

Российская Федерация
Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад комбинированного вида №82»
муниципального образования города Братска, ул. Курчатова, 44
т. (3953)46-26-59, 46-09-60
e-mail: 82mdou@mail.ru

ПРОЕКТ «РАЗВИВАЕМСЯ, ИГРАЯ!»

автор проекта :старший воспитатель Банцова Е.В.



«Мозг хорошо устроенный стоит больше, чем мозг хорошо наполненный»

М. Монтель

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев «

В. Сухомлинский

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом.»

И.Кант



1. Краткая аннотация.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Благодаря этим упражнениям создаются новые нейронные связи, и происходит качественное улучшение эффективности взаимодействия полушарий мозга. Повышается уровень развития. В наше время необходимы изменения в подходе развития детей третьего тысячелетия со стороны родителей, воспитателей, специалистов ДОУ.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, его полушарий, что позволяет развивать способности человека и коррекции проблем в разных областях развития.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям. Разработанная система кинезиологических упражнений, направленных на формирование у дошкольников полноценной речи, интеллектуальных способностей, может быть использована во взаимодействии со специалистами и родителями. При таком тесном сотрудничестве всех участников педагогического процесса возможно полноценное развитие детей. Упражнения сформируют самостоятельное, гибкое мышление.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела.

Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания.



С этой целью разработан проект «Развиваемся играя».

Данный проект направлен на совершенствование различных сторон личности ребенка и способствует развитию межполушарной специализации, межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий, развитию мелкой моторики, способностей, памяти, внимания, речи и мышления, устранение дислексии.

Проект «Развиваемся играя» предназначен для детей 5 – 7 лет, срок реализации – 2 года.

Данный проект носит практический характер и представляет собой комплект дидактического материала (картотека кинезиологических комплексов, сказок, упражнений, игр).

2.Обоснование необходимости проекта .

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу; распространенность функциональных отклонений достигает более 70%, хронических заболеваний — 50%, физиологической незрелости — 60%, более 20% детей имеет дефицит массы тела.

На современном этапе развития системы образования на первый план выдвигаются задачи создания условий для становления личности каждого ребенка в соответствии с особенностями его психического и физического развития, возможностями и способностями.

Для преодоления у дошкольников различных нарушений (в речи, в мышлении, в эмоционально-волевой сфере), а так же предупреждения развития патологических состояний необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиология .

Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, Н.С.Лейтеса, П.Н.Анохина, И.М.Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Такое близкое соседство двигательной проекции руки и речевой зоны даёт возможность оказывать большое влияние на развитие активной речи ребёнка через тренировку тонких движений пальцев рук. И. П. Павлов писал: «развитие функций обеих рук и связанное с этим формирование речевых «центров» в обеих полушариях даёт человеку преимущества в интеллектуальном развитии, поскольку речь теснейшим образом связана с мышлением».



Цель проекта :

- создание условий для раскрытия экспрессивности ребенка, включающей в себя моторные, аффективные и познавательные компоненты; развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной и речевой деятельности.

Задачи:

для детей:

Развитие эмоционально-волевой сферы и произвольности психической деятельности ребенка;
Совершенствование моторных навыков;
Коррекция и компенсация нарушений познавательной деятельности.



для педагогов:

Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.
Повышение профессиональной компетентности.

для родителей:

Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.
Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.

Методы осуществления:

-  Практические;
-  Игровые.



Игровые упражнения и задания реализуются в индивидуальных, подгрупповых занятиях, в режимных моментах, в самостоятельной деятельности детей совместно со взрослыми

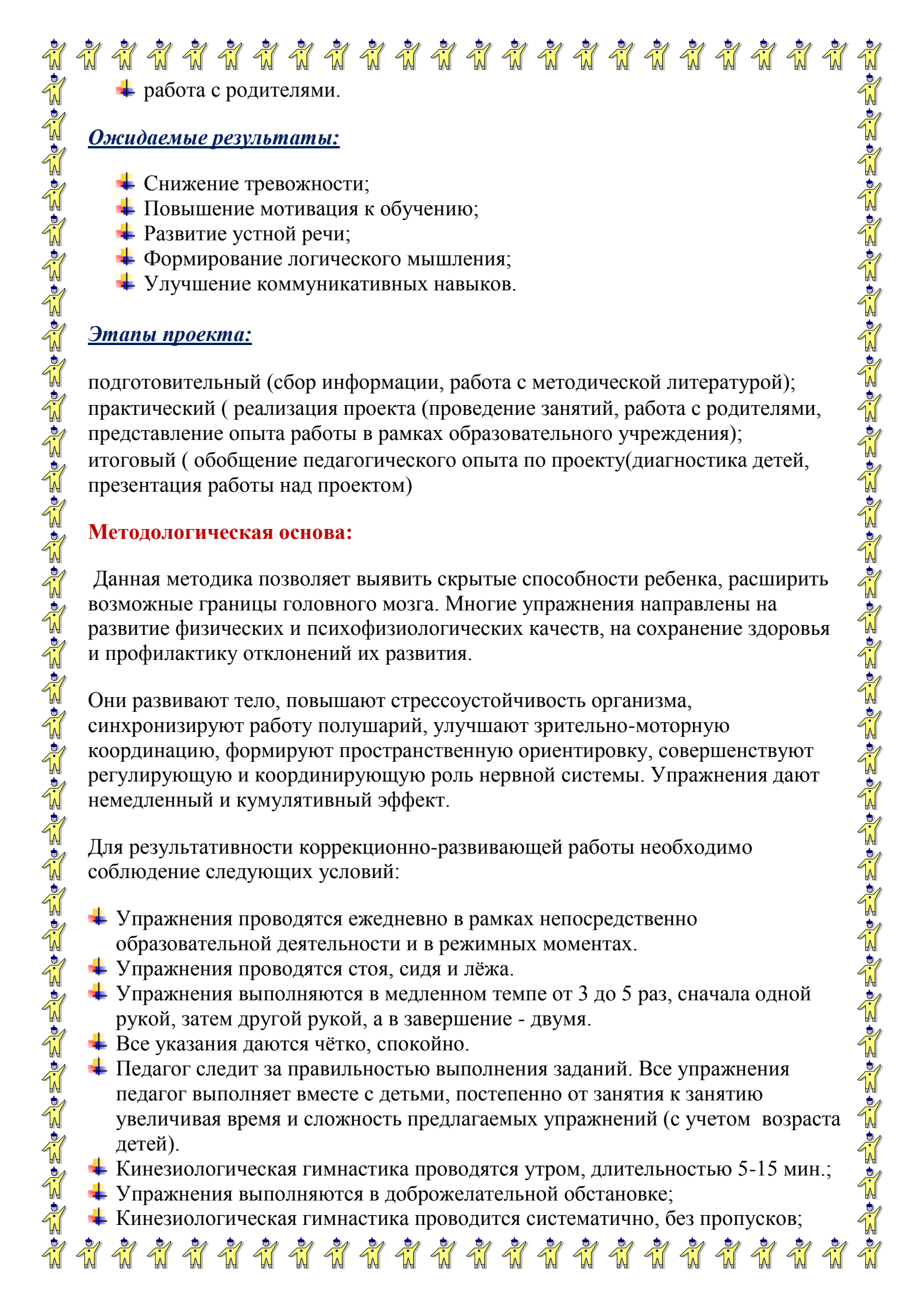
Вид проекта: долгосрочный

Участники проекта:

старший воспитатель воспитатели групп , родители

Направления проектной деятельности:

-  работа с детьми;
-  работа с педагогами;



✚ работа с родителями.

Ожидаемые результаты:

- ✚ Снижение тревожности;
- ✚ Повышение мотивация к обучению;
- ✚ Развитие устной речи;
- ✚ Формирование логического мышления;
- ✚ Улучшение коммуникативных навыков.

Этапы проекта:

подготовительный (сбор информации, работа с методической литературой);
практический (реализация проекта (проведение занятий, работа с родителями, представление опыта работы в рамках образовательного учреждения);
итоговый (обобщение педагогического опыта по проекту(диагностика детей, презентация работы над проектом)

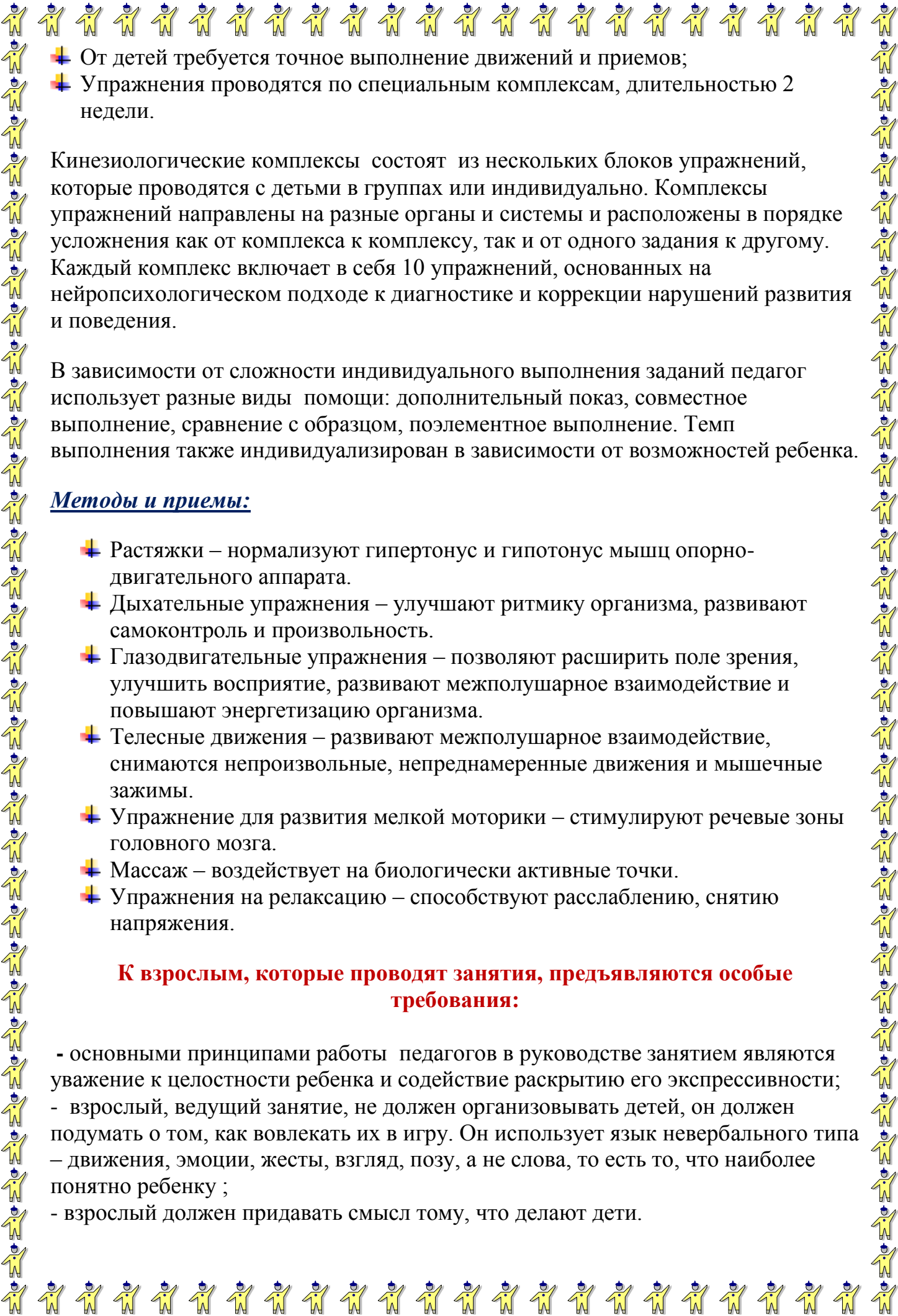
Методологическая основа:

Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих условий:

- ✚ Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственно образовательной деятельности и в режимных моментах.
- ✚ Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.
- ✚ Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя.
- ✚ Все указания даются чётко, спокойно.
- ✚ Педагог следит за правильностью выполнения заданий. Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей).
- ✚ Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.;
- ✚ Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
- ✚ Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;

- 
- ✚ От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
 - ✚ Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Кинезиологические комплексы состоят из нескольких блоков упражнений, которые проводятся с детьми в группах или индивидуально. Комплексы упражнений направлены на разные органы и системы и расположены в порядке усложнения как от комплекса к комплексу, так и от одного задания к другому. Каждый комплекс включает в себя 10 упражнений, основанных на нейропсихологическом подходе к диагностике и коррекции нарушений развития и поведения.

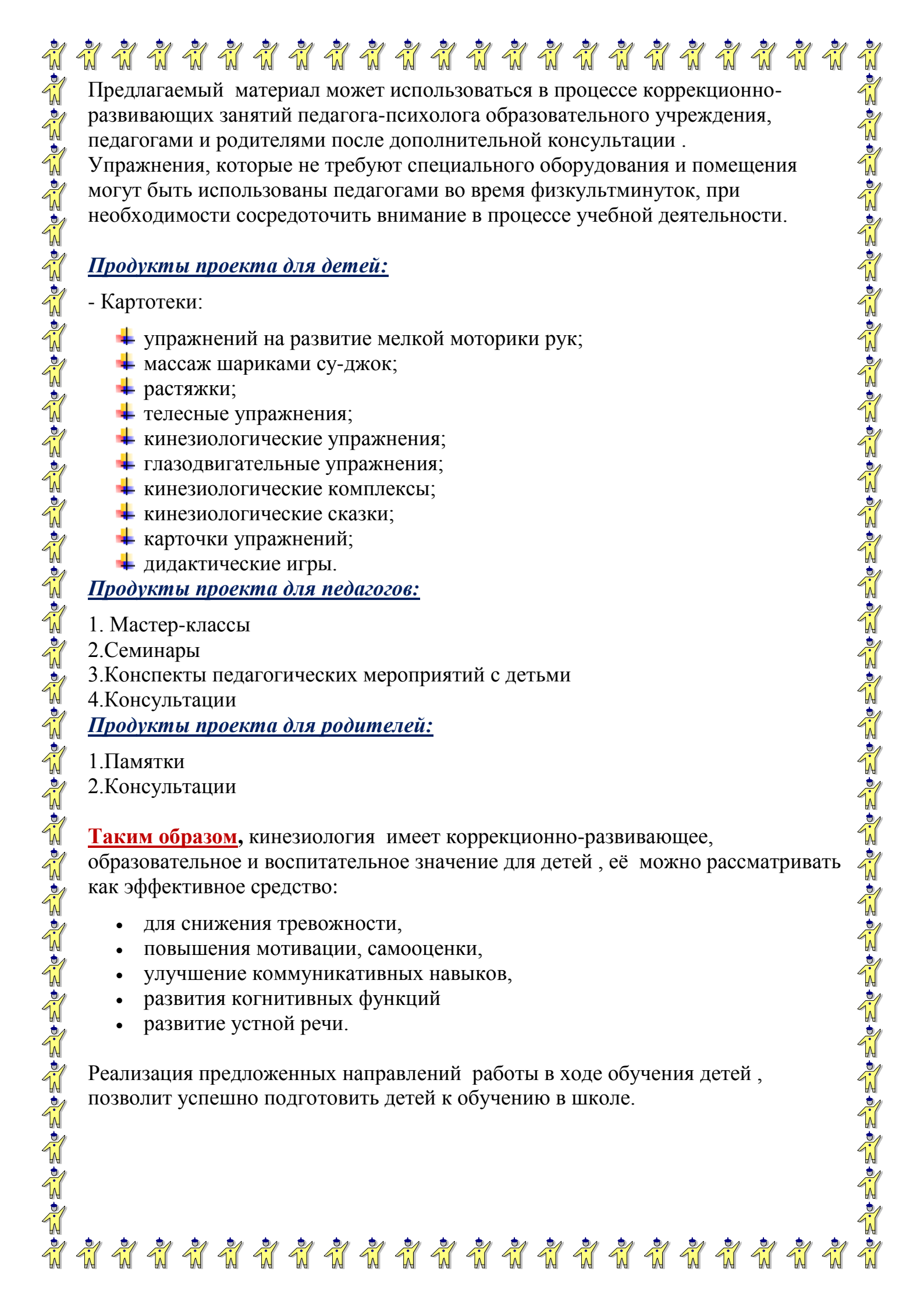
В зависимости от сложности индивидуального выполнения заданий педагог использует разные виды помощи: дополнительный показ, совместное выполнение, сравнение с образцом, поэлементное выполнение. Темп выполнения также индивидуализирован в зависимости от возможностей ребенка.

Методы и приемы:

- ✚ Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- ✚ Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- ✚ Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- ✚ Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- ✚ Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
- ✚ Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- ✚ Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

К взрослым, которые проводят занятия, предъявляются особые требования:

- основными принципами работы педагогов в руководстве занятием являются уважение к целостности ребенка и содействие раскрытию его экспрессивности;
- взрослый, ведущий занятие, не должен организовывать детей, он должен подумать о том, как вовлечь их в игру. Он использует язык невербального типа – движения, эмоции, жесты, взгляд, позу, а не слова, то есть то, что наиболее понятно ребенку ;
- взрослый должен придавать смысл тому, что делают дети.



Предлагаемый материал может использоваться в процессе коррекционно-развивающих занятий педагога-психолога образовательного учреждения, педагогами и родителями после дополнительной консультации .

Упражнения, которые не требуют специального оборудования и помещения могут быть использованы педагогами во время физкультминуток, при необходимости сосредоточить внимание в процессе учебной деятельности.

Продукты проекта для детей:

- Карточки:

- упражнения на развитие мелкой моторики рук;
- массаж шариками су-джок;
- растяжки;
- телесные упражнения;
- кинезиологические упражнения;
- глагодвигательные упражнения;
- кинезиологические комплексы;
- кинезиологические сказки;
- карточки упражнений;
- дидактические игры.

Продукты проекта для педагогов:

1. Мастер-классы
2. Семинары
3. Конспекты педагогических мероприятий с детьми
4. Консультации

Продукты проекта для родителей:

1. Памятки
2. Консультации

Таким образом, кинезиология имеет коррекционно-развивающее, образовательное и воспитательное значение для детей , её можно рассматривать как эффективное средство:

- для снижения тревожности,
- повышения мотивации, самооценки,
- улучшение коммуникативных навыков,
- развития когнитивных функций
- развитие устной речи.

Реализация предложенных направлений работы в ходе обучения детей , позволит успешно подготовить детей к обучению в школе.

ЭТАПЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.

Принципы реализации проекта:

- Принцип позитивной направленности действий;
- Принцип учета «зоны ближайшего развития» детей;
- Принцип развивающего характера обучения, основанного на детской активности и инициативности;
- Принцип научности, доступности и комплексности материала;
- Принцип наглядности;
- Принцип баланса интеллектуальных, эмоциональных и двигательных нагрузок, соразмерных возрасту;
- Принцип профессиональной компетентности педагогов;
- Принцип системности, предполагающий координированную деятельность всех специалистов ДОУ.

Реализация проекта «Развиваемся играя» проходила в 3 этапа:

I этап подготовительный этап - сбор информации по данному вопросу, информирование участников образовательного процесса ДОУ

вид деятельности	ответственные	проведение мероприятий
составление плана работы над проектом	старший воспитатель воспитатели	- разработка плана мероприятий по работе с проектом
сбор информации по проекту	старший воспитатель воспитатели	- анкетирование педагогов, родителей с целью выявления уровня информированности по данному вопросу; - подбор научно – методической и психолого – педагогической литературы
работа с методической литературой	старший воспитатель воспитатели	- изучение и анализ методической и психолого – педагогической литературы
выбор метода диагностики воспитанников	старший воспитатель воспитатели педагог - психолог	- наблюдение по разработанной системе - диагностика уровня развития психических процессов воспитанников

II этап основной - реализация проекта

вид деятельности	ответственные	проведение мероприятий
проведение мероприятий	старший воспитатель воспитатели	представление проекта на педагогическом совете
представление опыта работы в ДОУ	старший воспитатель воспитатели	- тренинги - мастер-классы - интерактивные консультации - памятки - буклеты
пополнение развивающей среды	воспитатели	- создание картотек - создание дидактических пособий - создание дидактических игр
составление плана введения кинезиологической гимнастики в совместную деятельность педагогов и детей	воспитатели	- реализация плана введения кинезиологической гимнастики в совместную деятельность педагогов и детей
реализация проекта в ДОУ	старший воспитатель воспитатели	внедрение разных форм кинезиологии в образовательный процесс

III этап итоговый – анализ реализации проекта

вид деятельности	ответственные	проведение мероприятий
завершение реализации проекта	старший воспитатель воспитатели	- мониторинг результатов - анализ результатов

Составляя план работы по внедрению кинезиологической гимнастики в образовательный процесс в ДОУ и его использованию необходимо учесть определенные требования:

- ✚ Педагог обязан освоить все упражнения, и только тогда обучать каждого ребенка.
- ✚ Гимнастика проводится в спокойной, доброжелательной обстановке.
- ✚ Точное выполнение движений и приемов.
- ✚ Продолжительность зависит от возраста и может составлять от 5 -20 минут 2 раза в день.
- ✚ Заниматься необходимо ежедневно.



Упражнения разделены на 4 группы:

I группа - включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину).

Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения».

Данные упражнения помогают использовать оба полушария гармонично, что способствует улучшению координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, способствует улучшению слуха и зрения, обеспечивают прилив жизненных сил. Они так же улучшают навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания. Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольности.

II группа – это упражнения энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга, эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния. Данные упражнения улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное думанье в процессе работы, восприятию информации.

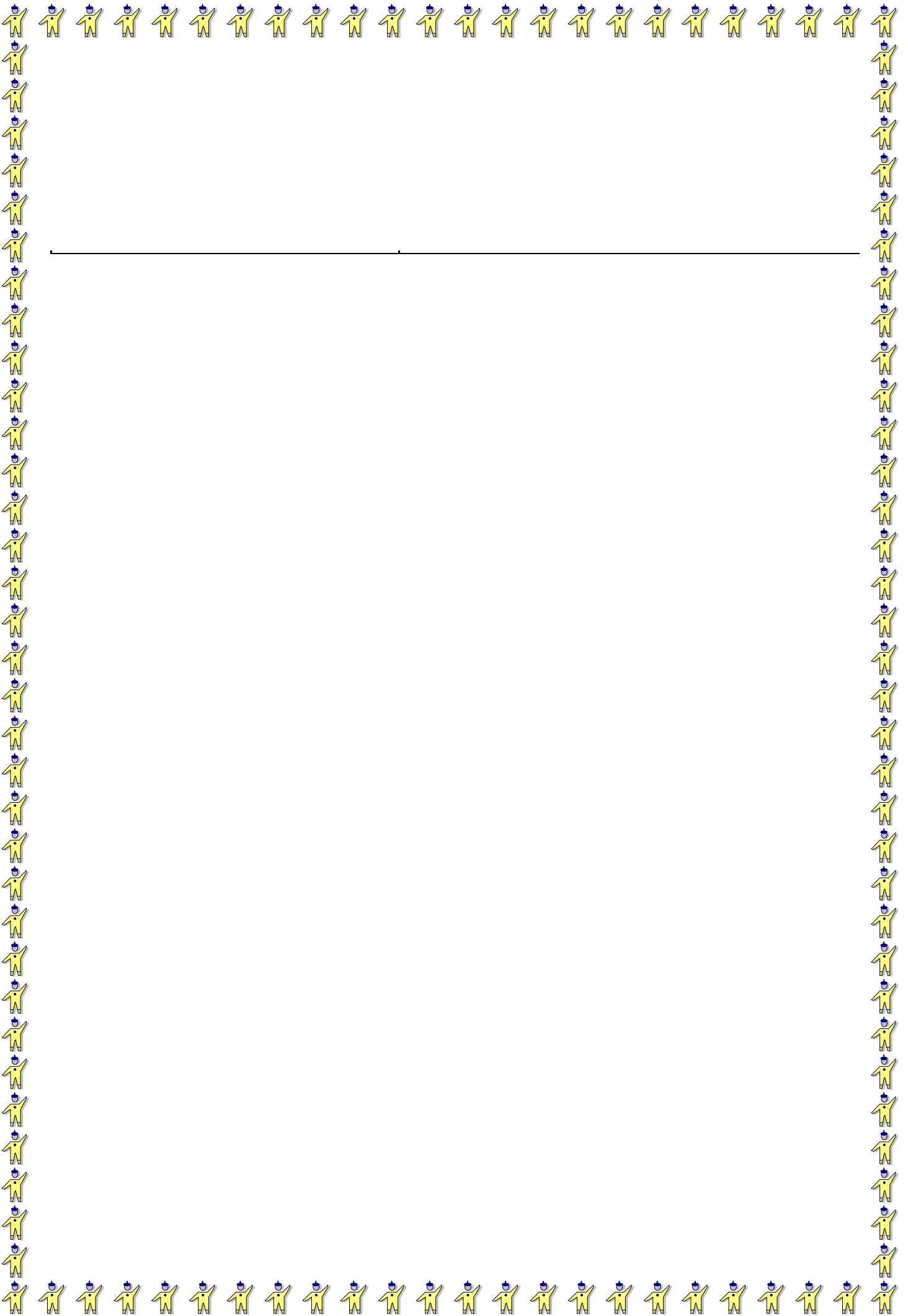
III группа – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. Эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле. Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Данные упражнения направлены на улучшение внимания, моторной координации, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

IV группа – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому. Данные упражнения повышают способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед спортивными соревнованиями, публичными выступлениями.

Обязательными на кинезиологической гимнастике являются упражнения развитие мелкой моторики и дыхание. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Данные упражнения обеспечивают прилив жизненных сил. Они так же улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность .

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Критерии	Показатель эффективности проекта
Разработка и реализация проекта	Разработан проект Положительная динамика комплексного развития детей . Повышение интереса детей различным видам деятельности.
Организация (участие) системных исследований, мониторинга достижений ребенка	Диагностика достижений ребенка и планирование по итогам диагностики.
Реализация мероприятий, обеспечивающих взаимодействие с родителями воспитанников	Проведение мероприятий с участием родителей (анкетирование, родительские собрания, мастер-классы.) Информационно- коммуникативная связь с родителями (родительский уголок, сайт ДОУ)
Степень вовлеченности в проект родителей	Анализ через анкетирование, опросы, организацию обратной связи, участие в совместных мероприятиях
Распространение опыта работы среди педагогов ДОУ	Проведение мастер-классов, тренингов, интерактивных консультаций выступление на педагогическом совете.
Увеличение числа детей, демонстрирующих успешное всестороннее развитие	Повышение компетенций детей . Мониторинг
Организация физкультурно-оздоровительной работы в виде кинезиологической гимнастики	Применение здоровьесберегающих технологий
Повышение профессиональной компетентности педагогов	Обучение педагогов по вопросам использования кинезиологических технологий



**Примерное перспективное планирование по кинезиологии
(первый год реализации)**

СЕНТЯБРЬ

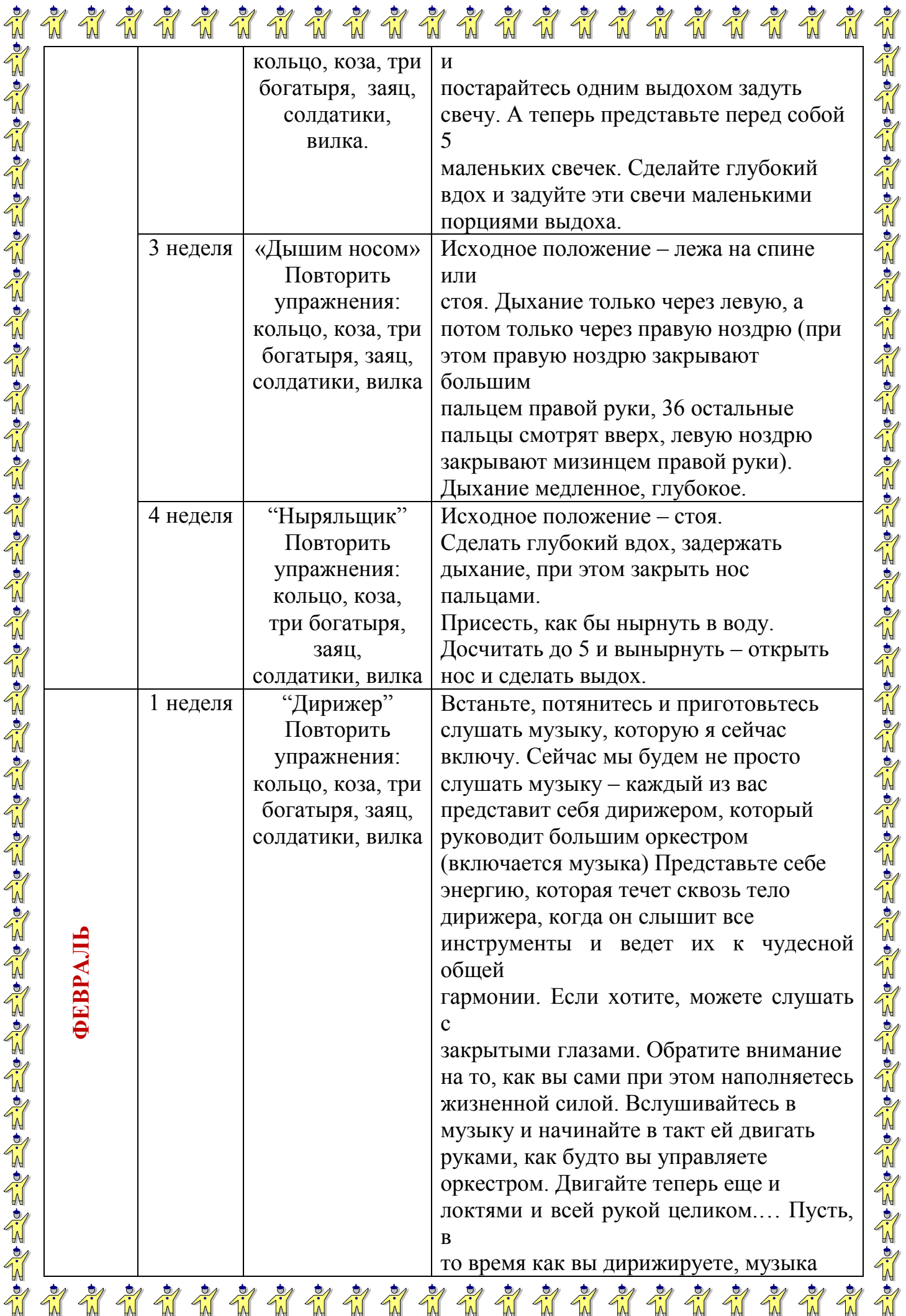
месяц	неделя	название упражнения	описание
	1 неделя	диагностика	По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий: 1) улыбнуться; 2) надуть щеки; 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»); 4) сделать губы как при звуке «о»; 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка); 6) высунуть язык лопаткой (широко); 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу; 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу; 9) поместить кончик языка в правый угол рта; 10) то же — в левый угол рта; 11) высунуть язык и сделать кончик узким.
	2 неделя	Речевой вариант пробы Хеда	1. Простая ориентировка. Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают. 2. Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз»
	3 неделя	Степень сохранности премоторной зоны	3. Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными.(упр. «Колечки») Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается

ОКТАБРЬ

			точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний).
	4 неделя	Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак—ребро—ладонь»	Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе
	1 неделя	Повтори упражнения: кольцо, заяц.	Кольцо: соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10. Заяц: вытянуть вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 1
	2 неделя	Повтори упражнения: кольцо, коза, заяц	Кольцо: соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10. Коза: вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 2-3 раза под счет до 10.
	3 неделя	Повтори упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц	Три богатыря: поднять вверх указательный, средний, безымянный пальцы, соединенные вместе. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 8.
	4 неделя	Повтори упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.	Солдатики (упражнение для пяти пальцев): удерживать вытянутые напряженные пальцы руки под счет до 10. Упражнение выполняется 1 раз. Вилка: вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 1 раз под счет

			до 10.
НОЯБРЬ	1 неделя	“Перекрестное марширование” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	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.
	2 неделя	“Мельница” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	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.
	3 неделя	“Паровозик” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	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.
	4 неделя	“Маршировка” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки
ДЕКАБРЬ	1 неделя	“Снеговик” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	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

	2 неделя	<p>“Дерево”</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.</p>	<p>Исходное положение – сидя на корточках.</p> <p>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.</p>
	3 неделя	<p>“Тряпичная кукла и солдат.”</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>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</p>
	4 неделя	<p>“Сорви яблоки”</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками.</p> <p>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</p>
ЯНВА РЬ	2 неделя	<p>“Свеча”</p> <p>Повторить упражнения:</p>	<p>Исходное положение – сидя за партой.</p> <p>Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох</p>



ФЕВРАЛЬ

		кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.	и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.
3 неделя	«Дышим носом» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка		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, 36 остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.
4 неделя	“Нырлящик” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка		Исходное положение – стоя. Сделайте 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.
1 неделя	“Дирижер” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка		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 дирижируете, музыка

			<p>течет через все твоё 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 37 устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.</p>
2 неделя		<p>“Путешествие на облаке” Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>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 в классе. 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.</p>

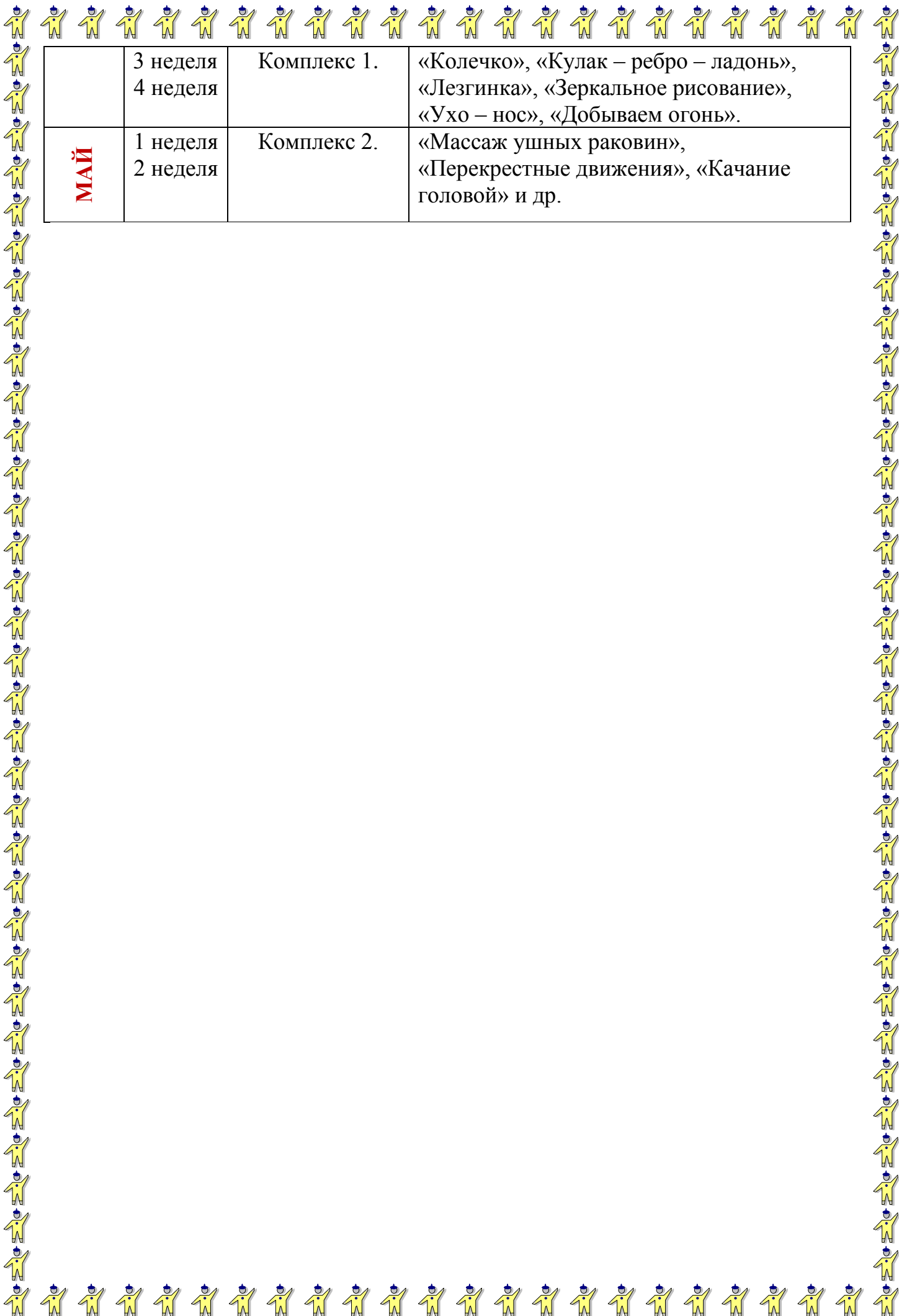
	3 неделя	<p>“Взгляд влево вверх”</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p>	<p>Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть 38 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.</p>
	4 неделя	<p>“Горизонтальная восьмерка”</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.</p>	<p>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.</p>
МАРТ	1 неделя	Зеркальное рисование.	<p>Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру.</p> <p>Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга</p>
	2 неделя		
	3 неделя		
	4 неделя		
АПРЕЛЬ	1 неделя	<p>Массаж.</p> <p>Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц,</p>	<p>а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10.</p> <p>Начать упражнение с открытыми глазами, продолжить с закрытыми. Повторить 7</p>



		солдатики, вилка	раз.
	2 неделя	Массаж. Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.	б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.
	3 неделя	Массаж Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка	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.
	4 неделя	Массаж Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка.	Повторить все упражнения массажа за 1,2,3 неделю.
МАЙ	1 неделя	Развитие мелкой моторики	Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
	2 неделя	Упражнения в парах:	*Встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду. *Встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

**Примерное перспективное планирование по кинезиологии
(второй год реализации)**

месяц	неделя	название	вид работы
СЕНТЯБРЬ	1 неделя 2 неделя	Комплекс 1.	«Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Добываем огонь».
	3 неделя 4 неделя	Комплекс 2.	«Массаж ушных раковин», «Перекрестные движения», «Качание головой» и др.
ОКТАБРЬ	1 неделя 2 неделя	Комплекс 3.	«Домик», «Пальчиковые игры», «Удерживаем палочку», «Раздавим орех».
	3 неделя 4 неделя	Комплекс 4.	«Снеговик», «Поглаживание лица», «Бегущие пальцы», «Тигр кусает шар».
НОЯБРЬ	1 неделя 2 неделя	Комплекс 5.	«Задержка дыхания», «Самомассаж», «Упражнения в парах», «Ползущий карандаш».
	3 неделя 4 неделя	Комплекс 6.	«Полет», «Самомассаж», « Шаги», «Когти дракона».
ДЕКАБРЬ	1 неделя 2 неделя	Комплекс 7.	«Яйцо», «Упражнения в парах», «Вращаем палочку», 2 неделя :«Перекаты».
	3 неделя 4 неделя	Комплекс 1.	«Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Добываем огонь».
ЯНВАРЬ	1 неделя 2 неделя 3 неделя	Комплекс 2.	«Массаж ушных раковин», «Перекрестные движения», «Качание головой» и др.
ФЕВРАЛЬ	1 неделя 2 неделя	Комплекс 3.	«Домик», «Пальчиковые игры», «Удерживаем палочку», «Раздавим орех»
	3 неделя 4 неделя	Комплекс 4.	«Снеговик», «Поглаживание лица», «Бегущие пальцы», «Тигр кусает шар».
МАРТ	1 неделя 2 неделя	Комплекс 5.	«Задержка дыхания», «Самомассаж», «Упражнения в парах», 2 неделя «Ползущий карандаш».
	3 неделя 4 неделя	Комплекс 6.	
АПР ЕЛЬ	1 неделя 2 неделя	Комплекс 7.	«Полет», «Самомассаж», « Шаги», «Когти дракона». «Яйцо», «Упражнения в парах», «Вращаем палочку», «Перекаты».



	3 неделя 4 неделя	Комплекс 1.	«Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Добываем огонь».
МАЙ	1 неделя 2 неделя	Комплекс 2.	«Массаж ушных раковин», «Перекрестные движения», «Качание головой» и др.

Используемая литература:

1. Выготский Л.С. Речь и мышление. 1982
2. Сабгайда Т.П., Окунев О.Б. Изменение заболеваемости российских детей, подростков и взрослого населения, болезнями основных классов в постсоветский период. //Электронный научный журнал «Социальные аспекты здоровья населения». М., 2012. №1.) <https://elibrary.ru> [Электронный ресурс]
3. Тимшевиц О.В. Кинезиология-теория, практика и методология ускоренной эволюции человека. 10. 2014г. <http://kineziologia.biz/wp-content/uploads> [Электронный ресурс]:
- 4 Сиротюк А.Л «Упражнения для психомоторного развития дошкольников». 2008г
- 5 Упражнения Гимнастики Мозга Образовательная кинезиология <http://creativekinesiology.ru/uprazhneniya-gimnastiki-mozga>. [Электронный ресурс] упр
- 6 «Роль кинезиологических упражнений в оздоровлении дошкольников» 12.10.2013 Образцова О.А. rol_kineziologicheskikh_uprazhneniy_v_ozdorovlenii_doshkolnikov.doc
- 7 . <https://creativekinesiology.ru> [Электронный ресурс]
8. Чем опасен для ребенка малоподвижный образ жизни Журнал Лиза. Мой ребенок: <https://www.moirebenok.ua/age3-6/chem-opasen-dlya-rebenka-malopodvizhnyiy-obraz-zhizni/> [Электронный ресурс]
9. В. Ф. Кириллова Л. П. Мосунов Учебно-методическое пособие «Кинезиологическая гимнастика против стрессов». <http://kineziolog.bodhy.ru>, [Электронный ресурс]
10. Комшина Н.Г. Развитие межполушарного взаимодействия 02.04.2014 razvitie_kineziologicheskikh_predstavleniy.doc
- 11 «Гимнастика мозга» для детей дошкольного возраста <http://goroddetstva.ru/centers/article/gimnastika-mozga-dlya-detey-doshk...> www.umnitsa.ru [Электронный ресурс]
12. Жукова Н.С. Преодоление недоразвития речи у детей: Учебно-методическое пособие — М.: Соц.-полит, журн., 1994