2}$ балла; в протоколе не указывается, какой рукой выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой руки.

Задание №3. прыжки с открытыми глазами попеременно на правой и левой ногах. Общее расстояние - 5 м.

Ребенок сгибает под прямым углом ногу в коленном суставе, руки на бедрах. По звуковому сигналу он начинает прыгать. Допрыгав до заранее указанного места, опускает подогнутую ногу; после перерыва, равного 30 секундам, прыгает на другой ноге. Скорость не учитывается.

Тест считается невыполненным, если испытуемый более чем на 50 см отклонился от прямой линии, коснулся пола подогнутой ногой или размахивал руками. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих ног; при выполнении задания для одной ноги ставится $\frac{1}{2}$ балла; в протоколе указывается, какой ногой было выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №4. Наматывание нитки на катушку. Ребенок левой рукой держит за один конец катушку, с которой отмотана нитка длиной 2 м; указательным и большим пальцами правой руки он берет нитку и по звуковому сигналу, делая правой рукой круговые движения, начинает с максимальной скоростью наматывать нитку на катушку. Для испытания левой руки конец катушки удерживается правой рукой. Во время испытания следят за тем, чтобы рука, в которой зажата катушка, оставалась неподвижной и не делала вращательных движений. При наличии таких движений прерывают испытание, чтобы повторить снова, но не более трех раз для каждой руки.

Тест ограничивается по времени и считается невыполненным, если ребенок потратил на выполнение задания более 15 секунд для правой руки и более 20 секунд для левой. (Для левшей цифры обратные.) Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится $\frac{1}{2}$ балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание.

Задание №5. ребенка сажают за стол. Напротив него кладется раскрытая спичечная коробка (на расстоянии, удобном для того,

чтобы ее можно было легко достать полусогнутой в локте рукой). Справа и слева по бокам коробки (на расстоянии, равном длине спички) расположено тесно в ряд (вертикально) по 10 спичек с каждой стороны. Ребенку предлагают по звуковому сигналу начать укладывание спичек в коробку, для чего он должен большим и указательными пальцами обеих рук одновременно брать с каждой стороны по спичке и одновременно же класть их в коробку. Первыми берутся спички, ближайšie к стенке коробки. В течение 20 секунд с каждой стороны должно быть уложено не менее чем 5 спичек; если уложено меньшее, хотя и одинаковое с обеих сторон, количество спичек, рекомендуется повторить тест; вторичное аналогичное выполнение задания расценивается минусом.

Тест считается невыполненным, если ребенок производил движения несинхронно (хотя бы и было уложено равное количество спичек с обеих сторон). В протоколе отмечается числителем количество спичек, оставшихся справа, знаменателем - количество спичек слева; при правильном выполнении теста дробь равна единице. При неудаче допускается повторение теста не более двух раз.

Задание №6. предлагают ребенку оскалить зубы. Следят за тем, чтобы не было лишних движений (наморщивания крыльев носа, наморщивания лба, поднимания бровей кверху), при наличии которых тест считается невыполненным.

Тест для детей в возрасте 6 лет

Задание №1. Стояние с открытыми глазами в течение 10 секунд (попеременно на правой и левой ногах). Поднятая нога должна быть согнута под прямым углом в коленном суставе; поднятое бедро - параллельно другому. Слегка отведено, руки вытянуты по швам. При опускании поднятой ноги необходимо предложить ребенку немедленно выровнять ногу до прямого угла.

После 30 секунд перерыва то же самое испытание предельвается для другой ноги.

Тест считается невыполненным, если ребенок после трехкратного напоминания все же опустил поднятую ногу; если ребенок хотя бы один раз коснулся пола поднятой ногой, сошел с места, подпрыгивал, поднимался на пальцах ноги, балансировал. Полный балл ставится за выполнение задания для обеих ног; при неустойчивости на одной ногеставится $\frac{1}{2}$ балла; в протоколе отмечается, какая нога была более устойчивой. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №2. Попадание мячом в цель на расстоянии 1,5 м. На уровне груди ребенка подвешивают квадратную доску (25x25 см). Ребенку дают в правую руку мяч (диаметром 8 см) и предлагают, кинув его «с развернутого плеча» (а не броском снизу), попасть в цель. При бросании правой рукой испытуемый должен выставить вперед левую ногу и наоборот; стойка «пятки вместе, носки врозь» при выполнении этого теста не допускается.

Тест считается выполненным, если при метании правой рукой ребенок попадает в цель два раза, и при метании левой рукой - 1 раз (мальчики из трех бросков, девочки - из 4-х), причем безразлично, будет это центр или край доски. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится $\frac{1}{2}$ балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание. Тест при неудаче повторяется.

Задание №3. Прыгание с места через веревку, натянутую на высоте 20 см от пола.

При прыжке необходимо сгибать обе ноги в коленных суставах и одновременно отделять их от пола (перепрыгивание, а не перешагивание). Из трех попыток ребенок должен два раза перепрыгнуть, не задев веревки. Если он перепрыгнул, не задев веревки, но при этом упал или коснулся руками пола. Тест считается невыполненным. В протоколе отмечается, встал испытуемый на носки или на пятки.

Во избежание ушибов фиксируется только один конец веревки, другой конец прижимается нетяжелым предметом, чтобы при задевании веревка свободно падала.

Задание №4. Начертание вертикальных линий. Ребенка сажают за стол и кладут перед ним лист белой линованной по одной линейке бумаги. В правую руку, лежащую совершенно свободно (опирается на локоть), ребенок берет карандаш. По звуковому сигналу он должен начать с наибольшей быстротой чертить карандашом между двумя линейками вертикальные линии. Промежутки между двумя вертикальными линиями могут быть неодинаковыми, но они не должны выходить за пределы двух смежных горизонтальных линий.

По истечении 10 секунд дается звуковой сигнал о прекращении работы. После 30-секундного перерыва то же самое ребенок делает левой рукой.

Тест считается невыполненным, если испытуемый в течение 15 секунд начертил меньше 20 линий правой рукой и меньше 12 - левой. (Для левшей - цифры обратные). Линии, выходящие за горизонтальные линейки или не достигающие до них больше чем на 3 мм, не подсчитываются. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих конечностей; при выполнении задания для одной руки ставится 14 балла. В протоколе указывается, для какой руки выполнено задание, а также отмечаются изменения скорости начертания. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз для каждой руки.

Задание №5. Ребенок в удобном ему темпе ходит по комнате. Одновременно с ходьбой он должен взяв катушку в левую руку, сматывать с нее нитку и наматывать ее на указательный палец правой руки. По истечении 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. После чего через 10-15 секунд ребенку предлагают снова начать маршировать, взяв катушку в правую руку и наматывая нитку на левый указательный палец. Через 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. Тест считается невыполненным, если испытуемый во время маршировки более трех раз менял темп или проделывал движения разновременно; останавливался и тогда сматывал нитку или маршировал, а нитку не сматывал. Если задание выполнено частично (для одной руки), то тест считается невыполненным и оценивается минусом; в протоколе должно быть указано для какой руки сматывание нитки и маршировка были одновременными. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Задание №6. Ребенку предлагают, взяв в руки резиновый молоток, несколько раз сильно ударить им по столу; задание выполняется сначала для правой руки, потом для левой. Следят за тем, чтобы не было излишних движений (оскаливания зубов, наморщивания лба, сжимания губ и т. п.), при наличии которых тест считается невыполненным. При частичном выполнении (для одной руки) тест оценивается минусом. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Оценка результатов

Уточнив дату рождения ребенка, испытание начинают с тестов его возраста, причем первые месяцы до шести, превышающие целое количество лет, в счет при определении количества лет не идут; начиная с первых шести месяцев, прибавляют к возрасту испытуемого лишний год. Например, 8 лет 4 месяца считаются за 8 лет, 8 лет 6 месяцев - за 9 лет; испытание в первом случае начинают с тестов, предназначенных для детей восьмилетнего возраста, во втором - девятилетнего.

Испытуемый должен выполнить все задачи своего возраста; результат выполнения теста оценивается баллом (правильное исполнение) или «минусом» (неправильное выполнение), за исключением тех тестов, в которых задание касается верхних или нижних конечностей, где полный балл ставится только в тех случаях, если испытуемый выполнил задание для обеих

конечностей. В случаях, когда задание выполнено частично (одна правая или одна левая конечность), ставится 0.5 балла.

При невыполнении испытуемым хотя бы одного теста своего возраста переходят к тестам более младшего возраста и так постепенно пускаются по шкале до тестов возраста, при решении которых испытуемый выполняет все задания. После этого переходят к тестам более старшего возраста, поднимаясь вверх по шкале до тех пор, пока испытуемый на одной из возрастных ступеней шкалы не даст всех минусов. Тест, оцениваемый 3 балла, считается выполненным, если в одной возрастной ступени оценка 4 балла встречается два раза, то, несмотря на выполнение всех тестов для данной возрастной ступени, следует переходить к тестам нижеследующей возрастной ступени, предлагая в таких случаях тесты лишь на невыполненные компоненты движения.

При подсчете результатов за основу берется тот год по шкале, на котором испытуемый выполняет все задания. К этому году прибавляется сумма баллов, полученных при выполнении тестов для других возрастных ступеней. Каждый балл равен двум месяцам, 0.5 балла - одному месяцу.

Регистрация результатов обследования осуществляется по схеме

Фамилия и имя испытуемого			
Возраст			
Дата исследования			
Ф.И.О. исследователя			
Тесты для возраста	Номер теста	Отметки исследователя	Результат выполнения теста

Заключение

Внедрение кинезиологических комплексов в дошкольное образование развивает и восстанавливает природные уникальные возможности детей, их индивидуальные способности, позволяет сформировать навыки самопомощи и самокоррекции в учебной и повседневной жизни детей и взрослых.

Особая система упражнений способствует освоению любых двигательных навыков в несколько раз быстрее, чем при любой другой методике.

Гимнастика мозга эффективна для всех, дети, родители, педагоги - улучшает способность к обучению и качество исполнения любой деятельности и на любом уровне.

Благодаря тому, что упражнения гимнастики мозга снижают стресс, они также улучшают общее состояние здоровья.

На сегодняшний день с уверенностью можно сказать, что при тесном сотрудничестве педагогов и родителей, а так же соблюдения принципиально-важных условий, несомненно получим положительную динамику качественного характера:

- обобщение, систематизация и апробация методов и приемов развития умственных способностей;
- повышение уровня подготовки дошкольников к обучению в школе, развитие умственных способностей детей и как результат- успешное обучение в школе;
- повышение темпа, точности выполнения движений с элементами логоритмики и усложнения;
- интерес и эмоциональный настрой детей при выполнении комплексов кинезиологических упражнений.

Но в целом, как показывает опыт, разумное использование средств образовательной кинезиологии имеет хорошие перспективы и может внести существенный вклад в дело гармонизации развития ребенка и преодоления имеющихся у него нарушений.

Значение образовательной кинезиологии обусловлено её направленностью на установление связей и организацию взаимодействия между речемыслительной сферой и с психо – эмоциональным состоянием человека. А это, в свою очередь – позволяет синхронизировать развитие обеих этих систем, и таким образом влиять на образовательный процесс, тем самым обеспечивая:

- улучшение памяти;
- координацию тела;
- согласованность работы слуха и зрения.

Средства, используемые в образовательной кинезиологии отличаются своей особой направленностью:

- так, в образовательной кинезиологии применяется метод опоры на физические действия, выполняющей роль стимула, позволяющего активизировать: интересы, идеалы и осознание человека;
- такую же роль играют методы, направленные на установление взаимосвязи между физическим развитием, языковым становлением (развитием речи) и учебными достижениями личности.

Средства образовательной кинезиологии используются с целью:

1. Повышения умственной работоспособности дошкольников. Для этого используются кинезиологические упражнения направленные на растягивание мышц. Они обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов, позволяют снять напряжение, развивают творческое мышление (способность интегрировать знания других людей в собственный опыт), помогают сформировать навыки самосознания (способность сохранять уравновешенность в любых ситуациях), повысить координацию целостного движения тела (и уровень концентрации внимания).
2. Развития умственных способностей. Для этого используются кинезиологические упражнения направленные на развитие межполушарного взаимодействия (пересекающие среднюю линию тела), и координации (в системе «слух-рука-глаз»).
3. Данные средства направлены на:
 - активизацию и синхронизацию работы полушарий;
 - развитие мелкой моторики, памяти, внимания, межполушарной связи;
 - повышение интеллектуальных возможностей;
 - развитие интуиции, активацию творческих способностей;
 - увеличение интеграции зрительных и слуховых навыков;
 - повышение способности визуального различения, координацию тела;
 - тренировку двигательных навыков;
 - стимуляцию восприятия пространства;
 - улучшение чувства центрирования.

Всё это способствует тому, что физическая деятельность постепенно превращается в осознанное выполнение упражнений и формирование активности в образовательном процессе и в жизни. А сами идеи и принципы образовательной кинезиологии постепенно превращаются из фактора воздействия на личность дошкольника в условие необходимое и достаточное для формирования и проявления индивидуальных особенностей ребенка. Построенные на

гармоничном слиянии мозговой (межполушарной) и физической деятельности, на практике они реализуют принцип гармоничного сочетания умственной и физической активности формируемой личности.

В заключении можно отметить, что практическое применение в обучении кинезиологических приёмов является достаточным основанием для упрочения кинезиологического подхода в образовании.

Список использованной литературы

1. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Деннисон П. Гимнастика мозга/перевод.-М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997.
3. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой; Рипол Классик. - М., 2008.
4. Дубровская С.В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой; Рипол Классик - М., 2009.
5. Ермакова С.О. Пальчиковые игры для детей от года до трех лет - М.: РИПОЛ классик, 20с.: ил. - (СУПЕРразвивающие игры для детей).
6. Коц Я.М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2004.
7. Любимова Н. Кинезиология, или природная мудрость тела. - СПб.: Невский проспект, 2005.
8. Немеровский В.М. Игро и психогимнастика в развитии двигательной-познавательной сферы детей 5-6 лет в условиях ДОУ и семьи. - СПб: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта,2008.
9. Османова Г.А., Позднякова Л.А. Игровой логопедический массаж и самомассаж в коррекции речевых нарушений. - СПб.: КАРО, 2013.
10. Островская И.В. Психология. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.
11. Османова Г.А., Позднякова Л.А. Игровой логопедический массаж и самомассаж в коррекции речевых нарушений. - СПб.: КАРО, 2013.
12. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. - Волгоград: Учитель, 2009.
13. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. - М.: Генезис, 2007.
14. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. - М., 2000.
15. Симерницкая Э.Г. Мозг и психические процессы в онтогенезе. - М., 1985.
16. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. - Творческий Центр. - М., 2003.
17. Сиротюк А.Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003.
18. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2008.
19. Сысоев В.Н. Общая психофизиология. СПб.: ВМедА, 2003.
20. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Под ред. В. Ю. Баскакова. - М., 1992.
21. Умные ручки: пальчиковые потешки для детей от 3 месяцев до 7 лет: [практ. пособие] / авт.-сост. Андрей Хвостовцев. - Новосибирск: Сибир. университет, изд-во, 2008.
22. Цветкова Л.С. Методика диагностического нейропсихологического обследования детей. - М., 1997.
23. Цветкова Л.С. Нейропсихологическая реабилитация больных. - М., 1985.
24. Цветкова Л.С. Нейропсихология счета, письма и чтения: Нарушение и восстановление. - М., 1997.
25. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. - М., 1985.
26. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М., 1995.

27. Шевченко Ю.С., Добридень В.П. Онтогенетически- ориентированная психотерапия. - М., 1995.
28. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. - М., ВНИИФК, 1999.
29. Шереметева Г.Б.Целебное прикосновение. Кинезиология 2-е издание, исправленное и дополненное Москва Амрита Русь, 2009.

Примеры комплексов кинезиологических упражнений
для детей младшего дошкольного возраста
Комплекс №1

1. Самомассаж головы

Упражнение М1. Нажатием подушечек пальцев имитируем мытьё головы (10 сек.).

Упражнение М2. «Догонялки»: подушечки пальцев ударяют по голове, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга (10 сек.).

Упражнение М3. Ребёнок с любовью и лаской расчёсывает волосы пальцами, словно расчёской, и представляет, что его «причёска - самая красивая на конкурсе причёсок» (10 сек.).

На комод забрался ёжик,
У него не видно ножек.
У него, такого злючки,
Не причёсаны колючки:
И никак не разберёшь- Щётка это или ёж?

2. Растяжки

«Пушинки и слоны»

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

3. Дыхательные упражнения

«Переключка животных»

Это упражнение лучше использовать с небольшой группой детей.

Взрослый распределяет роли различных животных и птиц. Ребёнок, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произносит соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребёнка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и чёткость звучания согласных и гласных звуков.

4. Упражнения на развитие

«Фонарики»

Вариант 1.

И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.

Как у наших у ребят Все фонарики горят.

Красный, жёлтый, голубой!

Выбирай себе любой!

Вариант 2. (усложнённый)

И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт «раз- два». На «раз» пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На счёт «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом, сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками.

Мы фонарики зажжём,

А потом гулять пойдём!
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают!

5. Глазодвигательные упражнения

«Дождик»

В начале освоения этого упражнения дети следят глазами за ярким предметом или картинкой, которую перемещает взрослый, а затем выполняют упражнение под речевую инструкцию.

Дождик, дождик, пуше лей! {*Смотрят вверх*}.

Капай, капель не жалеи! {*Смотрят вниз*}.

Только нас не замочи, {*Делают круговые движения глазами*}.

Зря в окошко не стучи!

6. Телесные движения

«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.

Дети выполняют движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, вбок, назад), потом - одновременно левой рукой и правой ногой (вперёд, вбок, назад).

7. Упражнения на релаксацию

«Бубенчик»

И. п.: Дети ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» детей происходит под звучание бубенчика.

Облака плывут,

Дождики везут.

Дети отдыхают,

Облака не замечают.

Комплекс №2

1. Точечный самомассаж биологически активных точек лица

И. п.: сидя на стульчиках, дети учатся «лепить красивое лицо».

Дети выполняют сначала поглаживание лба, щёк, крыльев носа от центра к вискам, затем мягкое постукивание кончиками пальцев по коже, как бы уплотняя её.

Дети указательными пальчиками правой и левой руки производят надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против неё по 5 раз в каждую сторону.

Дети с усилием проводят подушечками пальцев по бровям и «лепят» щипками брови по направлению к вискам.

Подушечками средних пальцев дети поглаживают кожу под глазами (по глазнице) по направлению от внешнего уголка глаз ко внутреннему; делают акцент на точке, расположенной на внешнем уголке и в центре глазницы, затем легко проводят по верхним векам по направлению к внешнему уголку глаз (глаза закрыты).

Указательными или средними пальцами дети легко надавливают на крылья носа, проводят пальцы по переносице в сторону носовых пазух, легко подёргивают и пощипывают себя за кончик носа.

Дети потирают ушные раковины и надавливают несколько раз на точки возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат. При этом дети произносят слова.

Крылья носа разотри - раз, два, три!

И под носом ты утри - раз, два, три!

Брови нужно расчесать - раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба - раз, два, раз, два!

Ушки сильно разотри! Раз, два, три!

Волосы ты причеши! Раз, два, три!

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!

Вы так славно потрудились и красиво нарядились!

2. Растяжки

«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.

3. Дыхательные упражнения

«Трубач»

Вариант 1.

Ребёнок подносит к лицу сжатые кулачки, соединённые между собой в виде музыкальной трубы; делает вдох носом. На выдохе ребёнок медленно дует в «трубу». Взрослый хвалит того, кто дольше всех смог дуть в «трубу».

Вариант 2 (усложнённый).

Ребёнок подносит к лицу сжатые кулачки, соединённые между собой в виде музыкальной трубы; делает вдох носом. На выдохе медленно дует в «трубу» с вокальным сопровождением.

Ты труби в трубу, трубач,

Только, миленький, не плачь!

Целый день трубач трубил. И поплакать позабыл.

4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Печём блины»

И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы.

Вариант 1.

Дети кистями правой и левой руки попеременно касаются поверхности стола тыльной стороной, затем ладонью, сопровождая движения стихотворением.

Вариант 2 (усложнённый).

А) Левая рука касается стола ладонью, правая тыльной стороной.

Б) Смена позиции.

Теперь левая рука касается стола тыльной

сторонай, правая рука ладонью. Упражнение можно выполнять на счёт «раз-два» или сопровождать движения рифмованным текстом.

Мама нам печёт блины,

Очень вкусные они.

Встали мы сегодня рано. И едим их со сметаной!

5. Глазодвигательные упражнения

«Ветер»

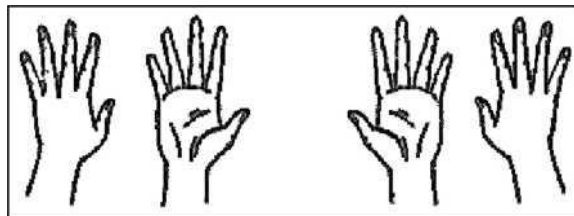
И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише...

Деревцо всё выше, выше.



6. Телесные движения

«Шлёп-шлёп»

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: Хлоп! Хлоп! Хлоп! Хлоп!

По коленкам: Шлёп! Шлёп! Шлёп! Шлёп!

7. Упражнения на релаксацию

«Тишина»

И. п.: лёжа на спине. Дети расслабляются, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной.

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали - надо спать,

Ляжем тихо на кровать.

Мы тихонько будем спать.

Комплекс №3

1. Точечный самомассаж биологически активных точек лица

И. п.: сидя. Дети выполняют движения самомассажа по инструкции.

Ручки, ручки, просыпайтесь!

(Дети катают мячик в руках: вперёд-назад, вправо-влево). Пальцы, пальцы, просыпайтесь!

(Дети прокатывают мячик от ладони к кончикам пальцев). Головка, головка, просыпайся!

(Дети круговыми движениями катают мячик по голове).

Живот, животик, просыпайся!

(Дети круговыми движениями катают мячик по животу). Ножки, ножки, просыпайтесь!

(Дети катают мяч по правой, затем по левой ноге).

2. Растяжки

«Ножницы»

И.п.: сидя, упор руками за спиной. Дети поднимают напряжённые ноги, разводят их в стороны.

Расслабленные ноги «роняют» на пол.

Много делать ножницы умеют:

Стричь, кроить и вырезать.

Не играйте с ними, дети:

Могут больно наказать!

Мы ножницы портняжные,

Блестящие и важные!

Ты не играйся с нами,
Мы с острыми ножами.

3. Дыхательные упражнения

«Топор»

Вариант 1.

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

Вариант 2 (усложнённый).

И.п.: то же. Дети выполняют то же упражнение, но в быстром темпе, произносят: «Ух!» (на коротком выдохе). Повторение до 5 раз.

Стукнул он сто раз подряд

Щепки в стороны летят.

На поклоны быстр и скор.

Угадали? Здесь ТОПОР.

4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Флажки»

Вариант 1.

И.п.: расположить ладони перед собой, опускать и поднимать их, произносить рифмовку.

Вариант 2 (усложнённый).

И.п.: расположить ладони перед собой, поочередно менять положение кистей на счёт: «Раз-два». На «Раз»: левая кисть выпрямлена, поднята вверх, правая кисть опущена вниз. На счёт «Два»: левая кисть опущена вниз, правая кисть поднята вверх.

Посмотри-ка, мой дружок!

Вот какой у нас флажок!

Мой флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Я в руках флажки держу. И ребятам всем
машу!



5. Глазодвигательные упражнения (в

сочетании музыкального сопровождения с речевой инструкцией).

«Игра с флажком»

Вариант 1.

Ребёнок передвигает предмет самостоятельно, удерживая его сначала в правой, затем в левой руке, и, наконец, обеими руками вместе. Тем областям, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание предмета глазами не станет устойчивым.

Посмотри-ка мой дружок,

Вот какой у нас флажок.

Мой флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

6. Телесные движения

«Перекрёстное марширование»

Выполнять упражнение лучше под ритмичную музыку.

И. п.: стоя, руки опущены вниз вдоль туловища. Дети шагают, высоко поднимая колени: 1) попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги; 2) касаясь рукой одноименного колена; 3) касаясь рукой противоположного колена. Каждая пара движений выполняется по 6 раз.

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Раз - два! Раз - два!

Мы шагаем дружно в ряд!

7. Упражнения на релаксацию «Волшебный сон»

И.п.: лёжа на спине, дети закрывают глаза и отдыхают.

Все умеют танцевать,

Бегать, прыгать и играть.

Но не все пока умеют Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

**Примеры комплексов кинезиологических упражнений
для детей среднего дошкольного возраста**

Комплекс №1

1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек лица

«Умывальная песенка»
Хуже наказанья -
Жить без умыванья,
Все ребячьи лица
Обожают мыться.
Без воды, без мыла
Всех бы грязь покрыла.
Чудно, чудно -
Вымыться не трудно!
Честно, честно -
Чистым быть чудесно.
Теперь нос чистый!
Теперь рот чистый,
И подбородок чистый,
И глазки блестят,
Весело глядят!

2. Растяжки

«Пружинки»

И.п.: сидя, пальцами левой и правой стопы дети надавливают на воображаемые «упругие пружины» в полу, чередуя напряжение стоп с их расслаблением.

Мы замёрзнуть не боимся,
Прыгаем и веселимся.
По снежку с снежинками. Ножками-пружинками!

3. Дыхательные упражнения

«Катись, карандаш»

И. п.: сидя или стоя. Дети дуют на карандаш, прокатывая его по столу.
Бревна катим, катим, катим, катим!
Раз, два, раз, два, будут на зиму дрова!

4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Моем руки»

И.п.: сидя или стоя. Дети ритмично потирают ладошки, имитируя мытьё рук.

Ах, вода, вода, вода!
Будем чистыми всегда!
Брызги - вправо,
Брызги - влево!

Мокрым стало наше тело!
Полотенчиком пушистым
Вытираем ручки
Очень быстро!

5. Глазодвигательные упражнения

В сочетании с музыкальным сопровождением и речевой инструкцией. «Флажок»

Вариант 1.

В начале освоения этого упражнения дети следят глазами за ярким предметом (картинкой), которую перемещает взрослый. Отрабатываются движения глаз по двум направлениям (вправо, влево). Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, в конце, около переносицы.

Вариант 2.

Усложнение упражнения - движение глаз по диагоналям, а также сведение глаз к центру. Ребёнок передвигает предмет самостоятельно, держа сначала в правой руке, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причём удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. Тем областям в поле зрения детей, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Посмотри-ка, мой дружок,
Вот какой у нас флажок.
Мой флажок прекрасный,
Ярко-ярко красный.

6. Телесные движения

«Паровозик»

И.п.: стоя, правая рука лежит на левой надкостной мышце, левая рука согнута в локтевом суставе, пальцы лежат на левом плече.

Дети выполняют 10-12 маленьких кругов левой рукой, согнутой в локтевом суставе, сначала вперёд, затем столько же назад. Дети меняют позиции рук и повторяют упражнение.

Я - весёлый паровоз!
Ребятишек я повёз.
Чух - чух, чух-чу!
Вас далёко укачу!

7. Упражнения на релаксацию

«Зимний сон»

И.п.: лёжа на спине. Дети закрывают глаза и отдыхают под звучание расслабляющей и успокаивающей мелодии.

Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем:
Видим небо голубое,
Видим солнце золотое,
Видим снежные леса,
Горы, реки и поля.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!

Потянулись! Улыбнулись! И проснулись.

Комплекс №2

1. Самомассаж биологически активных точек рук карандашом

«Ищем снеговика»

Ребёнок катает шестигранный карандаш между ладонями, постоянно увеличивая силу нажима кистями рук на карандаш.

Где ты, где ты, мой дружок,

Маленький снеговичок?

Я искать тебя пойду,

Я сейчас тебя найду!

2. Растяжки

«Холодно - жарко»

И.п.: сидя, по команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съёживаются. По команде «жарко» дети расслабляют мышцы рук, ног.

Где ты, солнце, в самом деле?

Мы совсем ооченели.

Без тебя вода замёрзла,

Без тебя земля промёрзла...

Выйди, солнышко, скорей!

Приласкай и обогрей!

3. Дыхательные упражнения

«Греет ручки»

И.п.: сидя на стуле.

Вариант 1

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети,

Ручки, ручки потирают,

Ручки, ручки потирают.

Вариант 2 (с усложнением).

Сначала дети потирают «озябшие» руки, делают вдох носом, затем на коротком выдохе произносят: «Х-х-х! Х-х-х!». Повторение 3-4 раза.

4. Упражнения на развитие мелкой МОТОРИКИ

«Замок»

И.п.: руки соединены в «замок», пальцы переплетены. Дети читают стихотворение, ритмично раскачивая «замок».

На двери висит замок.

Кто его открыть бы мог?

Постучали, покрутили,

Потянули и открыли.

Стихотворение нужно читать не очень быстро, но чётко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.

5. Глазодвигательные упражнения

«Снежинки»

Дети следят за предметом (снежинка), который перемещает взрослый в сопровождении речевой инструкции. Нужно отработать движения глаз по четырём основным направлениям (вправо, влево, вверх, вниз) с последующим усложнением:

- а) с плотно сжатыми челюстями;
- б) с открытым ртом;
- в) с легко прикушенным языком.

Мы снежинку увидели,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... (Дети смотрят вверх и вниз).

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем, немного отдыхаем.

6. Телесные движения

«Медвежье» покачивание.

И. п.: стоя, руки полусогнуты, пальцы растопырены и напряжены. Дети выполняют поочерёдные «загребающие» движения руками к себе, чтобы каждая рука пересекала среднюю линию тела. Дети делают «медвежье» покачивания из стороны в сторону не менее 8 раз.

Медведи косолапые, бурые мохнатые

Ревут: Ы - Ы - Ы - Ы! Нам бы рыбы!

7. Упражнения на релаксацию

«Веселые снежинки»

Педагог: «Дети, представьте себе, что все вы - лёгкие снежинки, очень красивые и весёлые. Всё ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие-лёгкие. Веселые снежинки поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает и ласкает каждую снежинку (пауза - поглаживание детей). Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три», откройте глаза, улыбнитесь».

Комплекс №3

1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек лица

«Снеговик»

Раз рука, два рука (Дети вытягивают вперёд одну руку, потом - другую).

Лепим мы снеговика (Дети «лепят» снежок).

Три, четыре, три четыре (Дети поглаживают ладонями шею).

Нарисуем рот пошире (Дети поглаживают ладонями рот).

2. Растяжки

«Неваляшка»

И.п.: сидя, дети наклоняют голову на правое плечо, затем на левое плечо, затем «роняют» голову вперёд. Дети выполняют данное упражнение в течение 10-15 секунд. В конце упражнения

педагог обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления, возникающее при расслаблении мышц шеи.

3. Дыхательные упражнения

«Снежки»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети наклоняются вниз, берут «снежок» и делают вдох носом. Затем дети имитируют бросок снежком, произнося на выдохе: «Оп! Оп! Оп!» Повторение упражнения 3-4 раза.

Горсть большую снега взяли И лепить комочки стали. (Вдох носом).

«Бросай!!! Оп! Оп! Оп!» (Выдох ртом).

Снег плотней в руках сожмём,

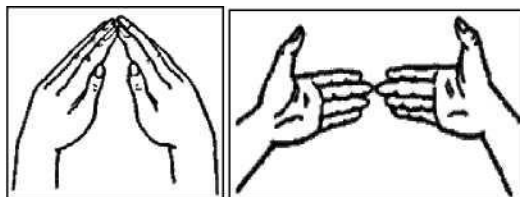
Да в снежки играть начнём. (Вдох носом).

«Кидай! Оп! Оп! Оп!» (Выдох ртом).

4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Приглашение»

И.п.: стоя или сидя. Дети соединяют подушечки пальцев левой и правой руки под углом - это «крыша дома». Затем дети разводят кисти рук в стороны, не разъединяя подушечек пальцев «забор».



На поляне дом стоит,

Ну а к дому путь закрыт.

Мы ворота открываем,

В этот домик приглашаем.

5. Глазодвигательные упражнения

«Подзорная труба»

Выполнение упражнения с поворотами головы под звучание расслабляющей и успокаивающей музыки.

И. п.: стоя или сидя. Взрослый держит в руках красивую мягкую игрушку и перемещает её влево - вправо, вверх - вниз. Дети отслеживают глазами перемещение игрушки.

Взрослый перемещает картинку по магнитной доске, дети прослеживают траекторию движения картинки то одним глазом, то другим глазом, через дырочку сквозь расставленные пальцы ладони.

6. Телесные движения

«Прыжки»

Упражнение лучше выполнять под весёлую ритмичную музыку.

И. п.: стоя, ноги вместе, руки по швам. Дети прыгают на месте, одновременно двигая руками и ногами.

Вариант 1.

Чередование прыжков: ноги вместе - руки в стороны, руки по швам - ноги врозь.

Вариант 2.

Чередование прыжков: ноги вместе - руки вдоль туловища, ноги врозь - руки в стороны.

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка - попрыгушка.

За прыжком - другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок!!!

7. Упражнения на релаксацию

«Отдых» под звучание расслабляющей успокаивающей музыки.

И. п.: лёжа на спине, глаза закрыты.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая:

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно: расслабление - приятно.

**Примеры комплексов кинезиологических упражнений
для детей старшего дошкольного возраста**

Комплекс №1

1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек кистей рук

Сказка «Ёжик на прогулке»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик

(Дети зажимают шарик в ладошке).

Выглянул ёжик из своего домика, увидел солнышко.

(Дети раскрывают ладошки и показывают шарик).

Улыбнулся ёжик солнышку и решил прогуляться по лесу.

(Дети улыбаются, раскрывают одну ладошку веером).

Покатился ёжик по прямой дорожке.

(Дети раскатывают шарик прямыми движениями кистей).

Катился-катился ёжик и прибежал на красивую, круглую полянку.

(Дети соединяют подушечки пальцев, образуя круг).

Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке.

(Дети зажимают шарик между ладонями).

Стал ёжик цветочки нюхать.

(Дети прикасаются колючками шарика к кончикам пальцев и делают глубокий вдох).

Вдруг набежали тучки,

(Дети зажали шарик в одном кулачке, потом в другом).

Закапал дождик: кап-кап-кап.

(Дети стучат кончиками пальцев по колючкам шарика).

Спрятался ёжик под большой грибок,

(Дети делают «шляпку грибка» ладошкой левой руки, прячут шарик под «грибком»).

Укрылся ёжик от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб.

(Дети прокатывают шарик по каждому пальчику).

Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки.

(Дети нажимают шариком на подушечку каждого пальца, как будто накалывают гриб на колючки»).

Довольный побежал ёжик домой.

Сначала бежал он по прямой дорожке,

(Дети раскатывают шарик прямыми движениями по ладоням).

Потом побежал ёжик по извилистой дорожке.

(Дети выполняют круговые движения шариком по ладони). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном!

(Дети зажимают шарик в ладошке).

2. Растяжки

«Сорви яблоки»

Вариант 1.

И. п.: стоя.

Педагог: «Дети, представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удаётся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой, как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните и расслабьтесь.

А сейчас потянитесь левой рукой, как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните и расслабьтесь.

Вариант 2. (усложнённый)

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь до них правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперёд, положите оба яблока в стоящую перед вами корзину, выдохните и расслабьтесь. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

3. Дыхательные упражнения

И. п.: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе, прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев.

Дети делают вдох носом и поворачивают руки большими пальцами вверх. На выдохе дети поворачивают руки большими пальцами вниз.

4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Зайчик-кольцо»

Упражнение основано на переходе одной позиции в другую, выполняется двумя руками одновременно:

а) пальцы в

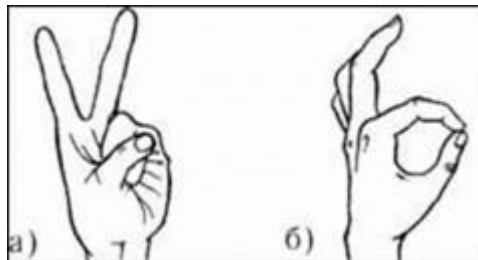
кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;

б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его 10 раз без ошибок.

Прыгнул зайныка с крылечка И в траве нашел колечко.

А колечко непростое - Блестит, словно золотое.



из

5. Глазодвигательные упражнения

С музыкальным сопровождением «Глазки»

Педагог: «Закрываем мы глаза, вот какие чудеса!»

Дети переводят взгляд влево-вверх, вправо-вверх 4-5 раз. 2) Дети поворачивают глаза вправо, делают глубокий вдох, паузу, затем задерживают дыхание и движения глаз примерно на 2 секунды, после чего возвращают глаза в исходное положение. Пассивный выдох, пауза. 3) Дети на вдохе поворачивают глаза влево, делают паузу, затем возвращают глаза в исходное положение.

Выдох, пауза. 4) Дети на вдохе поднимают глаза вверх, делают паузу, затем возвращают глаза в исходное положение. Выдох, пауза. 5) Дети опускают глаза вниз, делают вдох, паузу, после чего возвращают глаза в исходное положение. Выдох, пауза.

6. Телесные движения «Крюки»

И.п.: сидя на стуле или стоя.

Положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги. Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх. Посидеть в этой позе до 1 мин.

7. Упражнения на релаксацию

«Осенний лес»

И.п.: лёжа, устроившись поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные.

Играет тихая спокойная музыка.

Педагог:

«Мы пришли в осенний лес - Полный сказочных чудес:

Золотом листва сияет, нежно солнце согревает...

Так приятно и легко!

Дышим ровно, глубоко...

Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвой.

Мы прекрасно отдыхаем - расслабляемся с тобой...

Так приятно и легко,

Дышим ровно, глубоко...

Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!

Дружно, сладко потянулись...

И с улыбкой все проснулись!

Комплекс №2

1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек кистей рук

«Поиграем с ручками»

Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

Основная часть

Дети большим и указательным пальцами правой руки массируют каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца левой руки;

Дети массируют тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук;

Дети переплетают вытянутые пальцы обеих рук и слегка потирают их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны;

Дети закрывают на замок переплетённые пальцы и перед грудью;

Дети вытягивают пальчики вверх и шевелят ими.

Заключительный этап. Дети встряхивают руки, расслабляют их.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж и начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу. Поздороваюсь со всеми, никого не обойду.

С ноготками поиграю, друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», плечи мягко разомну.

Затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою и тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, отдыхает детвора.

2. Растяжки

И.п.: сидя на стуле (полу).

Дети удобно садятся, закрывают глаза и сосредотачивают внимание на своём теле; выполняют 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе. Затем дети напрягают всё тело, как можно сильнее и через несколько секунд расслабляются. Дети проделывают то же самое с каждой частью тела (педагог называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога). Необходимо научить детей уметь прислушаться к своему телу.

3. Дыхательные упражнения

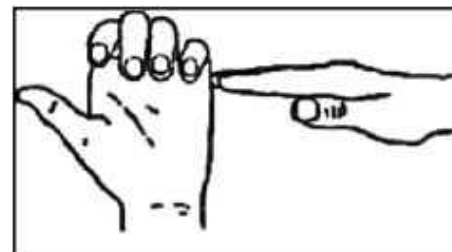
И.п.: сидя на полу.

Дети вытягивают прямые руки вперёд и в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом дети поднимают левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом дети опускают левую кисть вниз, правую поднимают вверх, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.

4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Лезгинка».

И. п.: предплечья кверху перед собой, либо стоят на опоре. Дети складывают левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивают пальцами к себе. Дети правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаются к мизинцу левой. После этого дети одновременно меняют положение правой и левой руки (6—8 смен позиций). Необходимо добиваться высокой скорости смены позиций. При усложнении упражнения со сменой позиции необходимо добавлять хлопок. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его 10 раз без ошибок.



Примечание: для усложнения можно сопровождать упражнение стихотворением в соответствии с текущей тематикой НОД.

5. Глазодвигательные упражнения

Вариант 3

И. п.: стоя или сидя.

Дети выполняют упражнение под музыкальное сопровождение 4-5 раз: 1) Дети поворачивают язык и глаза вправо, делают вдох носом. Затем дети делают паузу, глаза и язык возвращают в исходное положение, делают выдох, паузу. Повторение того же упражнения в левую сторону, затем вверх, вниз, соблюдая паузы.

6. Телесные движения

«Ухо-нос»

Вариант 1.

Дети берутся левой рукой за кончик носа, а правой рукой - за левое ухо. По команде педагога дети одновременно отпускают ухо и нос и меняют положение рук «с точностью до наоборот».

Вариант 2 (с усложнением).

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. По команде, одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Села на нос мне, на правое ухо,

Лезет назойливо чёрная муха.

Снова на нос, но на левое ухо- Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

7. Упражнения на релаксацию

«Сказка»

И. п.: лёжа на спине, устроившись поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Игрет тихая спокойная музыка.

Мы раскинем руки, как будто мы птицы.

Мы глазки закроем, - нам сказка приснится.

Шар приснится голубой и Мишутка маленький,

Светлый месяц за горой и цветочек аленький.

Лепестки ласкает ветер, чуть цветок качается,

Это сказка детям снится, дети расслабляются.

Глаза открываются: сразу бодрость, сила в теле ощущается!

Комплекс №3

1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек УШНЫХ РАКОВИН

«Поиграем с ушками»

«Похлопаем ушами»

Дети заводят ладони за уши и загибают их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускают их. При этом дети ощущают хлопок.

«Потянем уши»

Дети захватывают кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, тянут их вниз, а затем опускают.

«Покрутим козелком»

Дети вводят большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимают козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, они сдавливают и поворачивают его во все стороны в течение 20-30 секунд.

«Погреем уши»

Дети прикладывают ладони к ушам и тщательно их разминают. Заключительный момент: дети расслабляются и слушают тишину. Для детей среднего дошкольного возраста 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз.

Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди и скорей их покажи.

А потом, а потом покрутили козелком.

Ушко, кажется, замёрзло, отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.
А сейчас всё тянем вниз. Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра, наступила ти-ши-на!

2. Растяжки

И. п.: сидя на краешке стула.

После команды «Едем на гоночной машине» дети вытягивают ноги вперёд, слегка приподняв их, руки вытягивают и сжимают в кулаки «крепко держатся за руль», туловище слегка отклоняют назад. Через 10-15 сек. дети расслабляются: садятся прямо, руки, голову опускают. Педагог сосредоточивает внимание детей на чередовании напряжения и расслабления мышц всего тела.

3. Дыхательные упражнения

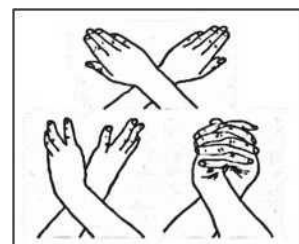
И.п.: сидя на полу.

Дети дышат через левую, а затем через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх; а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Змейка»

Дети скрещивают руки ладонями друг к другу, сцепляют пальцы в замок, поворачивают руки к себе. Затем дети двигают тем пальцем, который называет педагог. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. При усложнении дети выполняют хлопок. Упражнение считается освоенным, если дети выполняют его 10 раз без ошибок с закрытыми глазами.



Змея шипит, шипит, шипит,
Полгода учит алфавит,
Устала бедная уже,
А знает только букву Ш-Ш-Ше.

5. Глазодвигательные упражнения

«Горизонтальная восьмерка»

И. п.: сидя на стуле (стоя на полу).

Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, подняв большой палец вверх. Дети рисуют в воздухе горизонтальную «восьмёрку» как можно большего размера, начиная с центра «восьмерки» и прослеживают глазами за кончиком большого пальца, не поворачивая головы. Затем дети «подключают» язык, то есть одновременно прослеживают глазами за движением пальца с хорошо выдвинутым изо рта языком.

6. Телесные движения

«Дельфины»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Дети выполняют сначала волнообразное движение правой рукой в направлении справа налево, потянувшись всем телом за рукой. Затем дети выполняют такое же движение левой рукой в направлении слева - направо. Завершаем упражнение одновременным волнообразным движением правой и левой руки навстречу друг другу с пересечением средней линии тела.

В море плавают дельфины,
Среди волн мелькают спины.
Только что они здесь были,
Поиграли и уплыли.

7. Упражнения на релаксацию

«Сотвори в себе солнце»

И. п.: лёжа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Педагог: «Ложитесь и устраивайтесь удобней. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте вашим ногам и рукам отдохнуть, вытягивайте и расслабляйте их. Помолчите и прислушайтесь к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать:

В природе есть солнце. Оно светит всем, всех любит и согревает. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляйте к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем» (руки в стороны).

Приложение 4
к методической разработке «Кнопки мозга»
развитие умственных способностей ребенка»

Рецензия
на методическое пособие
для педагогов и родителей детей дошкольного возраста
«КНОПКИ МОЗГА: развитие умственных способностей ребенка»

Как отечественные, так и зарубежные педагоги и психологи отмечают дошкольный возраст как сенситивный для развития всех сторон личности человека. Именно в это время закладываются основы дальнейшего успешного овладения программным материалом школьного образования, включая освоение универсальными учебными действиями.

Согласно официальной статистике, с каждым годом увеличивается количество детей, характеризующихся как дети с ограниченными возможностями здоровья. Отклонение от нормотипичного развития ставит перед родителями задачу поиска эффективных путей преодоления имеющихся отставаний и недостатков. Особую важность в решении существующих проблем имеет временной фактор: чем раньше будет начато коррекционное вмешательство, тем вероятнее возможность преодоления имеющихся трудностей уже к началу школьного обучения.

Одной из практик с доказанной эффективностью является использование нейропсихологического подхода в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ различных нозологий. Тем не менее, не следует вводить ограничение в части его использования и с детьми, развивающимися без отклонений.

Подготовленное авторами пособие включает в себя систему нейропсихологических занятий, направленных на развитие и совершенствование базовых основ психофизического статуса ребенка. Как отмечают авторы, отдельные включенные в пособия упражнения можно использовать не только на коррекционных занятиях, но и в качестве динамических пауз, организующих звеньев занятий, настраивающих детский организм на плодотворную работу, поскольку каждое упражнение многофункционально и подобрано с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка.

Регулярное использование предложенного подхода, учет мотивационных установок ребенка, заинтересованность и профессионализм педагогов в проведении коррекционно-развивающих мероприятий позволят получить желаемый результат, устранить трудности, обеспечить качественное и интенсивное развитие ребенка.

Руководитель Регионального ресурсного центра
по развитию системы сопровождения детей с
расстройствами аутистического спектра на
территории Свердловской области,
учитель-логопед высшей квалификационной
категории ГБОУ «Речевой центр»



И.С. Линькова

27.12.2018г.

Рецензия

**на методическое пособие для педагогов и родителей детей дошкольного
возраста И. И. Анваровой, А. А. Калябиной, Л. В. Михляевой
«Кнопки мозга: развитие умственных способностей ребенка»**

Кинезиологические идеи приобретают все большую популярность в современной логопедической теории и практике. Прежде всего, это связано с устойчивой тенденцией к росту количества детей с психомоторными нарушениями, как правило, это дети с разнообразными речевыми нарушениями. Особую актуальность приобретает поиск новых оптимальных методов и приемов коррекции, позволяющих не только ускорить процесс логопедического воздействия, но и значительно повысить его качество, акцентируя внимание не только на устранение первичного речевого дефекта, но и на профилактику и компенсацию вторичных нарушений, а именно психомоторной сферы.

И.П. Павлов высказывал мысль о том, что развитие функций обеих рук и связанное с этим формирование речевых «центров» в обоих полушариях дает человеку преимущество в интеллектуальном развитии, поскольку речь теснейшим образом связана с мышлением. В кинезиологических упражнениях и играх авторы методического пособия создают условия для целостного одномоментного развития тонких движений пальцев обеих рук, описывают технологию применения специальных методов и приемов для развития межполушарного взаимодействия (массаж, растяжки, дыхательные упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, глазодвигательные упражнения, телесные движения, упражнения на релаксацию). Особое значение авторы придают соблюдению важного условия выполнения этих методов – четкому соблюдению предлагаемой в пособии последовательности и постепенному усложнению дозировки уровня сложности заданий.

Данное методическое пособие имеет, несомненно, практическую ценность для учителей-логопедов, учителей-дефектологов, педагогов-психологов, воспитателей, родителей. Система кинезиологических упражнений для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста может быть включена как в различные коррекционно-развивающие занятия в качестве динамических пауз, мотивационных моментов, организующих детей на плодотворную последующую работу, так и применяться в качестве отдельных коррекционно-развивающих занятий. С целью выявления исходного уровня развития межполушарного воздействия и определения последующего характера динамики коррекционного воздействия и дозировки уровня сложности кинезиологических упражнений, авторы предлагают применять диагностику уровня психомоторного развития Николая Ивановича Озерецкого, включающую шесть заданий.

Ведущий специалист
Муниципального казенного учреждения «Центр развития образования»
ГО Ревда, к.п.н.

Е. А. Ярош

Памятка для педагогов и родителей

Задача кинезиологии — вернуть ребенку его природные естественные ресурсы путем снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность позитивного и радостного обучения, спонтанности и творчества, даёт возможность эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными интеллектуальными действиями.

Образовательная кинезиология «Гимнастика мозга» в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения. Она оказывает помощь в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями.

Основателем

Образовательной кинезиологии является Пол Деннисон - американский психолог, доктор наук в образовании. Он создал систему простых, быстрых и

Образовательная кинезиология — наука об усовершенствовании процесса обучения через движение. Под обучением имеется в виду не только процесс усвоения академических знаний, но и процесс обучения любой новой деятельности, т.е. тот самый процесс познания, делающий ребенка способным активно учиться, решать проблемы, задачи, думать, воображать и созидать.

эффективных упражнений, направленных на восстановление уникальных способностей человека, возвращение его к естественному, природному механизму обучения, при котором любой процесс познания нового становится радостным, активным, увлекательным занятием. Эти упражнения можно выполнять где угодно без требований к пространству, они интересны, забавны, их можно проводить в форме игры, на их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны для любого возраста.

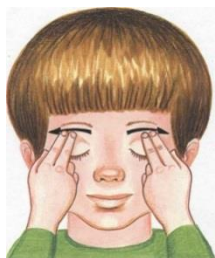
В настоящее время Гимнастику Мозга преподают более чем на 40 языках и применяют дома, в школе, в бизнесе, спорте, искусстве более чем в 80 странах Мира.

Требования к выполнению кинезиологических упражнений.

Для достижения максимальных результатов коррекционно-развивающей деятельности необходимо соблюдать следующие условия:

- Ранние часы
- Время занятий — утро, день
- Систематичность - занятия ежедневны, без пропусков
- Точность - точное выполнение движений и приёмов
- Ускорение , усложнение - занятия начинаются с изучения упражнений, с постепенным увеличением темпа и усложнением
- Спокойная, доброжелательная обстановка
- Продолжительность занятий от 5 – 15 минут в день.
- Длительность занятий по одному комплексу упражнений в течение 3-х недель
- Комплексность - четкое соблюдение последовательности основных видов кинезиологических упражнений

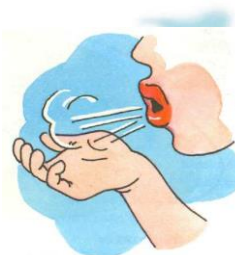
Виды кинезиологических упражнений.



1. Массаж – воздействует на биологически активные точки.

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

Оптимизация мышечного тонуса является одной из самых задач нейropsychологической коррекции.



важных

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



4. Упражнения на развитие мелкой моторики - стимулируют речевые зоны головного мозга, развивают слухо - моторную координацию.

5. Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы. При составлении комплексов глазодвигательных упражнений в рамках программы образовательной кинезиологии необходимо соблюдать определённые условия:



- при выполнении глазодвигательных упражнений необходимо контролировать расслабление шейных мышц. Исходное положение – лёжа, сидя или стоя, голова зафиксирована;
- все движения глазного яблока совершаются плавно и мягко;
- если ребёнок носит очки (линзы), нужно снять их на время выполнения упражнений;
- перед занятием рекомендуется несколько раз крепко зажмуриться, чтобы улучшить кровоток и увлажнить глаза за счёт выделившейся слезы;
- после каждого упражнения нужно снимать статическое напряжение мышц глаз:
 - плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 5 секунд (5 – 6 раз);
 - посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3 – 4 раза).

6. Телесные движения - развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» ребёнком своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации.



7. Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию



физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребёнка. Они проводятся как в начале занятия – с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции опыта, приобретенного в ходе занятия. Релаксационные упражнения способствуют самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений, являясь единым процессом.

Пример комплекса кинезиологических упражнений для детей старшего дошкольного возраста №7

1. Массаж (самомассаж) биологически активных точек пальцев рук мячом су-джок

«Мячики-ежики»

Мячик мой не отдыхает,

По ладошке он гуляет.
Взад-вперёд его качу,
Вправо-влево – как хочу.
Сверху – левой, снизу – правой,
Я его катаю, браво!
В правой руке свой мячик сжимаю,
Ну, а потом ладошку меняю.
«Здравствуй, мой послушный мячик», -
Скажет громко каждый пальчик.
Мячик пальцем я катаю, по руке его гоняю.
Отправляемся гулять –
Будем пальчики считать:1-2-3-4-5.

2. Растяжки

«Борьба рук»

И. п.: сидя на стуле или стоя.

Дети выпягивают руки вперёд и сжимают в кулак пальцы правой руки. Кулак левой руки накладывают на кулак правой. Начинается борьба рук: правая хочет подняться вверх, но левая не пускает, правая напрягается и постепенно поднимается всё выше, доходит до точки над головой. Теперь левая рука хочет опуститься, но правая, нижняя, сопротивляется и происходит обратная борьба. Затем руки расслаблено бросаются вдоль туловища.

3. Дыхательные упражнения

И. п.: сидя на полу.

Дети вдыхают левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе дети представляют, как воздух проходит через левую ноздрю и проходит через левую половину тела и доходит до копчика. При выдохе воздух проходит по правой части тела и выходит через правую ноздрю. Затем дети вдыхают правой ноздрей, а выдыхают левой. Повторение по 3 раза.

4. Упражнения на развитие мелкой моторики

«Крестики и нолики»

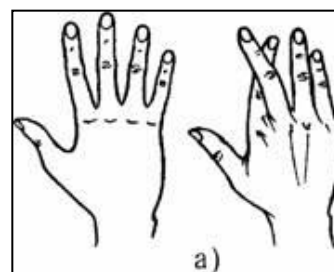
И. п.: кисти рук с прямыми пальцами лежат на столе:

а) «Крестики» - дети зацепляют безымянный палец за мизинец (или средний – за указательный). Дети удерживают это положение пальцев как можно дольше;

б) «Нолики» - дети соединяют подушечки большого пальца с указательным, затем со средним, безымянным пальцами и с мизинцем;

в) Дети одновременно удерживают созданные из пальцев одной руки крестик и нолик.

У меня на столике
Крестики и нолики.
Захотел Илья Пятков
Сделать их из пальчиков.
И фигуры у него
Получаются легко.
Захотите – научу
Девочек и мальчиков
Делать их из пальчиков.



5. Глазодвигательные упражнения

«Слон»

И. п.: стоя в расслабленной позе. Колени слегка согнуты.

Дети наклоняют голову к плечу, затем вытягивают руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

6. Телесные движения

«Цапля»

И. п.: стоя на одной (правой) ноге. Вторая (левая) нога согнута в колене и прижата к правой ноге чуть выше колена. Руки прямые, вытянуты в стороны на уровне плеча.

Дети удерживают равновесие, проговаривая стихотворение. Затем меняют ногу и повторяют упражнение.

Усложнение: дети выполняют движения руками вверх-вниз («цапля машет крыльями») со скрещиванием рук над головой. Движения рук плавные, в медленном темпе. Амплитуда движений большая.

На одной стою ноге, а другую грею.

Не купила сапоги, а теперь жалею.

Гусь умнее, он обут в красные сапожки.

Гусь гуляет целый день

И не зябнут ножки.

7. Упражнения на релаксацию

«Волшебный цветок добра»

И. п.: лёжа на ковре. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные.

Педагог: «Дети, ложитесь удобней. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте нашим ногам и рукам отдохнуть, вытяните и расслабьте их. Помолчите и прислушайтесь к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное.

Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать:

Положите цветок «Добра» и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный аромат и приятная музыка. Вам хочется её послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в своё сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе. Вас обвевает тёплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение».



Приложение 6
к методической разработке «Кнопки мозга»
развитие умственных способностей ребенка»
Фотоматериалы

Кинезиологические пособия



Работа с детьми и родителями по внедрению образовательной кинезиологии в образовательный процесс развития и воспитания ребенка



