

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С ОВЗ



*Рука является вышедшим
наружу головным мозгом.*

И. Кант

КИНЕЗИОЛОГИЯ

- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения;
- наука о развитии головного мозга через движение.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ МОЗГА

Левое полушарие

Обрабатывает информацию по очереди, решает проблемы поэтапно



Лидерские качества



Коммуникабельность



Планирование
аккуратность



Решение
тактических
задач



Умение работать
с информацией

Правое полушарие

Обрабатывает информацию одновременно, решает проблему целиком



Нестандартные
решения



Быстрая реакция



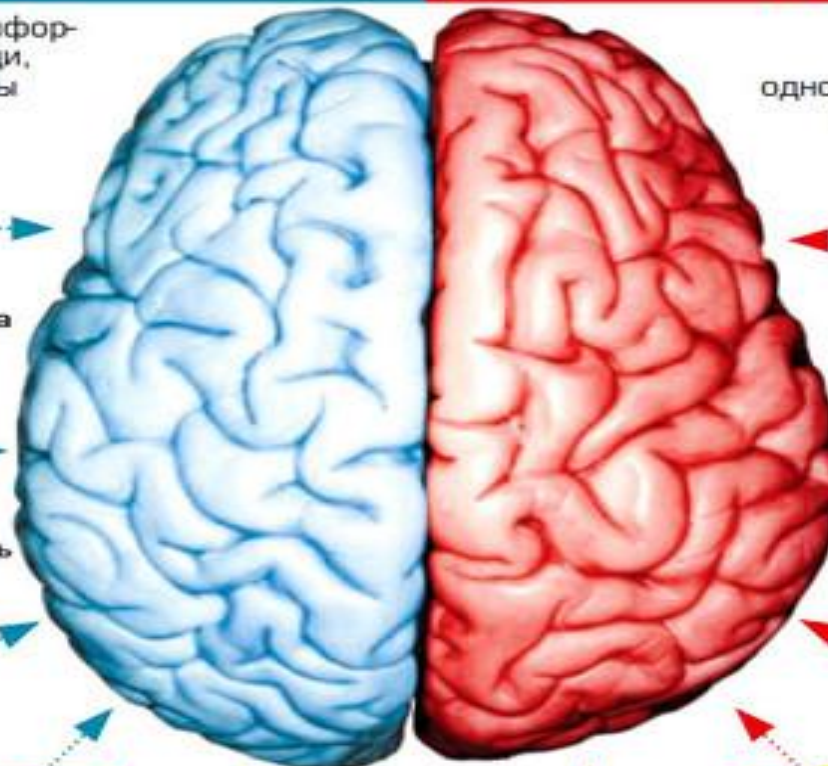
Творческий подход



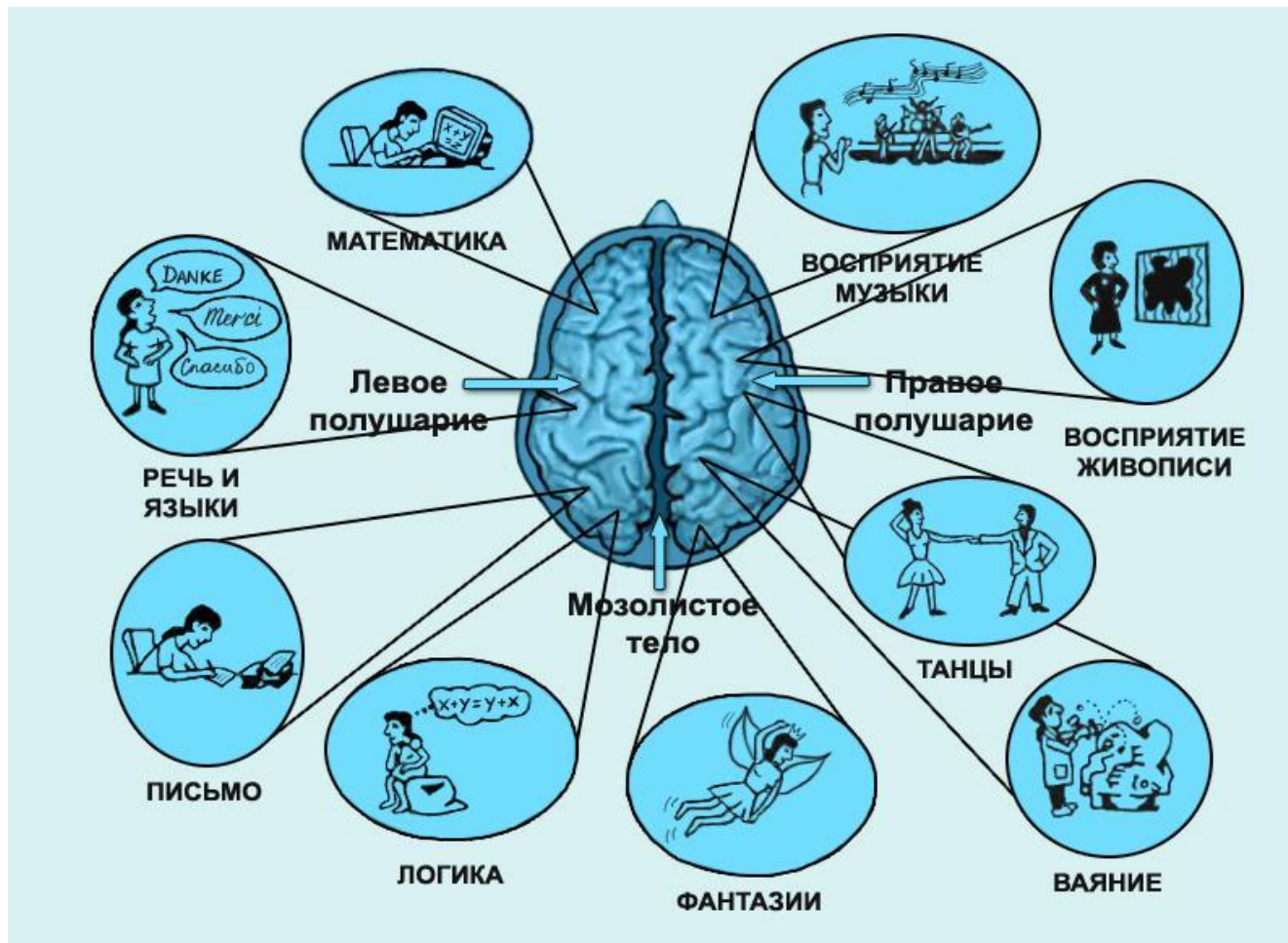
Широта
восприятия



Неожиданные
идеи



СОДРУЖЕСТВО ПОЛУШАРИЙ



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗВИВАЮТ
МОЗОЛИСТОЕ
ТЕЛО

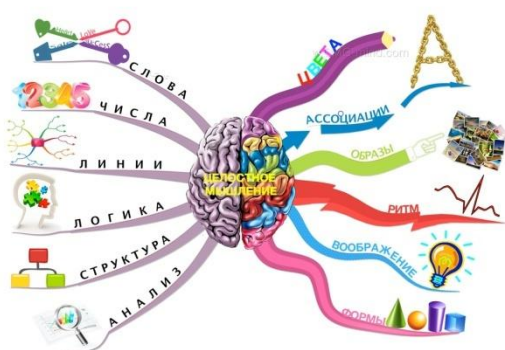
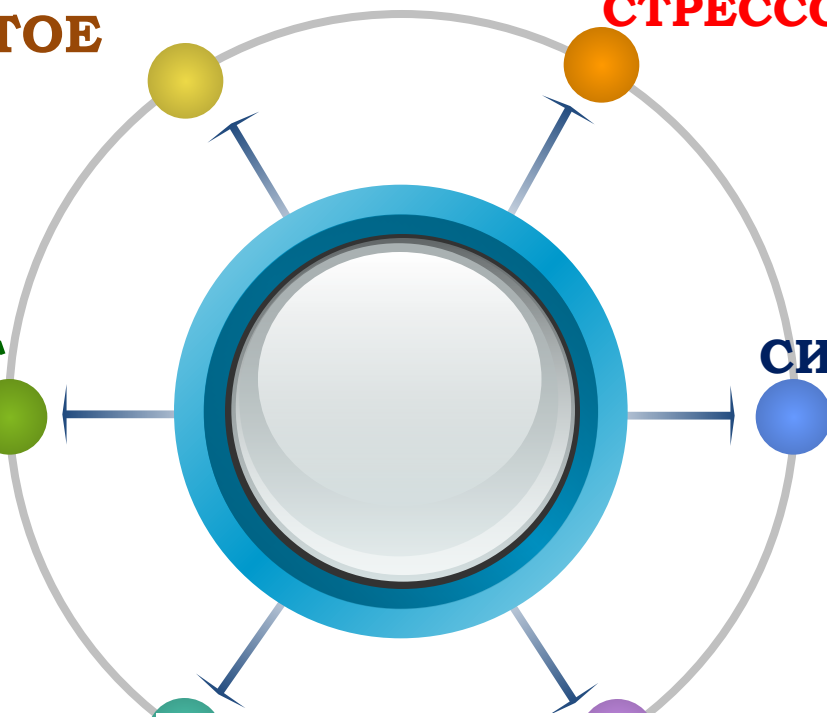
ПОВЫШАЮТ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ОБЛЕГЧАЮТ
ПРОЦЕСС
ЧТЕНИЯ И
ПИСЬМА

СИНХРОНИЗИРУЮТ
РАБОТУ
ПОЛУШАРИЙ

СПОСОБСТВУЮТ
УЛУЧШЕНИЮ
ВНИМАНИЯ
И ПАМЯТИ

УЛУЧШАЮТ
МЫСЛИТЕЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАСТЯЖКИ

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

**УПРАЖНЕНИЯ
НА
РЕЛАКСАЦИЮ**

**ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬ
НЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**



РАСТЯЖКИ

НОРМАЛИЗУЮТ ГИПЕРТОНУС
(неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение)

ГИПОТОНУС

(неконтролируемая мышечная вялость)

РАСТЯЖКИ

«СНЕГОВИК»

«ДЕРЕВО»

«СОРВИ ЯБЛОКИ»

«ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА И СОЛДАТ»



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

улучшают ритмику организма,
развивают самоконтроль и
произвольность.

Упражнения:

«Свеча»

«Дышим носом»

«Нырятьщик»



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие, укрепить глазные мышцы.



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ВЗГЛЯД ВЛЕВО ВВЕРХ”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой” (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА”

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК”

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГЛАЗКИ”

**Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
*Вращать глазами по кругу
по 2-3 секунды (6 раз).***

“ГЛАЗКИ”

**Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.
*Тремя пальцами каждой руки легко
нажать на верхние веко
соответствующего глаза и держать 1-2
секунда.***

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

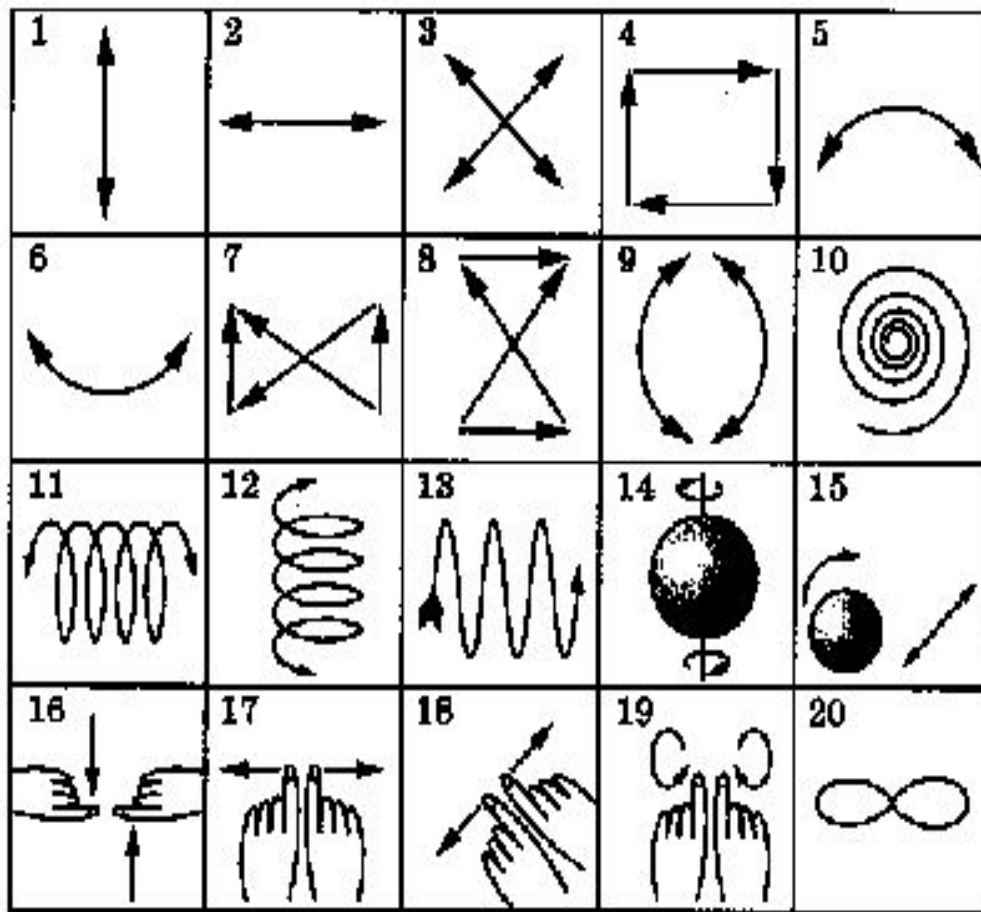


Рис. 1. Упражнения для снятия напряжения с глаз и гармонизации межполушарного взаимодействия.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

**способствуют расслаблению,
снятию напряжения.**

«ПОГРЕЕМ РУКИ»

**Эстафетная палочка в руках.
Соединить ладони и катать палку.
Это упражнение оказывает
положительное воздействие на
внутренние органы.**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«ЛУЧИКИ СОЛНЦА»

«Представь, что ты лежишь на мягком теплом песке. Тебе от песка тоже тепло. Лучики солнышка гладят тебя по лицу, шее, рукам, ногам. Руки отдыхают, ноги отдыхают. Дыши легко и глубоко. Лучики солнца скользят по коже. Тебе очень приятно. Но пришла пора вставать, потянись и улыбнись».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«ЦВЕТОЧЕК»

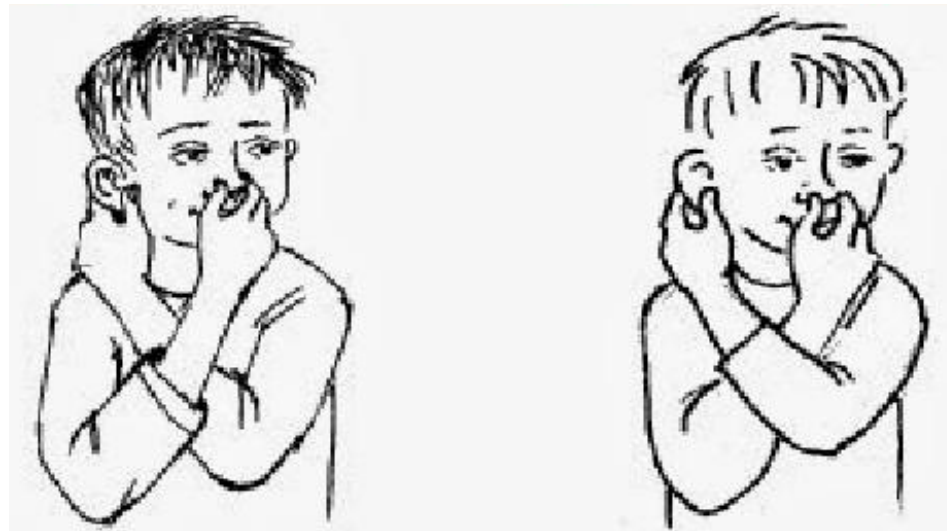
Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени - «цветочек завял».

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«УХО – НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо.

Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

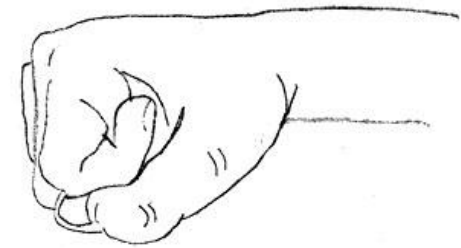


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

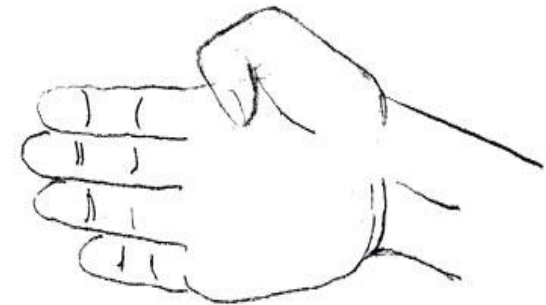
«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

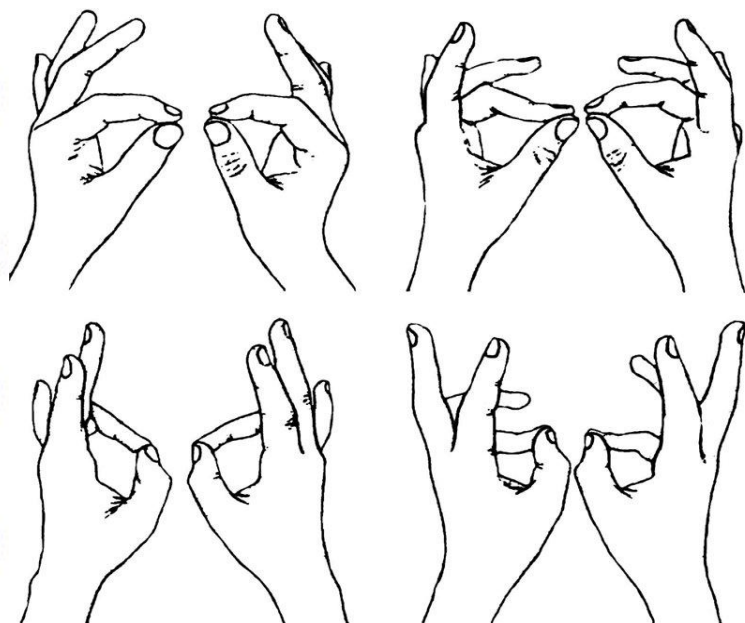


Распрямленная ладонь

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОЛЕЧКО

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

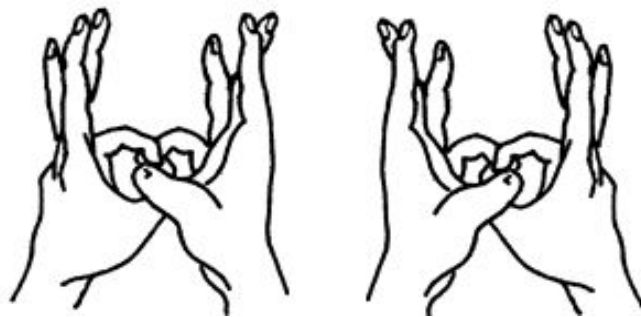


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

" ЦЕПОЧКА "

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

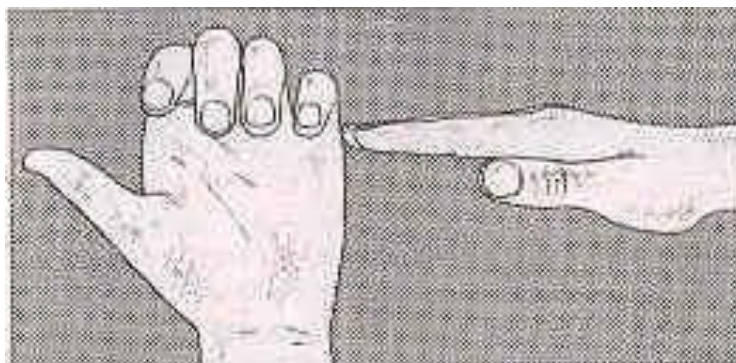
Круглые колечки-звенья для цепочки
Маме мы подарим: радоваться станет!



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ЛЕЗГИНКА»

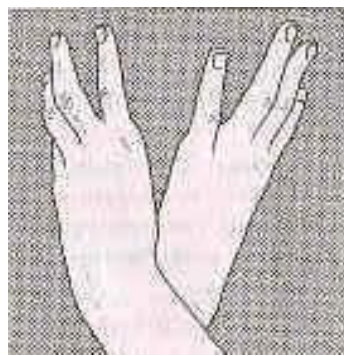
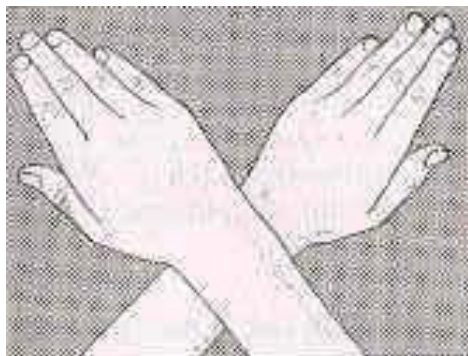
Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ЗМЕЙКА»

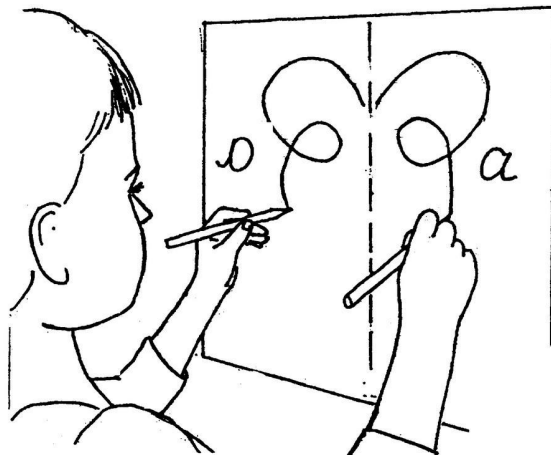
Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).



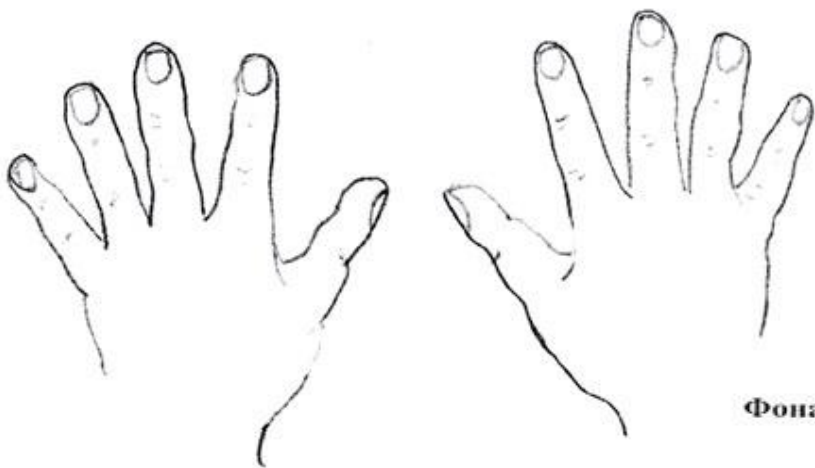
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



Упражнение «Фонарик»



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Фонарик погас

Фонарик зажегся

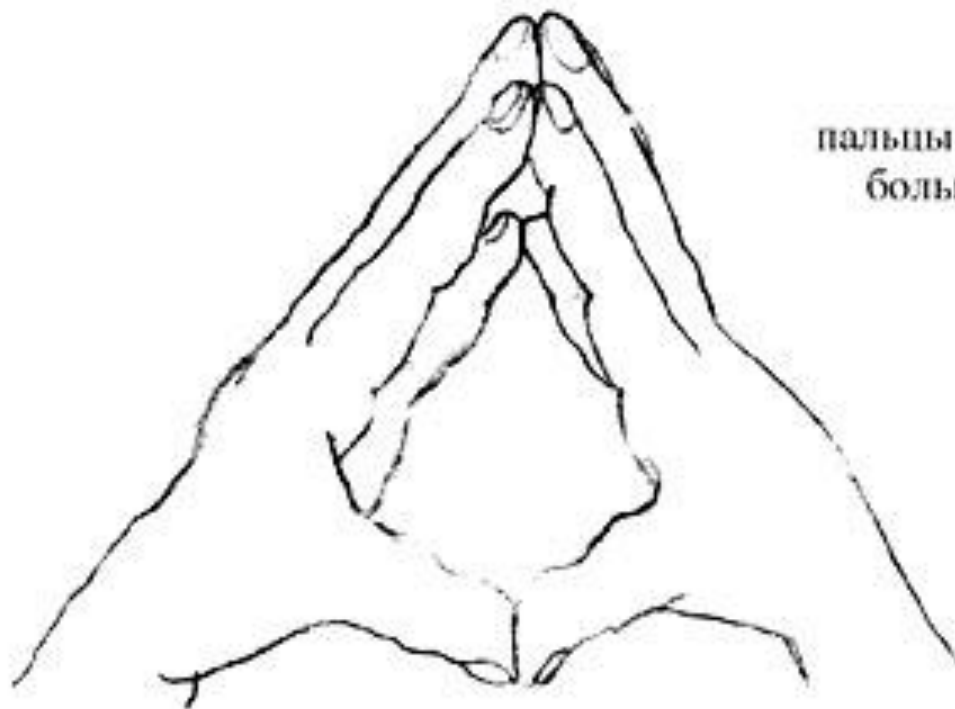


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение «Дом-ёжик-замок»



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

Упражнение «Дом-ёжик-замок»

Ёжик.

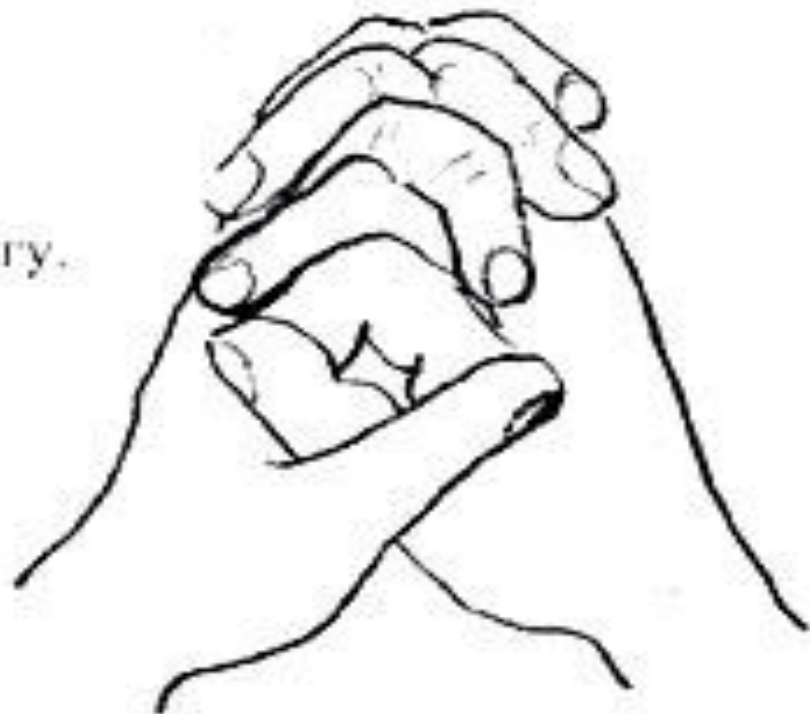
Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



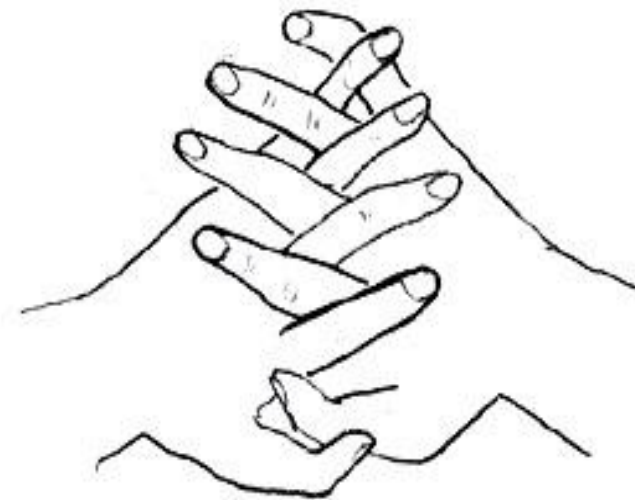
Упражнение «Дом-ёжик-замок»

Замок.

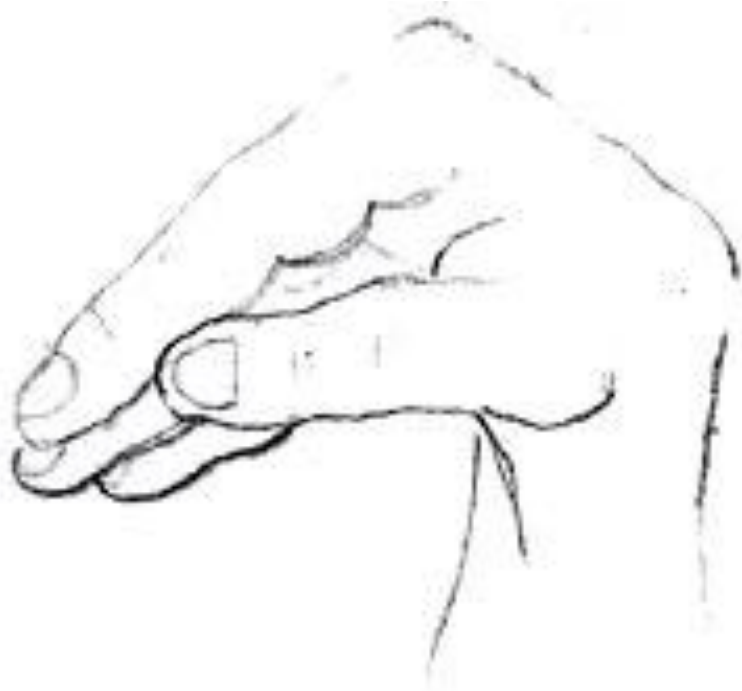
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Упражнение «Дом-ёжик-замок»



УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»



Гусь.

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

УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»

Курочка.

Ладонь немного согнуть.

Указательный палец
упирается в большой.

Остальные пальцы
накальваются друг на друга
в полусогнутом положении.



УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»

Петух.

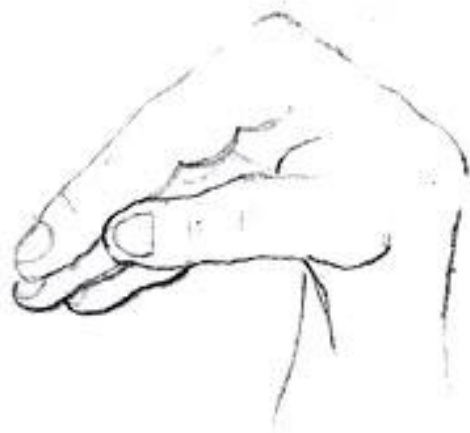
Ладонь поднять вверх.

Указательный палец
опирается на большой.

Остальные пальцы
растопырены в сторону и
подняты вверх - это
"гребешок".



УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»

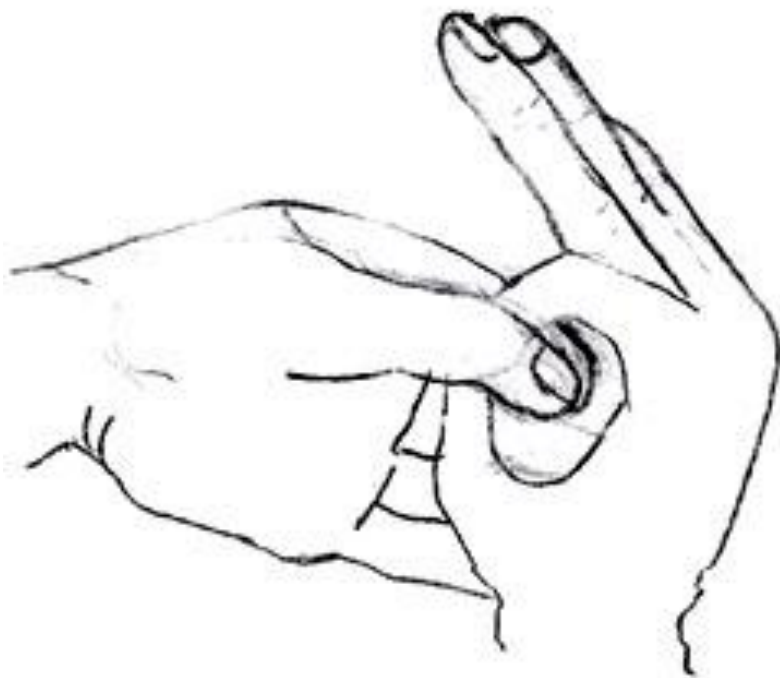


Заяц.

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



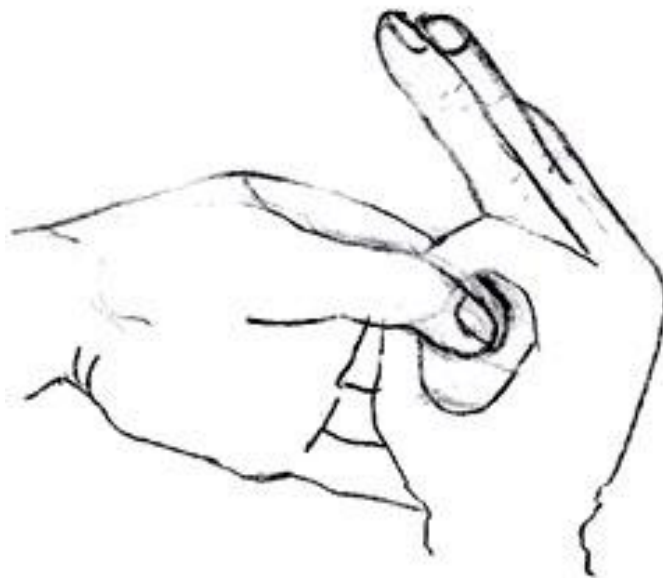
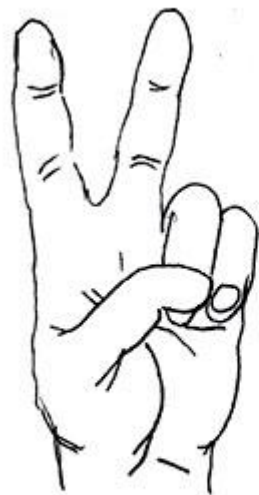
УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



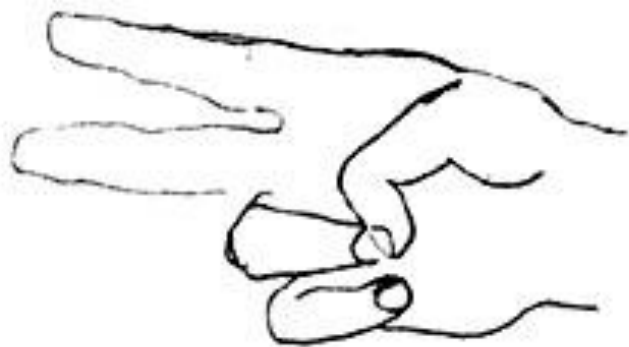
Цепочка.

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

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»

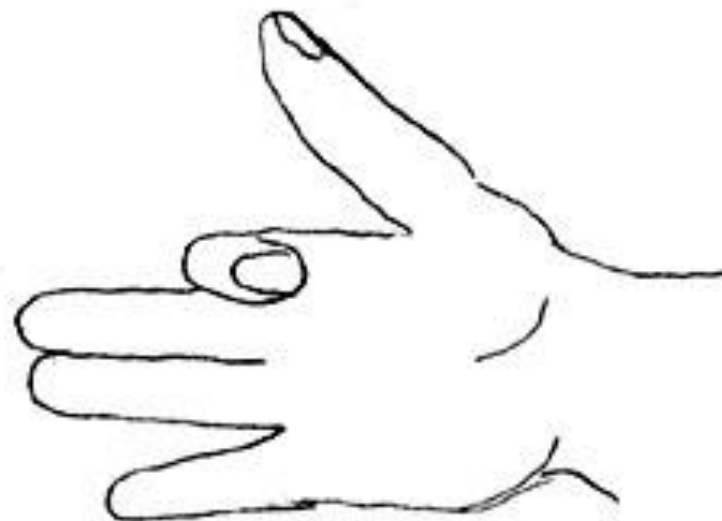


УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



Собака.

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



УПРАЖНЕНИЕ

«НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»

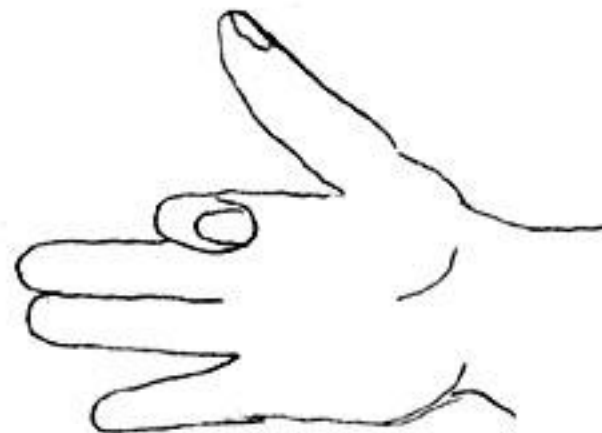
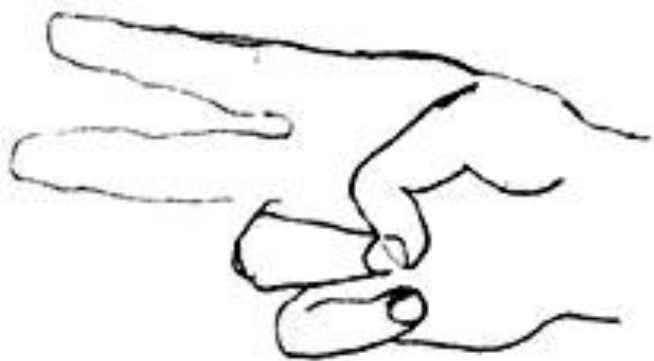


Лошадка.

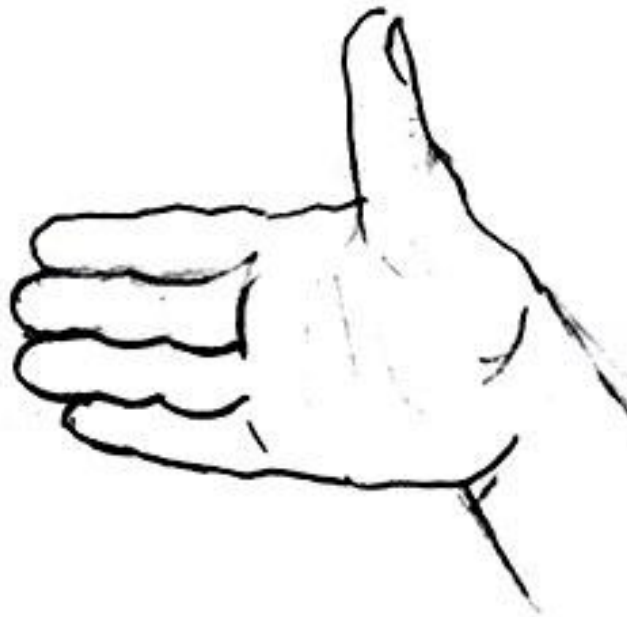
Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву.

Большой палец левой руки поднять вверх.

УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



Флажок

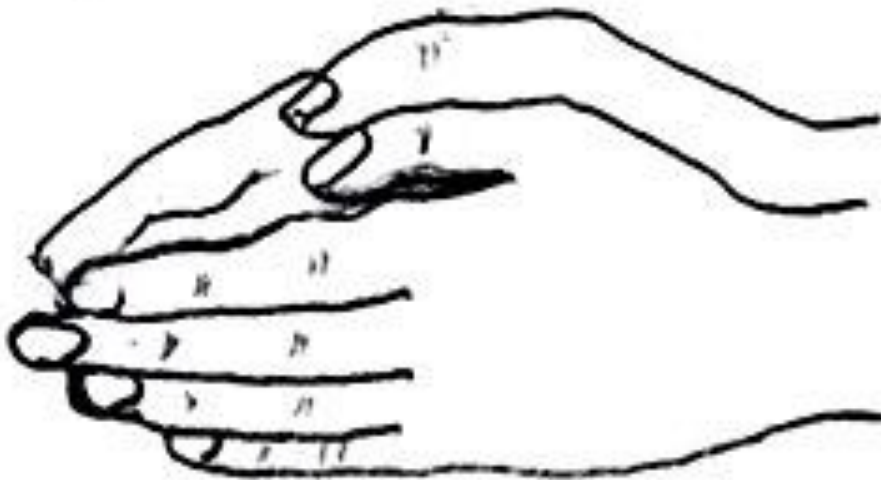
Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу,
Указательный палец опирается на большой
палец.

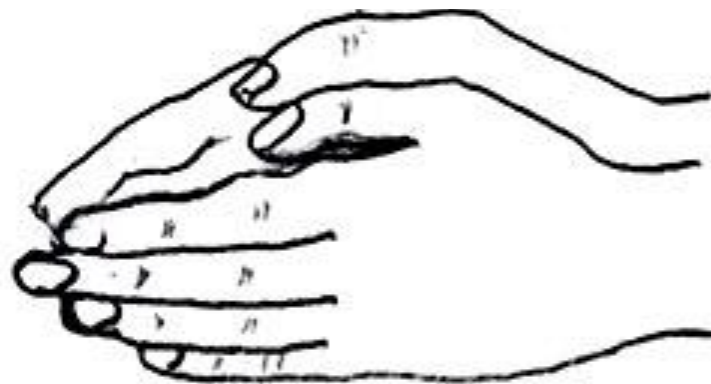
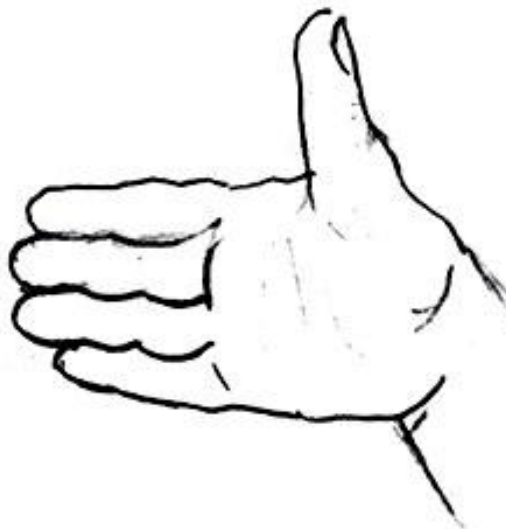
УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



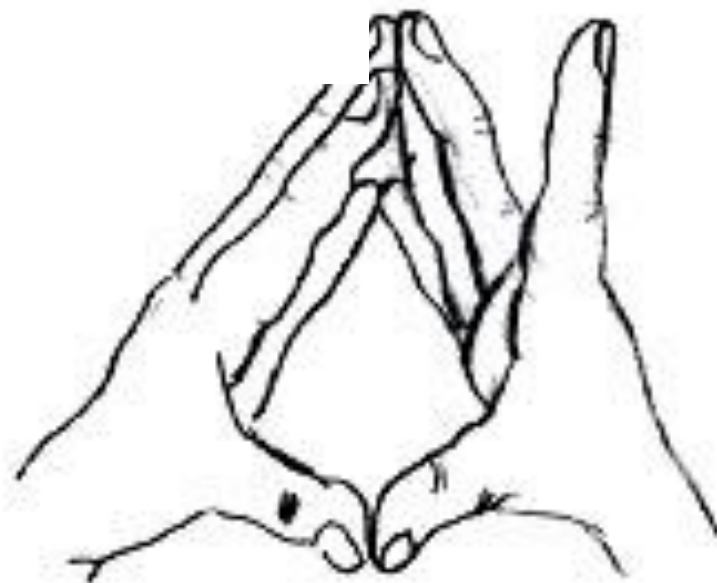
УПРАЖНЕНИЕ «САРАЙ- ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД»



Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



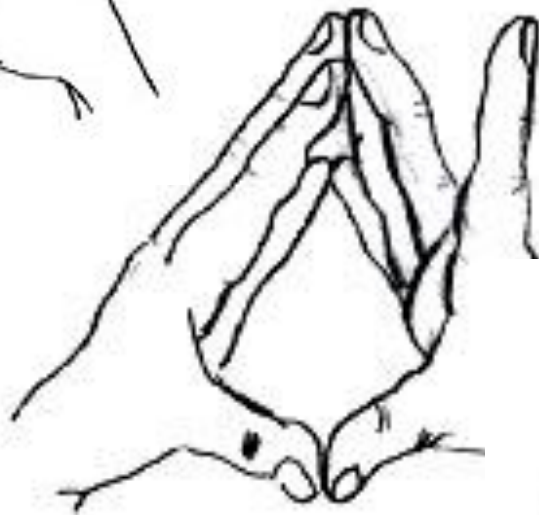
УПРАЖНЕНИЕ «САРАЙ- ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД»



Пароход.

Обе ладони соединены
"ковшиком", большие пальцы
подняты вверх - это "труба".

УПРАЖНЕНИЕ «САРАЙ- ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД»



«Гимнастика Мозга»

**Программа «Гимнастика Мозга»
создана Полом и Гейл
Деннисонами (США)**



«Гимнастика Мозга»

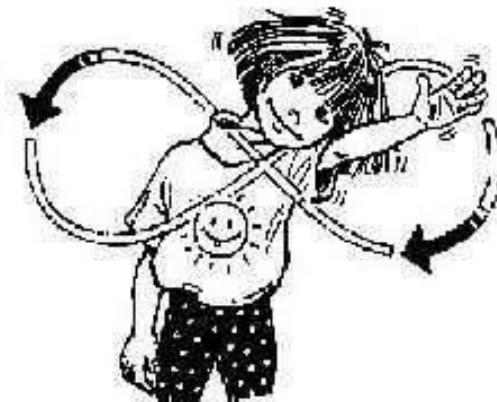
**- гимнастика на объединение
«ГОЛОВЫ И ТЕЛА».**

Происходит

- улучшение межполушарных связей, координации, кратковременной и долговременной памяти;**
- снятие эмоционального напряжения;**
- развитие способностей к обучению, усвоению информации;**
- восстановление работоспособности и продуктивности.**

«Гимнастика Мозга»

Ритмирование



Перекрестные шаги

3



4



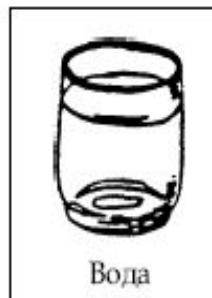
2

Крюки

1



Кнопки мозга

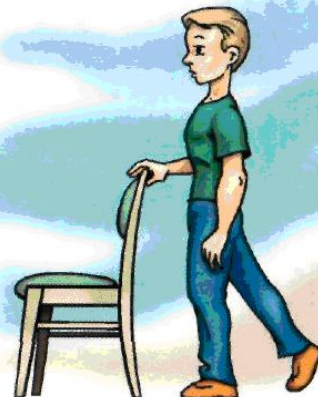


Вода



ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ (ЛЕНИВАЯ) ВОСЬМЕРКА

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.



“ПЕРЕКРЕСТНОЕ МАРШИРОВАНИЕ”

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени
попеременно касаясь правой и левой
рукой по противоположной ноге.

Сделать 6 пар движений. Затем, шагать,
касаясь рукой одноименного колена.

Сделать 6 пар движений. Закончить
касаниями по противоположной ноге

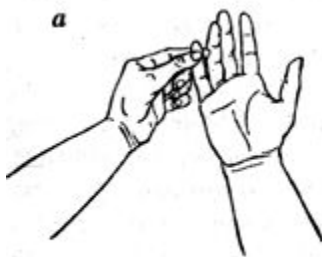
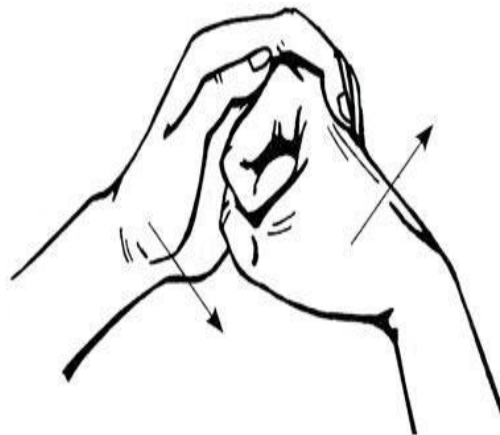
«КОЛЕНО – ЛОКОТЬ»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.



РУЧНОЙ МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

Массируйте пальцы рук



Су-Джок терапия



Су-Джок терапия позволяет

- воздействовать на биологически активные точки по системе Су –Джок;**
- стимулировать речевые зоны коры головного мозга;**
- нормализовать мышечный тонус (что особенно важно для детей с различными двигательными расстройствами, детским церебральным параличом, минимальной мозговой дисфункцией);**
- активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга;**
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;**
- повысить энергетический уровень ребенка, развить тактильную чувствительность;**
- развить познавательную и эмоционально-волеую сферы ребенка.**

Приемы Су – Джок терапии:

- **Массаж специальным шариком**

Поскольку на руке находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж .

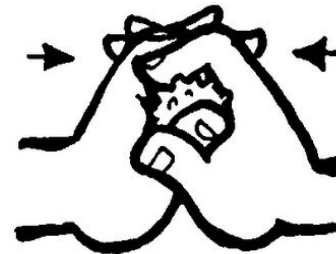
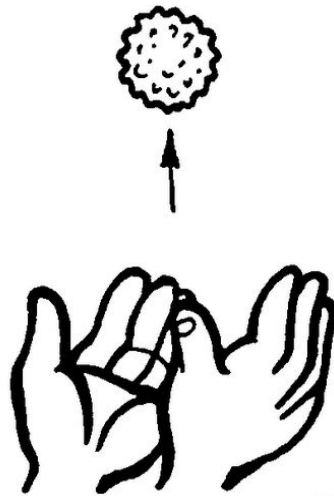
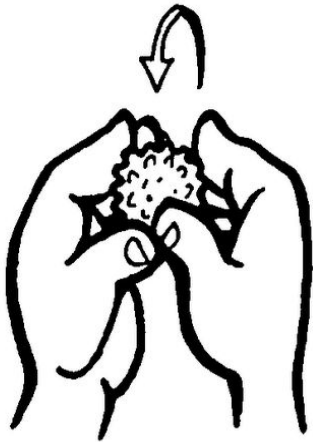
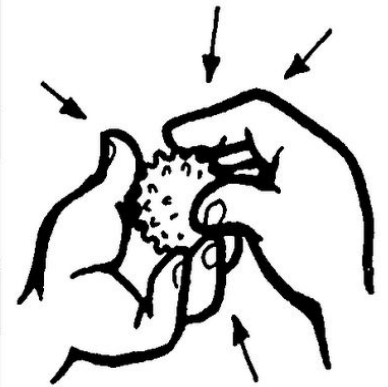
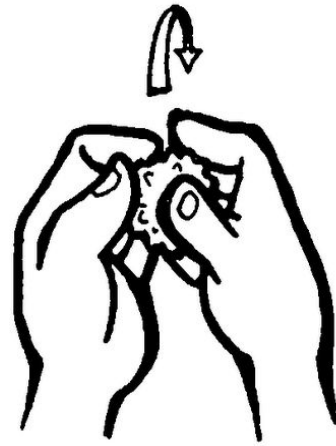
- **Массаж эластичным кольцом**

Данный прием помогает стимулировать работу внутренних органов.

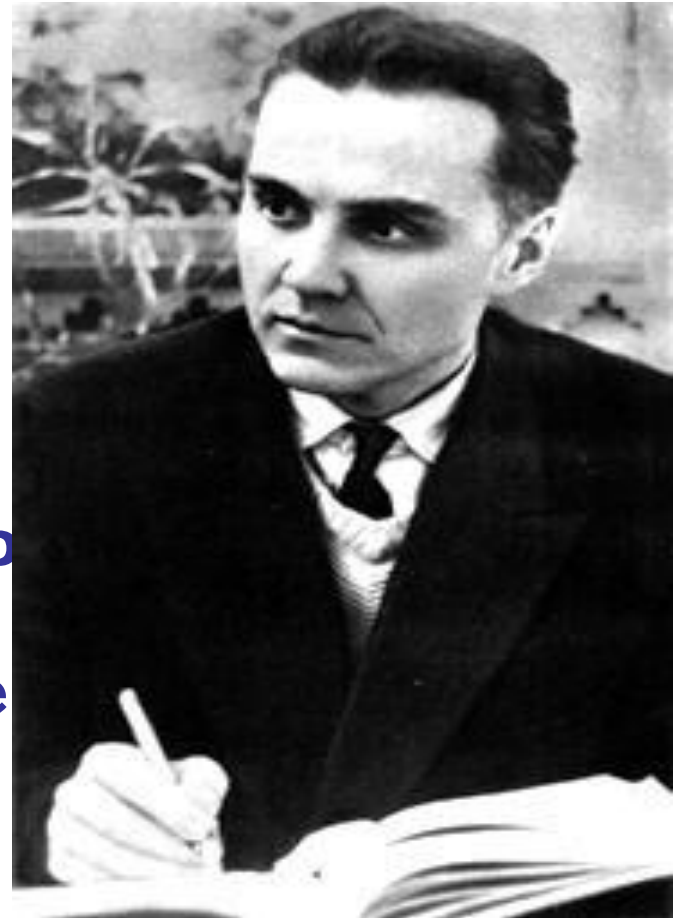


МАССАЖ ЛАДОНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК МАССАЖНЫМ ШАРИКОМ

1. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая шарик вперёд-назад.
2. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая шарик по ладоням.
3. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа шарик подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте шарик двумя руками на высоту 20—30 см и поймите его.
7. Зажмите шарик между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



«Умственные силы и нервная энергия учащихся, особенно младшего возраста, - это не бездонный колодец, из которого можно черпать и черпать. Брать из этого колодца надо с умом и осмотрительно, а самое главное –надо постоянно пополнять источник нервной энергии ребёнка».



*В.А.
Сухомлинский*

