

# **«Кинезиология – одна из здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**



***Ум ребенка находится На его пальцах.  
В.А. Сухомлинский***

***Воспитатель логопедической группы  
Иванова Светлана Николаевна***

***г. Улан-Удэ, 2023г.***



*Всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий.*

*Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития.*

*Одной из инновационных здоровьесберегающих технологий является кинезиология*



**Кинезиология**- наука о развитии головного мозга через движение, о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения

В образовании под **кинезиологией** понимается развитие умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, иногда ее еще называют **«гимнастикой мозга»**

Что представляет собой **кинезиология** на практике? Это специальные упражнения, направленные развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления).

*Дыхательные упражнения  
улучшают ритмику  
организма, развивают  
самоконтроль и  
произвольность*

*Упражнение для  
развития мелкой  
моторики  
стимулируют  
речевые зоны  
головного мозга*

*Глазодвигательные  
упражнения  
позволяют расширить  
поле зрения, улучшить  
восприятие,  
развивают  
межполушарное  
взаимодействие*

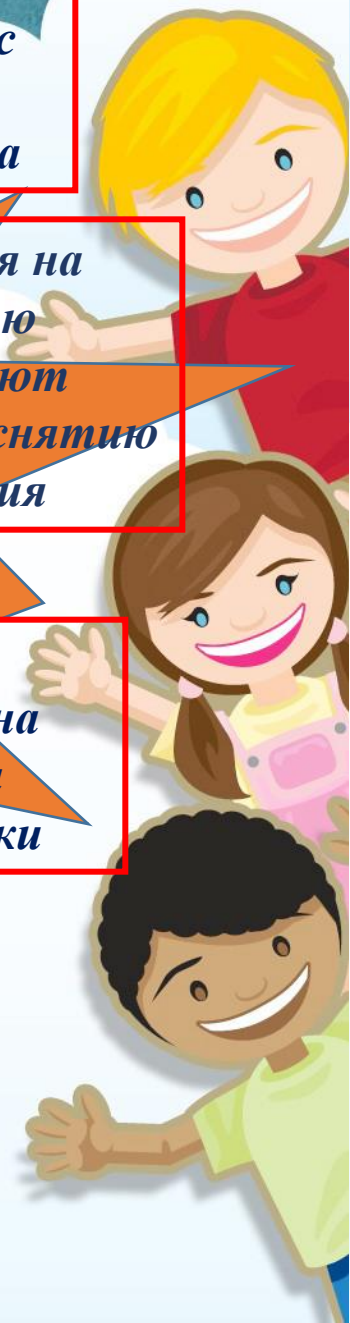
*Растяжки нормализуют  
гипертонус и гипотонус  
мышц опорно-  
двигательного аппарата*

*Упражнения на  
релаксацию  
способствуют  
расслаблению, снятию  
напряжения*

*Массаж –  
воздействует на  
биологически  
активные точки*

*Телесные движения –  
развивают межполушарное  
взаимодействие,  
снимаются  
непроизвольные,  
непреднамеренные  
движения и мышечные  
зажимы*

## **Кинезиологические упражнения**



## **Для результативности работы необходимо учитывать определенные условия:**

- **Упражнения необходимо проводить ежедневно.**
  - • **Занятия проводятся утром.**
- • **Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.**
- • **Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.**
  - • **Точное выполнение движений и приемов.**
- • **Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.**
- • **Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.**
- • **Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.**
- **Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей.**

**Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.**



## **Этапы реализации и содержание работы по использованию кинезиологических упражнений**

- 1. Разучиваем с дошкольниками кинезиологические упражнения, отработывая технику.**
- 2. Затем, преследуя задачи развития речи, добавляем к этим упражнениям речевое сопровождение;**
- 3. Подключаем движение языка к движениям рук;**
- 4. Сочетаем дыхательные и двигательные упражнения;**
- 5. Дополняем двигательные упражнения учебными действиями, связанными с мыслительной деятельностью (отбором, классификацией, различением).**



# Применение метода кинезиологии позволяет улучшить:

**Речь**

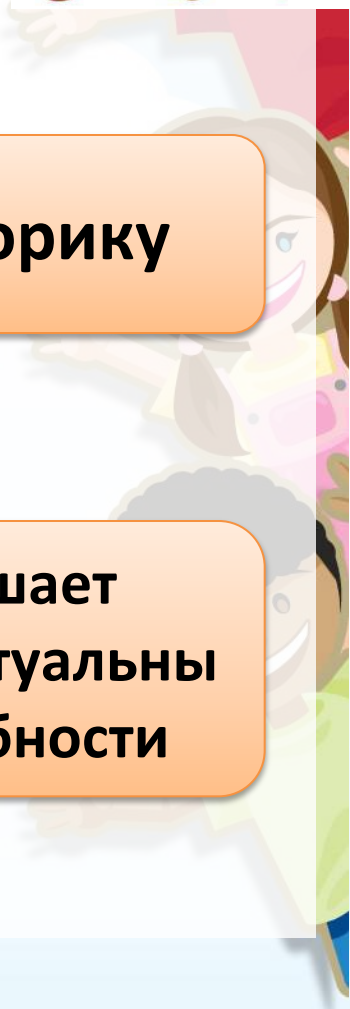
**Внимание**

**Снижает  
утомляемость**

**Моторику**

**Повышает  
познавательные  
способности**

**Повышает  
интеллектуальны  
е способности**



# Упражнения на развитие дыхания

## «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча.

Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.



## «Ныральщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.





# Телесные движения

## «Цепочка»

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики.



## «Ухо – нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.



# Телесные упражнения.

## «Фонарики»

Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

Усложнение: - одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение.

- ладонь, ладонь, кулак, кулак.  
Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма

- обе руки расположены вертикально и движения происходят- удерживая руки на весу

**Мы фонарики зажжем,  
В детский сад с тобой пойдём.**

ФОНАРИКИ ЗАЖГЛИСЬ



ФОНАРИКИ ПОГАСЛИ



МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



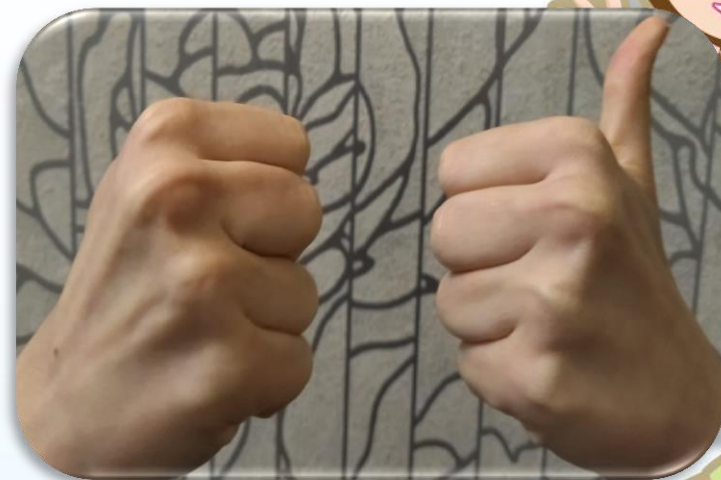
# Телесные упражнения

## «Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то **спрятался** в яблоко (убираем палец в кулак), то **показался** (достаем).

Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались. Затем поочередно- на одной руке спрятался, на другой **показался**. Усложняем через добавление хлопка.

**Червячок проделал ход,  
В центре яблока живет.**



**Упражнения для релаксации  
способствуют расслаблению, снятию  
напряжения.**



**Глазодвигательные упражнения**  
позволяют расширить поле зрения,  
улучшить восприятие.



## Растяжки

нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).



Таким образом, **кинезиологические упражнения** помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность. Ребенок овладевает умениями, которые ранее были недоступны ему.



Спасибо за внимание!

