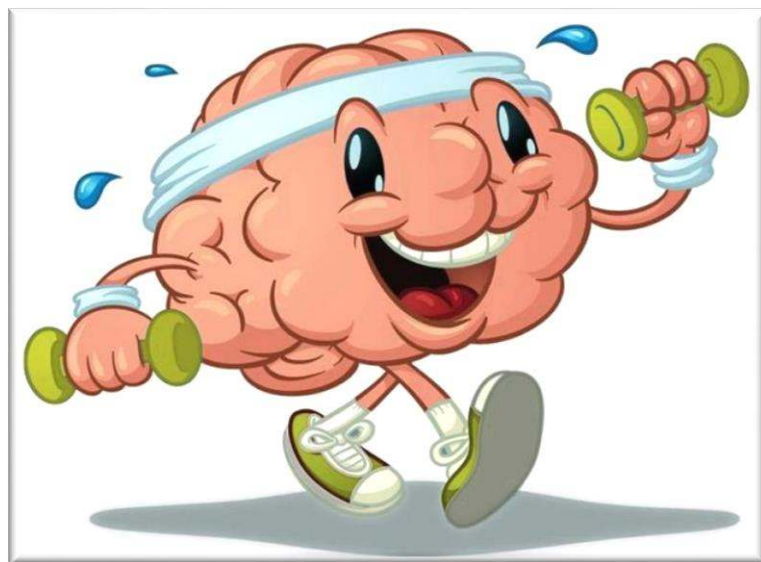


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



« ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА И РЕЧИ ДЕТЕЙ »

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Известно, что единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Психофизиологи выделяют 32 типа функциональной организации мозга. Упростив, можно выделить три главных типа организации г/мозга:

1. Левополушарный тип – доминирование левого полушария

Люди этого типа лучше запоминают материал абстрактно-логического содержания (особенно на слух). Активно используют приёмы смысловой памяти. Делают больше ошибок при воспроизведении наглядно-чувственных видов материала (особенно цвета и формы зрительных объектов). Медленнее вспоминают смысловой материал, но лучше перерабатывают информацию. Их привлекают трудные, необычные задачи, любят учиться новому. Больше привлекают предметы физико-математического цикла, сформированы познавательные потребности. Выражена потребность в самосовершенствовании (ума, волевых качеств) и самореализации в практической деятельности. Для левополушарных учащихся более значима правая полусфера. Сочетание цветов на доске: тёмный фон и светлый мел, им подходит классическая посадка за партами. Время необходимое для полноценного отдыха (сна) составляет 8 часов в сутки.

Люди этого типа не склонны к фантазиям, они практичны, подчиняются рассудку и логике. Более холодны в отношениях с людьми, ориентированы на себя и свои проблемы.

2. Правополушарный тип – доминирование правого полушария

Люди этого типа предпочитают запоминать материал целиком, при этом информацию перерабатывают медленнее. При восприятии на слух делают больше ошибок. Учатся из чувства долга или из-за потребности к самореализации в престижной профессии. Больше нравятся гуманитарные предметы, легко ориентируются в пространстве, ярко воспринимают форму, цвет, визуальное восприятие более развито. Больше развита произвольная память. Способности к рисованию, музыке, артистичность, успехи в спорте.

Для успешной учебной деятельности им необходимы творческие контекстные задания, эксперименты, музыкальный фон на уроке, речевой ритм, работа в группах, вопросы

открытого типа, социальная значимость деятельности, престижность положения в коллективе. Для лучшего восприятия информации с классной доски сочетание цветов должно быть следующим: светлая доска, тёмный мел. Для организации невербального общения правополушарных учащихся их необходимо посадить полукругом, чтоб они имели возможность более полного зрительного восприятия выступающих. Время необходимое для полноценного отдыха – 7 часов в сутки.

3. Равнополушарный тип – нет ярко выраженного подавления одного полушария другим.

Люди такого типа обладают довольно широким диапазоном возможностей и интересов, могут реализовать себя как в гуманитарной, так и в математической сфере. Зачастую они обладают общей одарённостью, имеют задатки гениев.

Но познавательная активность у них часто бывает поверхностной, они не доводят начатое до конца.

В настоящее время растёт число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качеств психики. Доказано, что определённую роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. Связь двух полушарий мозга является очень важной, а при ее нарушении (или несформированности), оказывается недоступна или затруднена координация движений (например: ходьба, работа двумя руками). На более высоком уровне не формируются связи между вербальными и невербальными функциями, страдает процесс анализа информации, т.о. нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей.

Своевременная коррекционная работа приводит к развитию соответствующих психических функций. Основные ее направления: развитие общей двигательной координации, формирование крупных содружественных движений двумя руками и ногами, развитие координации рук и ног, формирование межфункциональных связей, осмысление собственных переживаний. Особое место в коррекционной работе занимает формирование межполушарного взаимодействия.

Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Работы В.М.Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Г.Лурия, Н.С. Лейтеса доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности и развитие речи. Следовательно, коррекционно-развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Растяжки

«Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Дерево» Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Тряпичная кукла и солдат» Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«Сорви яблоки» Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. 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. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда 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 вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Дыхательные упражнения

«Свеча» Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом» Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Нырлящик» 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.

«Облако дыхания» Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисуем круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

3. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование» 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.

«Мельница» Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик» Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот» Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка» Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

4. Упражнения на релаксацию

«Дирижер» Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижуете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте

всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Путешествие на облаке» Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

5. Упражнения для развития мелкой моторики

«Колечко» Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь» На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Лезгинка» Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз

6. 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.

«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.

«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.

7. Массаж

- а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. Повторить 7 раз.
- б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.
- в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

8. «Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (гриб под елью, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого

обучать каждого ребенка. Обязательное условие – передача положительных эмоций. При индивидуальной оценке нужно отметить активность, удачу, пусть даже маленькую, или просто хорошее настроение того или иного ребенка

Применение специальных кинезиологических упражнений возможно на занятиях как в ДОУ, так и в школе.

Необходимо учитывать, что выполнение стандартных учебных действий может прерываться специальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В том случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, специальный кинезиологический комплекс, рекомендуется применять перед подобной работой.

Причем следует помнить, что кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

Оценив, какое положительное воздействие оказывают кинезиологические упражнения на развитие детей, мы стали применять их в своей практике.

Например, в работе с детьми с общим недоразвитием речи, мы используем пять комплексов пальчиковой гимнастики. Каждый комплекс разучивался в течение недели (пять комплексов-пять недель), затем начинали повторять. Предварительно заучивали с детьми названия пальцев (как правило, они, приходя в логопедическую группу, не знают названия пальцев). Каждый комплекс состоял из пяти упражнений и одной потешки. Сначала давались упражнения, а затем потешка. Слушая потешку, дети воспроизводили соответствующие движения. При повторении потешки, побуждала их к договариванию слов потешки, называнию действий пальчиков. Затем дети заучивали потешку наизусть и в дальнейшем говорили ее, сопровождая движениями пальцев рук. Обе руки работали одновременно – синхронно. Начинается работа с простых упражнений, типа « Мальчик-пальчик, где ты был?». Этот вид упражнений – прикосновение большого пальца каждому другому пальцу на этой руке – можно провести под разными названиями. В сентябре пальчики у большинства детей непослушные или слишком напряженные. Приходилось недели две повторять этот вид упражнений. «Эта команда – белочки, а эта команда – зайчики», – говорит логопед, показывая левую и правую руки. «Это капитан белочек, а это капитан зайчиков», – показывает большие пальцы. Каждый капитан как бы здоровается со своей командой (прикасания большого пальца к остальным пальцам руки). Упражнения делаем сначала только с белочками, затем с зайчиками. Через несколько дней обе руки одновременно выполняют эти упражнения.

Например, рассказ про птицу и птенчиков: «На дереве было гнездо (показ-соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать) с птенчиками. Птенцы были голодные, громко просили есть. Прилетела мама-птица и стала кормить птенцов. Мама дала

птенцам по одной гусенице (большой палец по одному разу прикасается поочередно к остальным четырем), по две букашки (одновременно двукратное прикасание большого пальца к остальным четырем) и по три мошки (трехкратное прикасание). Наелись птенцы и стали чистить клювы. Мама им помогала (большой палец с силой «чистит» верхние боковые края остальных пальцев поочередно).

Каждое утро в группе проводится эмоционально — стимулирующая гимнастика, в комплексах которой, с определенной дозировкой, совмещены: дыхательные упражнения, пантомима и имитационные движения, упражнения для развития равновесия, элементы спортивных игр, упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, «Гимнастика мозга»

Утро должно всегда начинаться с улыбки, т.к. это отличная гимнастика для лица. Когда человек смеется или хотя бы улыбается, его эндокринная система вырабатывает те же гормоны, что и при длительном беге. Во время утренней гимнастики важно следить за настроением и увлеченностью детей, поскольку жизнерадостность и хорошее настроение содействуют разрядке нервной системы, повышают тонус и в значительной степени обеспечивают оздоровительный эффект. Она проводится без принуждения. Необходимость проведения такого вида гимнастики обусловлена утренним состоянием ребенка: некоторые дети заторможены, другие возбуждены. Эта гимнастика позволяет обретать положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на весь день.

Гимнастика с таким содержанием нравится детям, т.к. дает хороший «заряд бодрости» и «море» положительных эмоций.

Комплекс эмоционально- стимулирующей гимнастики

Образная гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек.

Построение лицом в круг, держась за руки (Ходьба в круг, держась за руки.)

Тра-та-та, тра-та-та, (ходьба назад, расширение круга)

Растворились ворота,

А оттуда, из ворот (сужение круга)

Вышел маленький народ (расширение круга)

Один дядя — вот такой, (имитация различных видов ходьбы)

Другой дядя — вот такой, (прихрамывая.)

Третий дядя вот такой, (подпрыгивая.)

А четвертый вот такой, (вразвалочку.) и др.

Одна тетя — вот такая,

А вторая — вот такая,

Третья тетя — вот такая,

А четвертая — такая.

(Текст можно дополнить « Один мальчик вот такой, одна девочка такая...»)
Тра-та-та, тра-та-та, (оздоровительный бег 3-4 круга)
Бегать нам пришла пора.

Малоподвижная игра « два, три»
Называю цифру «2»,
Быстро стройтесь в два ряда.
А услышите все «3»,
Быстро тройки собери.
(Ходьба врассыпную с дыхательными упражнениями чередуется с остановками в колонну по два и потри)

Пальчиковая гимнастика « Смешные человечки»
Дети делятся на пары — мальчик и девочка.
Бежали мимо речки («человечки- пальчики» бегут по «дорожкам»- Смешные человечки. рукам детей, стоящих напротив друг друга.)
Прыгали- скакали, (Пальчиками «попрыгать» по плечам друг друга.)
Солнышко встречали. (Ласково положить руки на щеки друг друга.)
Забрались на мостик (Сложить мостик из рук.)
И забили гвоздик. (Постучать кулачками.)
Потом – бултых в речку. (Наклониться и свободно покачивать руками)
Где же человечки? (Спрятать пальчики под мышки друг друга.)

Минутка «гимнастики мозга» (для развития межполушарного взаимодействия)

Упражнение « кулак – ребро- ладонь»
Упражнение « Лезгинка»
Упражнение «Ухо- нос»

Релаксационные техники.

У детей—дошкольников отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение таких упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным.

В результате ребенок лучше владеет собой. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Желательно выполнять упражнения 2-3 раза.

1. «Снежная баба». Слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразит снежную бабу). Есть у нее голова,

Туловище. Две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ногах...

Ночью подул холодный- холодный ветер, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову, шею) потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети спокойно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускают руки), потом туловище

(дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Солнышко греет. Снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле (дети сначала садятся, а потом ложатся на пол).

2. «Апельсин (или лимон)». Закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке лимон. Сдавите его сильно и попытайтесь выжать весь сок из него (рука сжимается в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.). Разожмите кулачок. Откатите лимон, ручка теплая, мягкая..., отдыхает... Теперь возьмите апельсин в правую руку (выполняется та же процедура).

3. «Черепашка». Закройте глаза. Представьте, что вы — маленькие черепашки. Вы лежите на желтом песочке возле прозрачного ручейка (моря и т.д.). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены . Шейка мягкая.... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки, шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая, ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь. -5-10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко. Вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется на 5-10 сек.).

4. «Сдвинь камень». Ложитесь удобно и закройте глаза. Представьте, что возле вашей правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Хорошо упритесь ступней в этот камень и постарайтесь хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого приподнимите ногу и сильно напрягите ее (8-12 сек.). Молодцы. А теперь опустите ногу. Ваша нога теплая ..., мягкая..., отдыхает... (то же самое с другой ногой).

В разные режимные моменты можно применять оздоровительные игры и упражнения для психомоторного развития дошкольников (Сиротюк А.Л.)

- направленные на отработку у детей согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног (телесные упражнения).

- на формирование правильного речевого дыхания (дыхательные упражнения).

- развития произвольности (упражнения на развитие межполушарного взаимодействия)
- на развитие мелкой моторики рук (пальчиковые игры)
- нормализации гипотонуса и гипертонуса мышц (растяжки)
- на общее расслабление организма (релаксацию).

Вывод:

Таким образом, использование метода кинезиологии позволяет более эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладевать умениями, которые ранее были им не доступны.

Литература:

- Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
- Картушина.М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М.: Сфера, 2003 г.
- КоноваленкоС, В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. Москва, 1999 г.
- ПожиленкоЕ, А, Волшебный мир звуков и слов. М.: Владос, 2001 г.
- Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. -М.: ТЦ Сфера, 2002. г.
- Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.- М: ТЦ Сфера, 2001г
- .Цвынтарпый В.В. Играем пальчиками и развиваем речь, СПб, 1996