

# **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ С ОВЗ**



*Рука является вышедшим  
наружу головным мозгом.*

**И. Кант**

**Архипова С.А., преподаватель ГАПОУ КК  
ЛСПК**



**«Ум ребенка  
находится на  
кончиках его  
пальцев»**

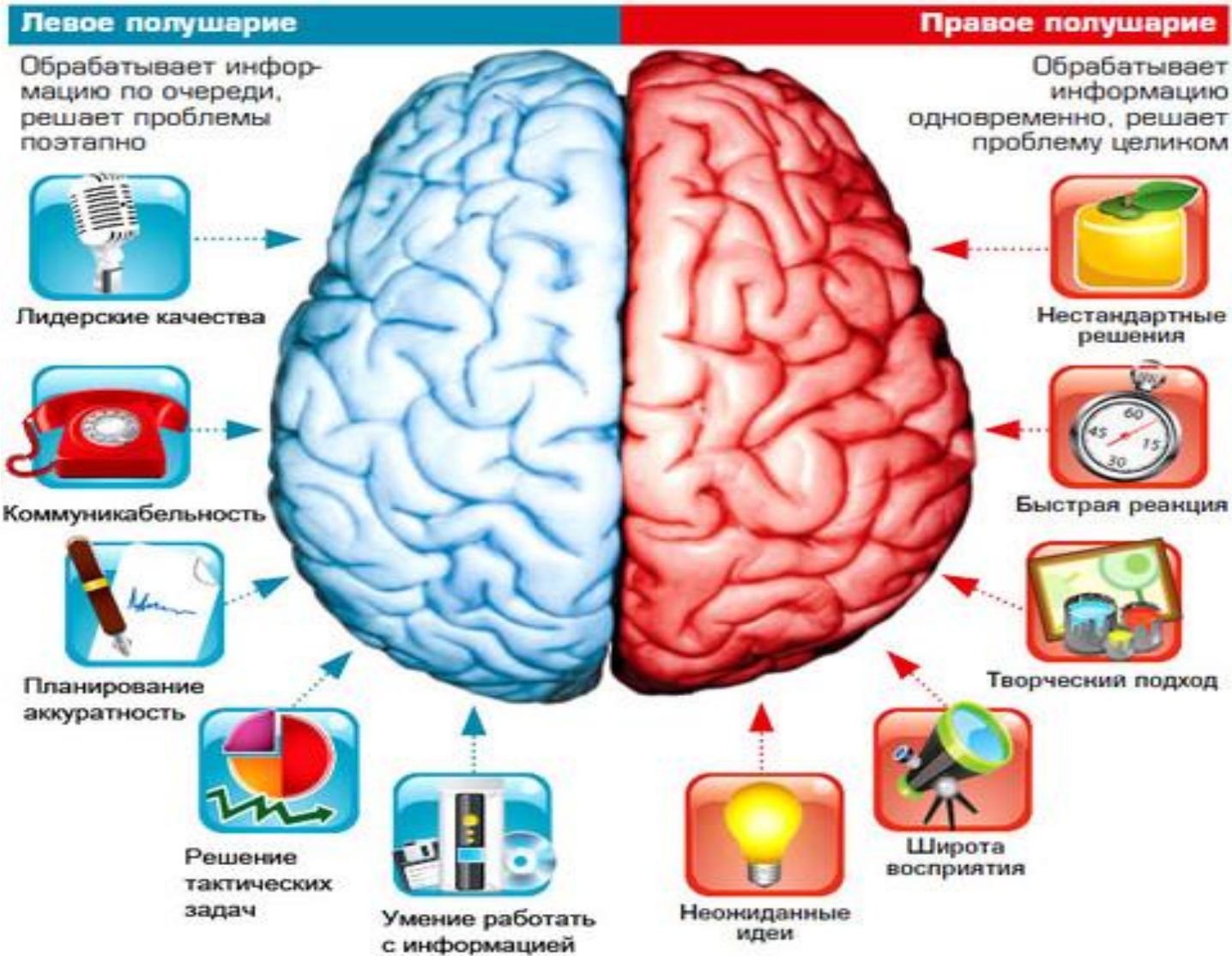
***В. А. Сухомлинский***

# **КИНЕЗИОЛОГИЯ**

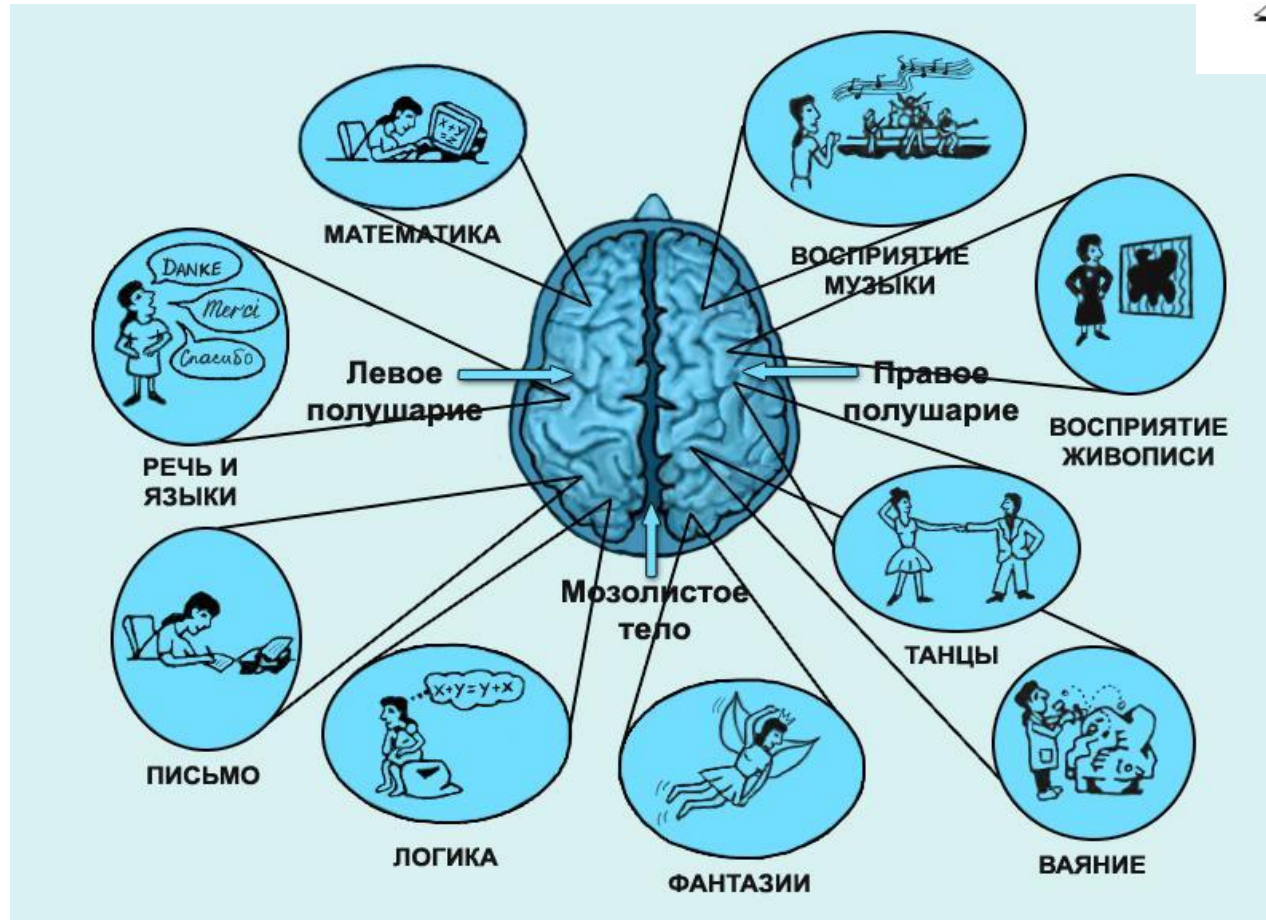
- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения;
- наука о развитии головного мозга через движение.



# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ МОЗГА

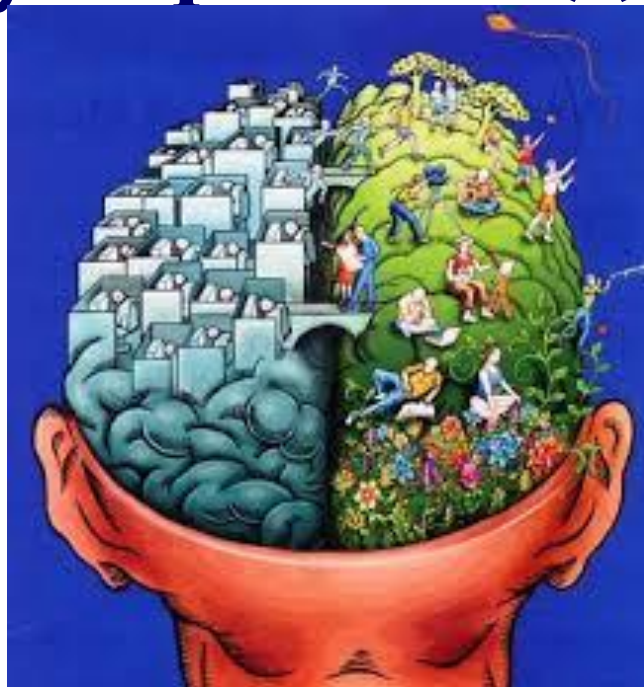


# СОДРУЖЕСТВО ПОЛУШАРИЙ



# **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**– ЭТО КОМПЛЕКС ДВИЖЕНИЙ,  
ПОЗВОЛЯЮЩИХ АКТИВИЗИРОВАТЬ  
МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.**



# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗВИВАЮТ  
МОЗОЛИСТОЕ  
ТЕЛО

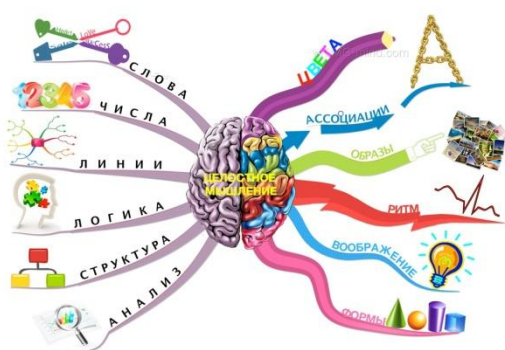
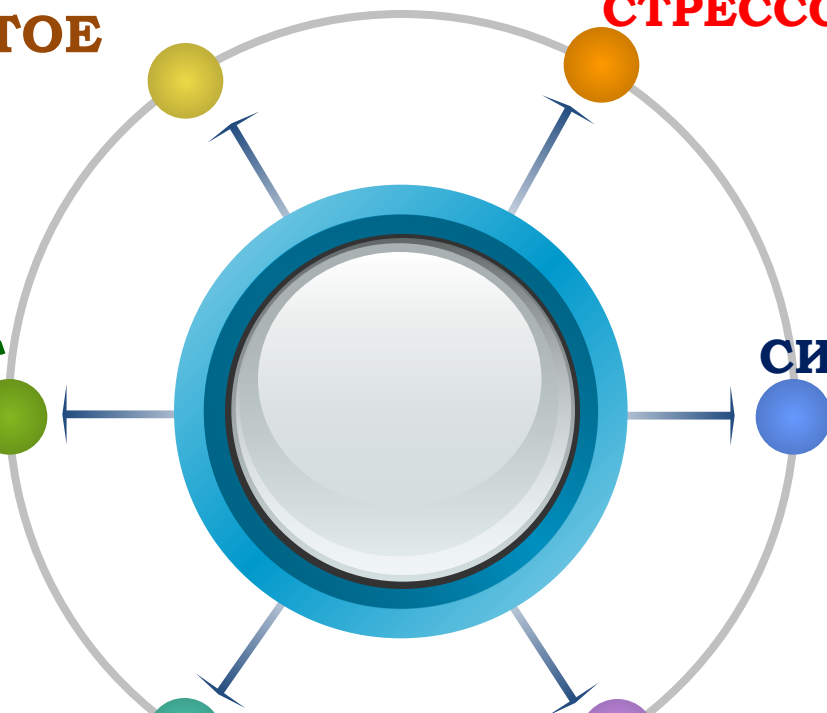
ПОВЫШАЮТ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

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

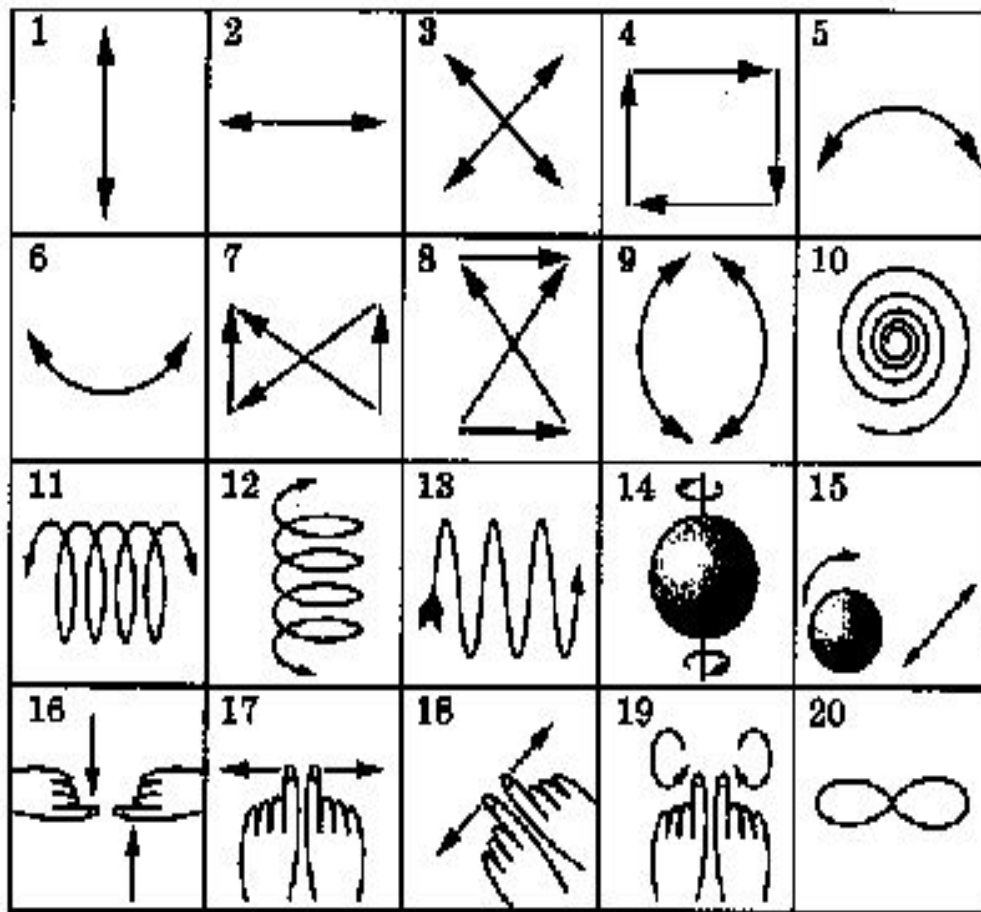


Рис. 1. Упражнения для снятия напряжения с глаз и гармонизации межполушарного взаимодействия.

# **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»**

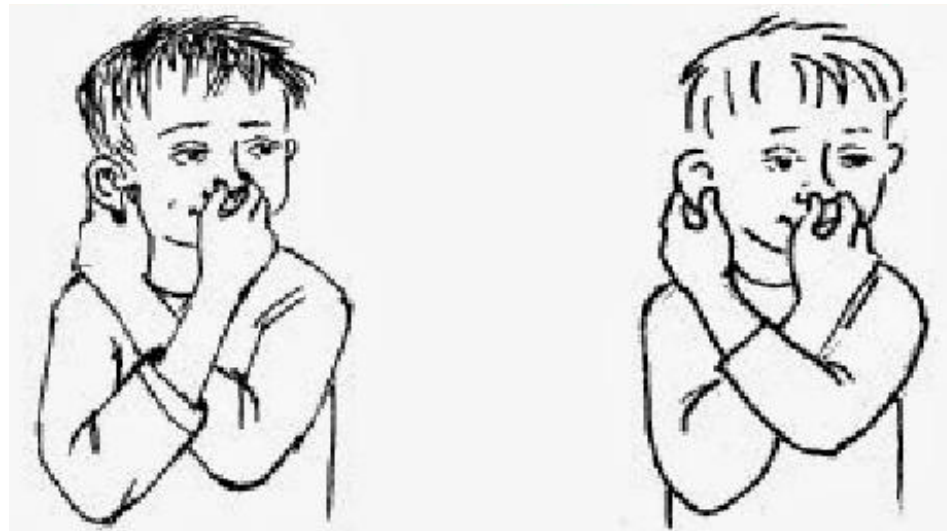
**Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение 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».**

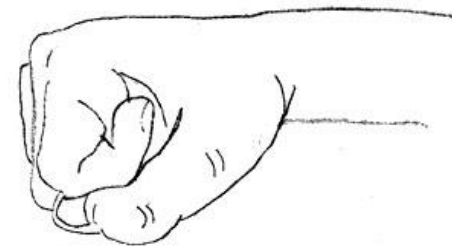


# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

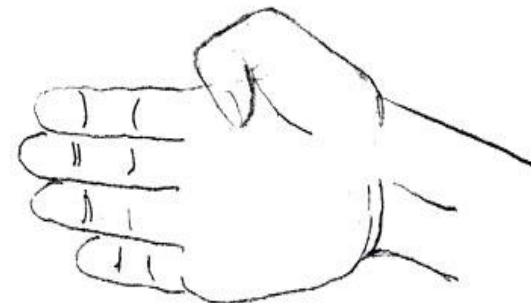
## «КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

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

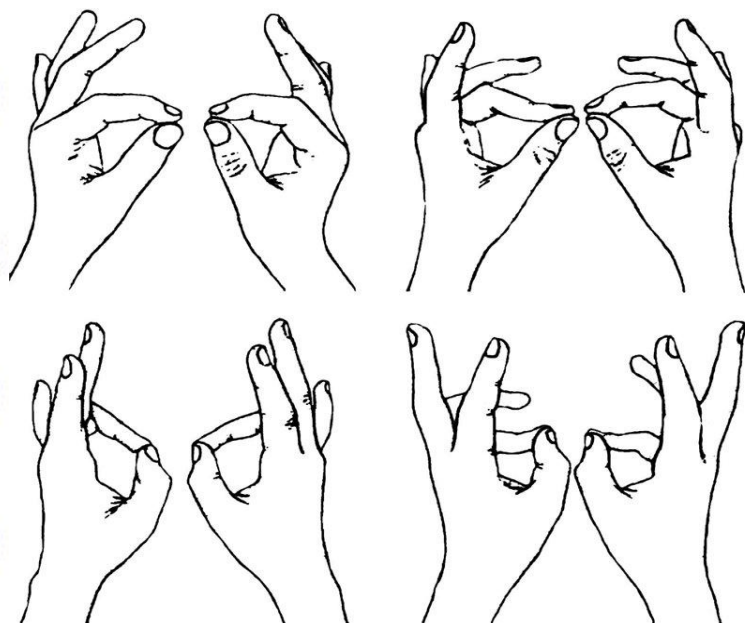


Распрямленная ладонь

# 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.*

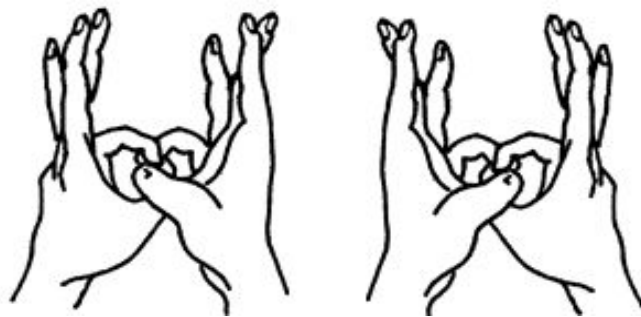


# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## " 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!**

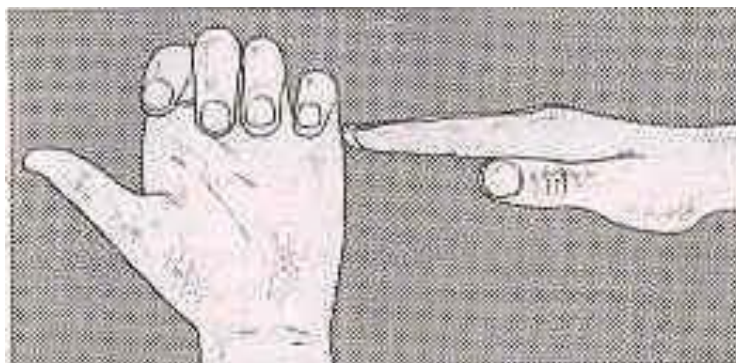




# **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

## **«ЛЕЗГИНКА»**

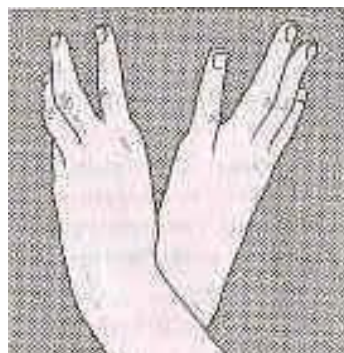
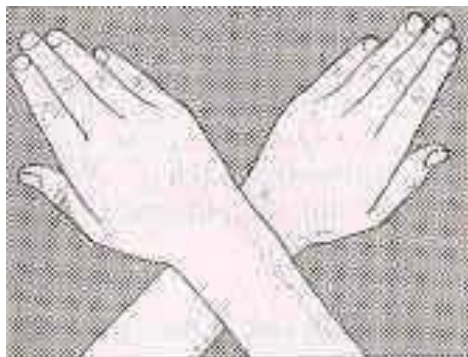
**Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.**



# **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

## **«ЗМЕЙКА»**

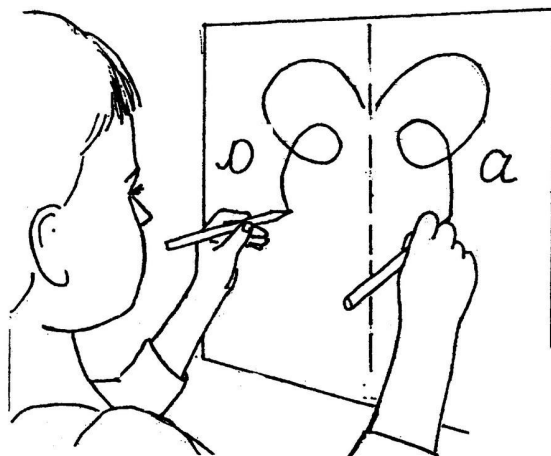
**Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.**



# 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).



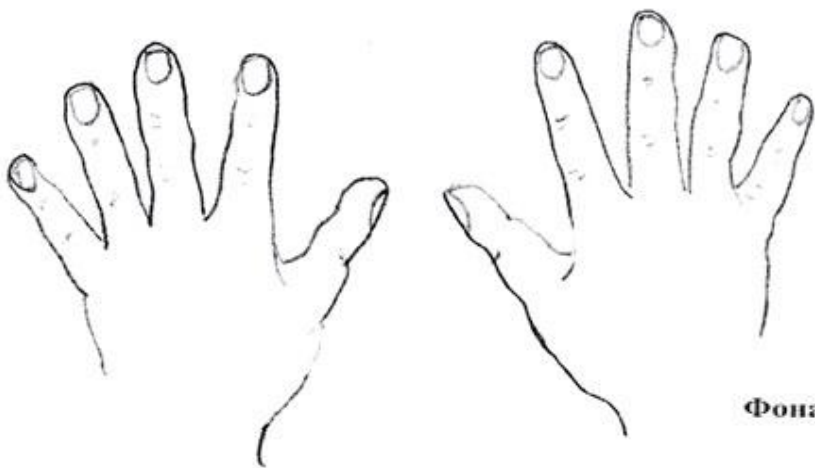
# **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**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

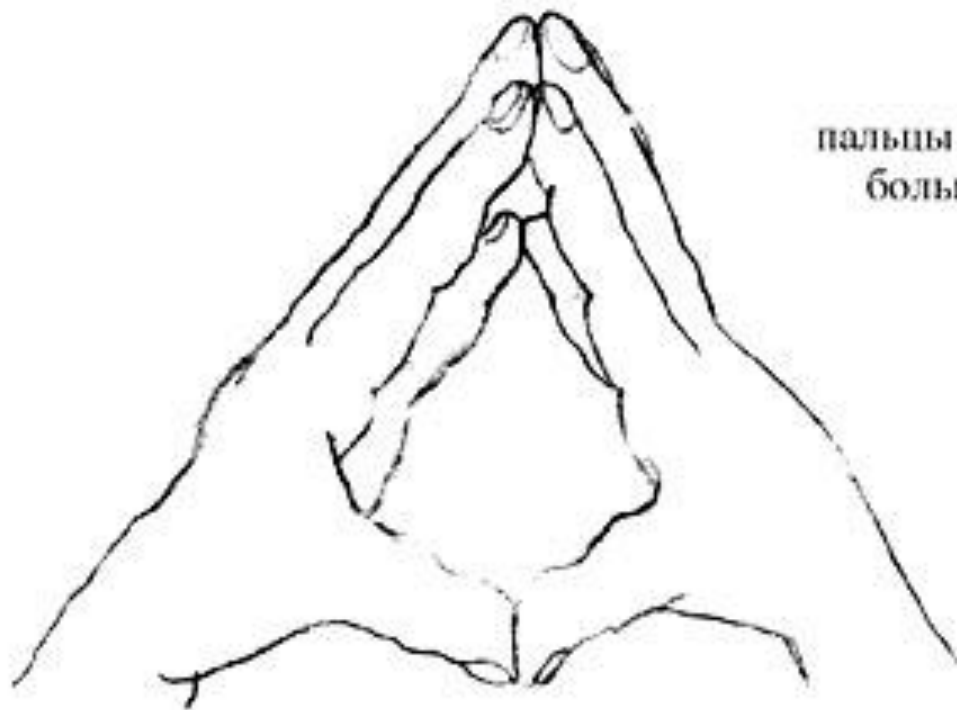


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

# Упражнение «Дом-ёжик-замок»



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

# Упражнение «Дом-ёжик-замок»

## Ёжик.

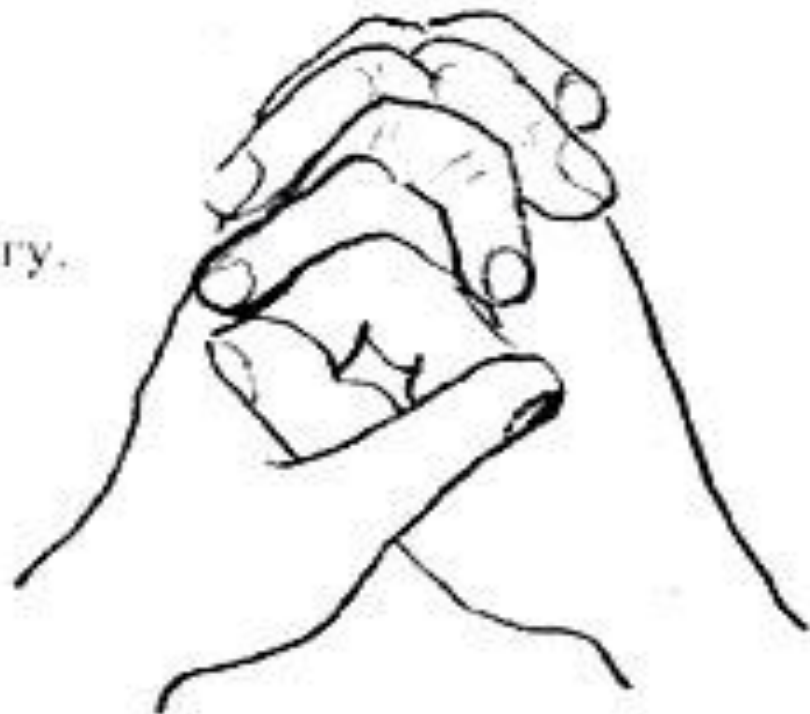
Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



# Упражнение «Дом-ёжик-замок»

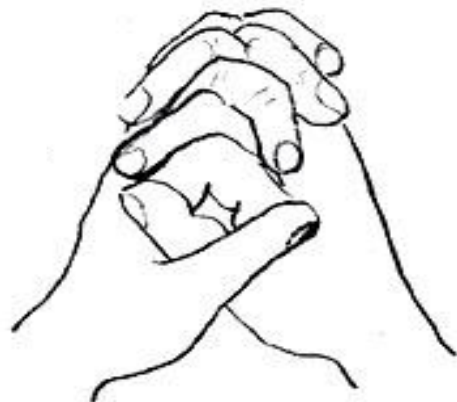
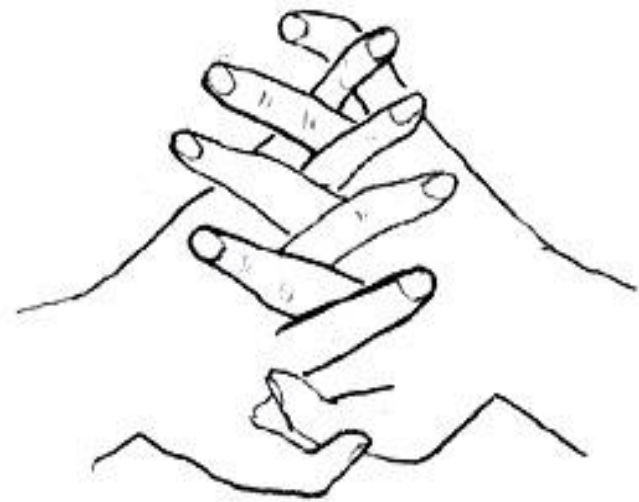
**Замок.**

Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.



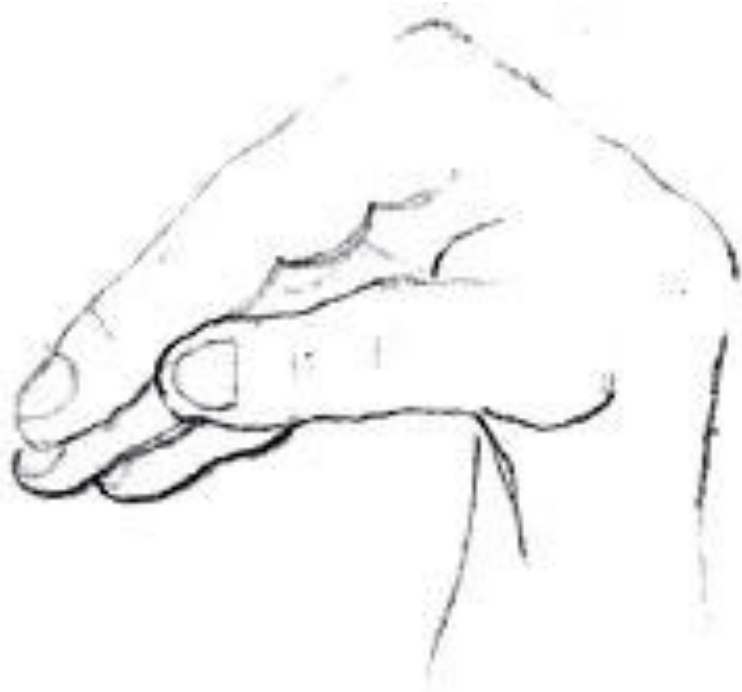


# Упражнение «Дом-ёжик-замок»



# 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.



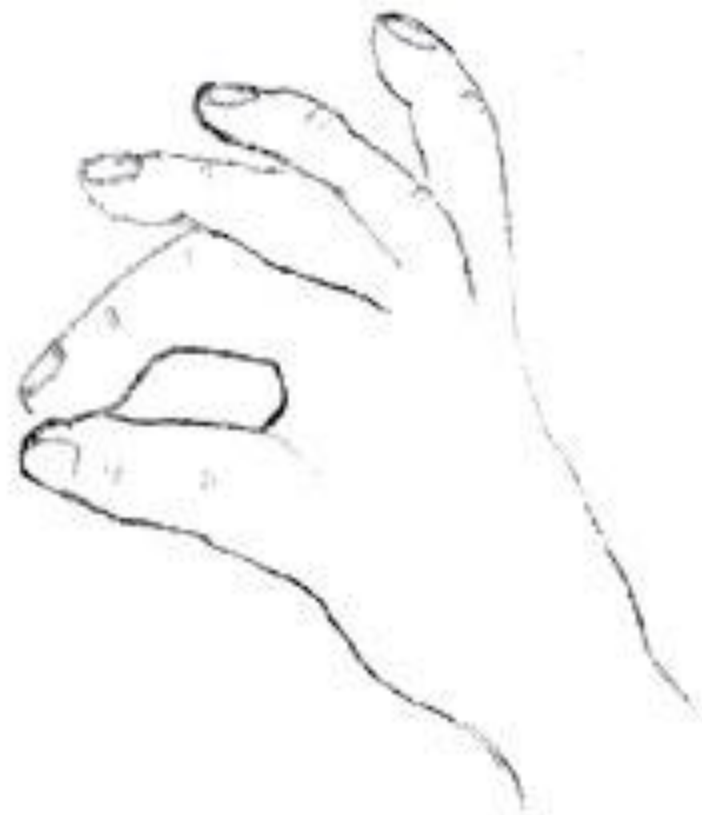
# УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»

## Петух.

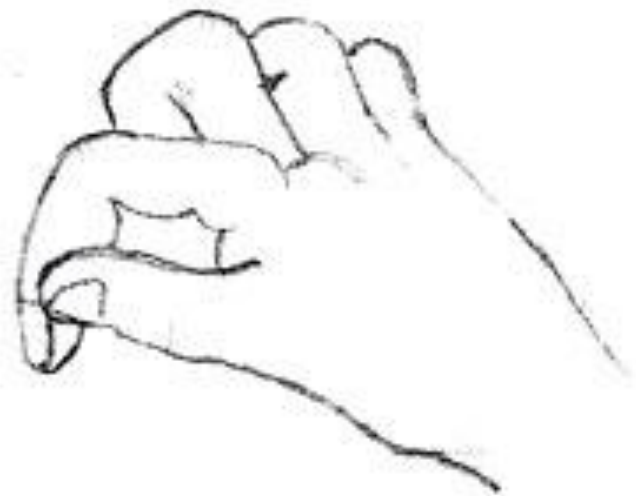
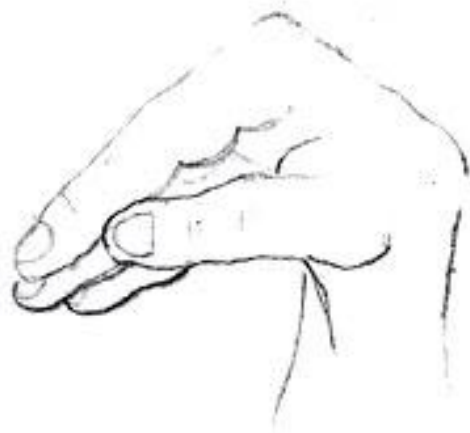
Ладонь поднять вверх.

Указательный палец  
опирается на большой.

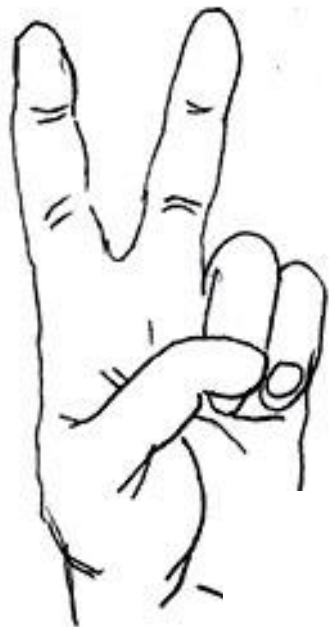
Остальные пальцы  
растопырены в сторону и  
подняты вверх - это  
"гребешок".



# УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»



# УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»

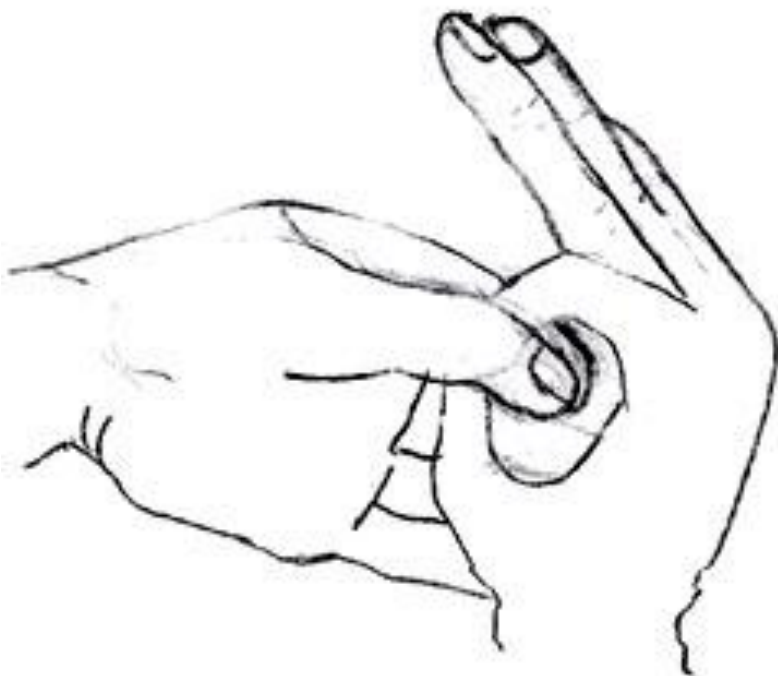


Заяц.

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



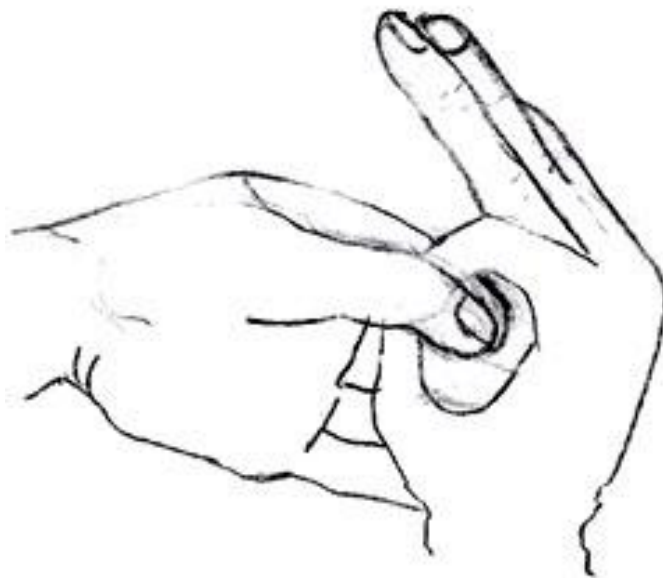
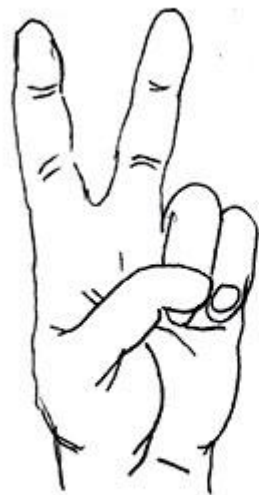
# УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



## Цепочка.

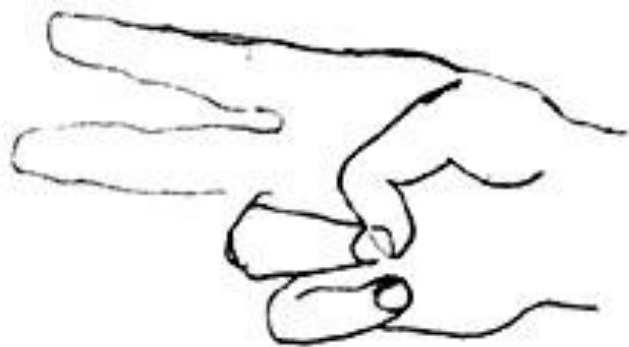
Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков другой руки.

# УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



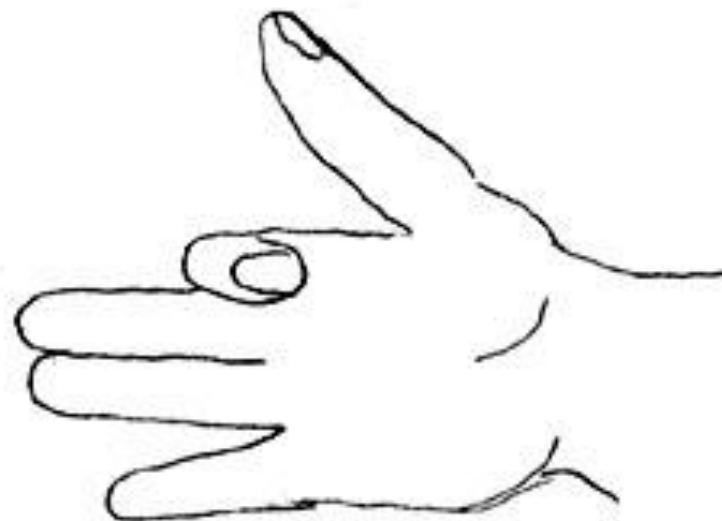


# УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



## Собака.

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



# УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»

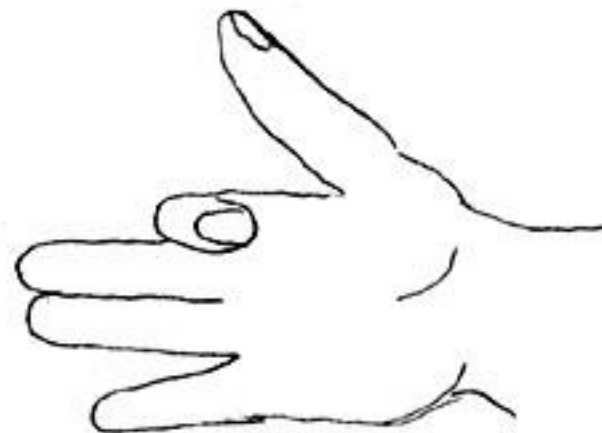
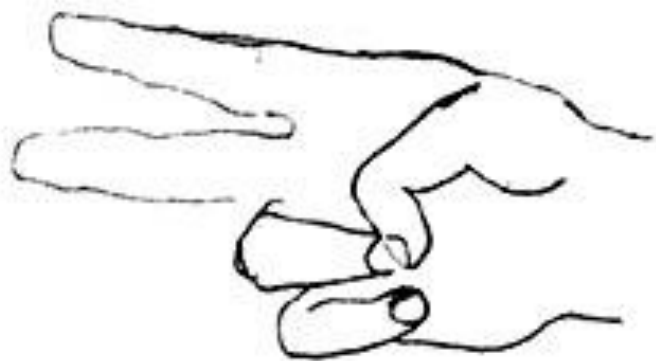


## Лошадка.

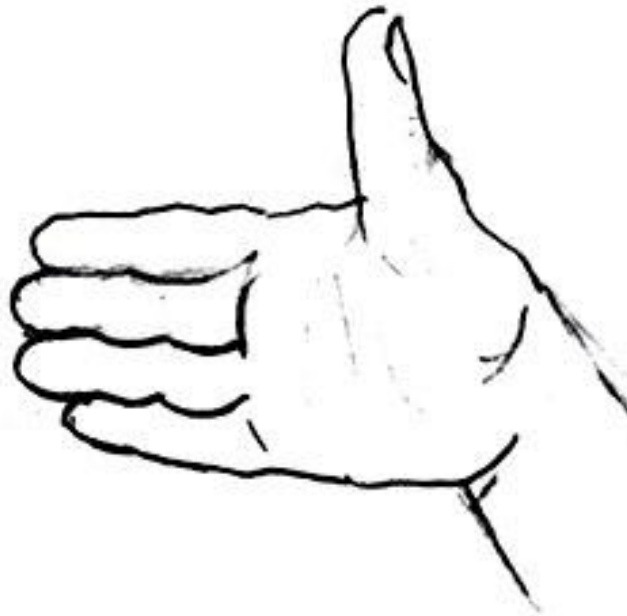
Большой палец правой руки  
поднять вверх сверху обхватить  
эту ладонь другой ладонью под  
углом, образуя пальцами гриву.

Большой палец левой руки  
поднять вверх.

# УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



# УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



**Флажок**

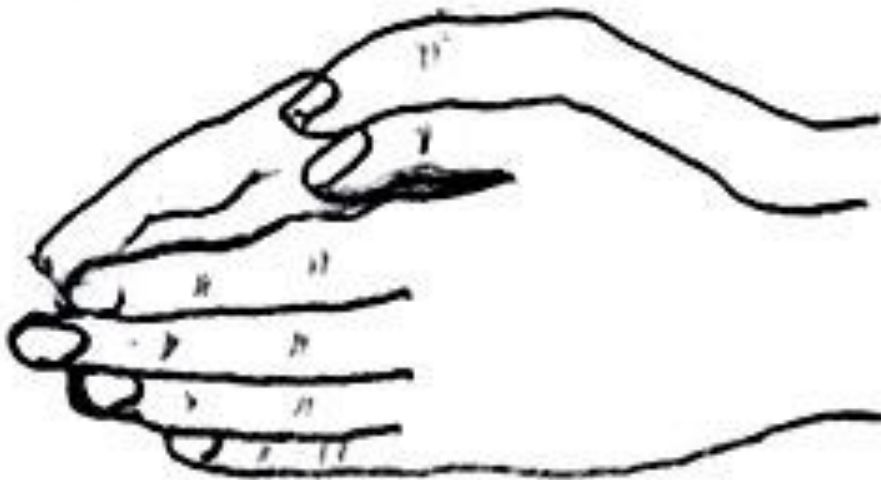
Ладонь ребром, большой палец вытянут.



**Рыбка**

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

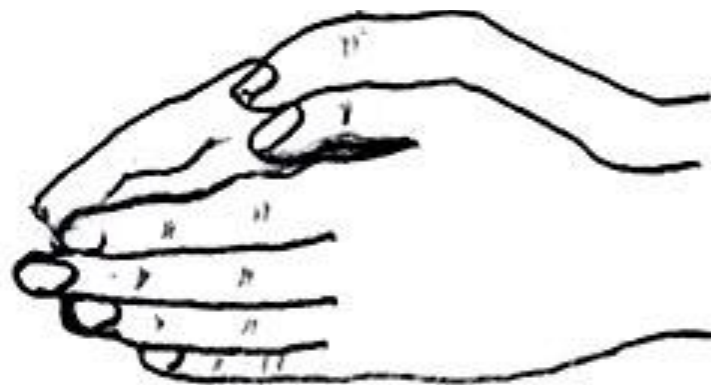
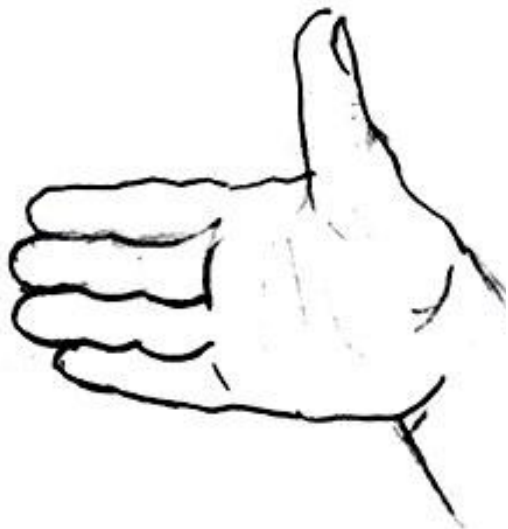
# УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



## Лодочка.

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

# УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



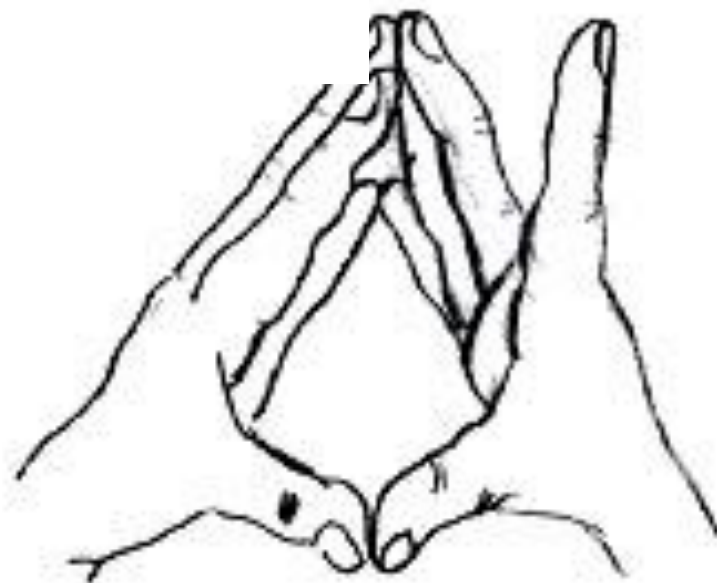
# УПРАЖНЕНИЕ «САРАЙ- ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД»



## 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»

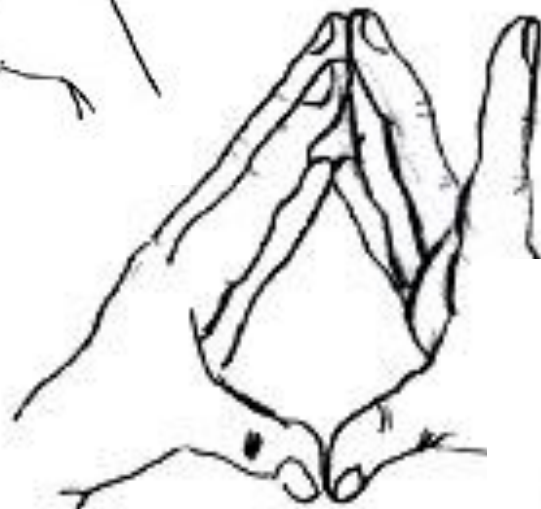


## Пароход.

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»**

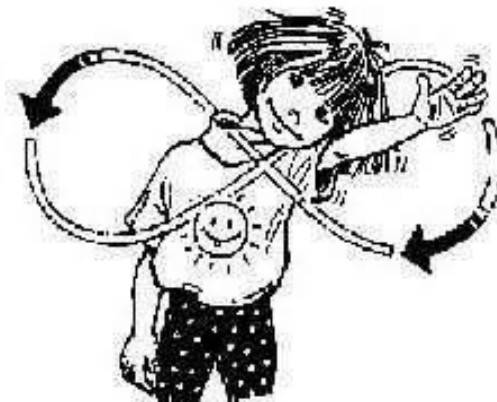
**- гимнастика на объединение  
«ГОЛОВЫ И ТЕЛА».**

## **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



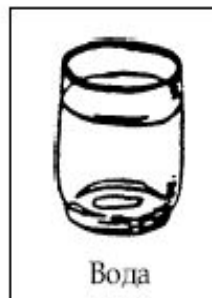
Крюки



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»

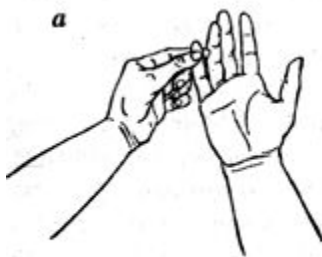
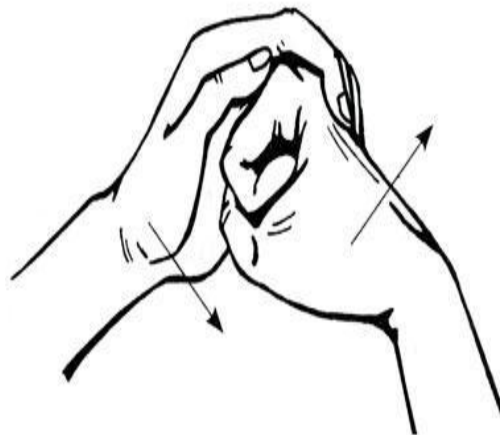
**Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.**





# 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 .

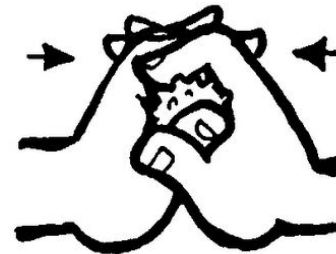
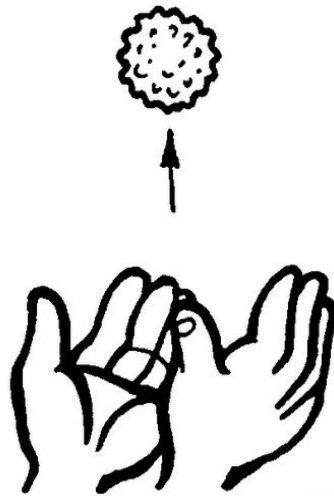
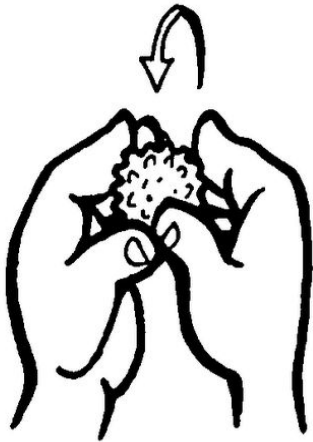
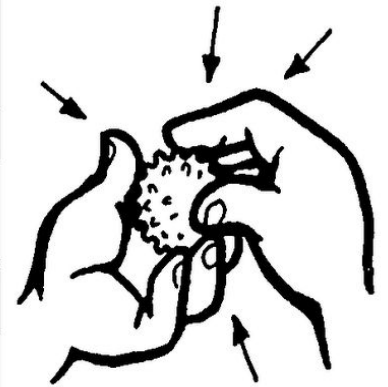
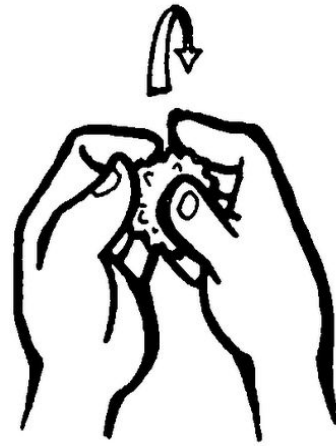
- **Массаж эластичным кольцом**

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*

