

*«Использование кинезиологических
упражнений в работе со
старшими дошкольниками».*

МДОУ детский сад №10

города Алушты, 2016 г.

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

В.А.Сухомлинский

В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в восприятии учебного материала, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы.

Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи.

Вследствие этого нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки.



«Кулак – ладонь»

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак.

Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки.

Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.



«Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".



«Ищет птичка»

Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). Затем смена рук. Постепенное ускорение темпа.



«Рисование в воздухе»

Рисование рукой в воздухе любых предметов, объектов, букв, цифр и т.д.



«Зеркальное рисование»

Рисование двумя руками одновременно.

«Заплетись, коса»



«Погладь, похлопай»



Находясь в парах, детям необходимо правую руку положить на левое плечо партнера, совершая при этом легкое похлопывание; одновременно - левой рукой – поглаживание по голове. Затем руки меняются.



«Танцуй, как я»

Левый локоть касается правого колена, затем правый локоть касается левого колена. Постепенное ускорение темпа (по Бубновой С.Ю.)

Комплексы кинезиологических тренировок могут включать в себя:

- дыхательные , глазодвигательные упражнения;
- растяжки;
- упражнения на развитие мелкой моторики, синхронизацию речи с движением;
- упражнения на релаксацию;
- элементы психогимнастики;
- пальчиковые игры.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдать некоторые условия:

- занятия должны проводится утром, ежедневно, в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений;
- соблюдение принципа «от простого к сложному».