

**«Кинезиология -
как эффективный метод
подготовки к школьному
обучению»**

**(ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ,
ГОТОВЯЩИХСЯ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ШКОЛУ МЕТОДОМ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ)**

*Педагог-психолог: Дьячкова В.С
Детский сад № 74*

Кинезиология

- - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.
- - эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Основная цель кинезиологии:

развитие межполушарного взаимодействия способствующего активации мыслительной деятельности

ЗАДАЧИ:

- ❖ развитие межполушарной специализации;
- ❖ синхронизация работы полушарий;
- ❖ развитие мелкой моторики;
- ❖ развитие мелкой моторики;
- ❖ развитие способностей;
- ❖ развитие памяти, внимания, речи;
- ❖ развитие мышления.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии

- ❖ кинезиологические игры и упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.
- ❖ применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Структура развивающих занятий по методу кинезиологии

Кинезиологический метод в системе развивающих занятий через организацию специальных движений, упражнений и психотехнических приемов

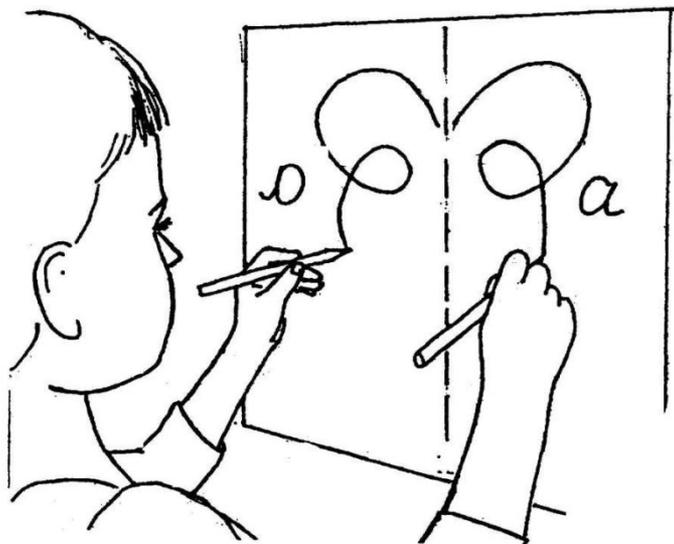
- ❖ Интеллектуально-развивающие игры и упражнения;
- ❖ Дыхательно-координационные упражнения;
- ❖ Симметричные рисунки;
- ❖ Графические диктанты;
- ❖ Пальчиковая гимнастика;
- ❖ Упражнения для профилактики нарушений зрения и предупреждения зрительного переутомления.

Условия реализации проекта:

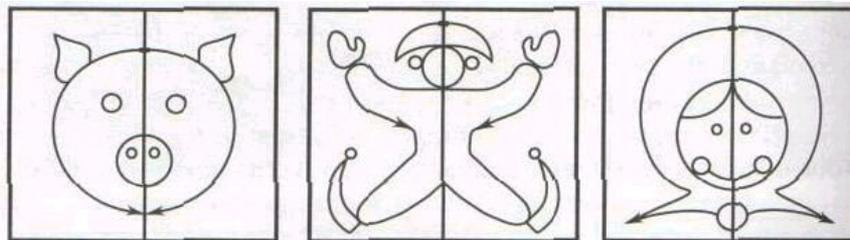
- занятия проводятся регулярно (в утренние часы);
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

Метод симметричных рисунков

Использование графических упражнений, штриховка, игры на развитие ориентации на листе



Фиг. 8



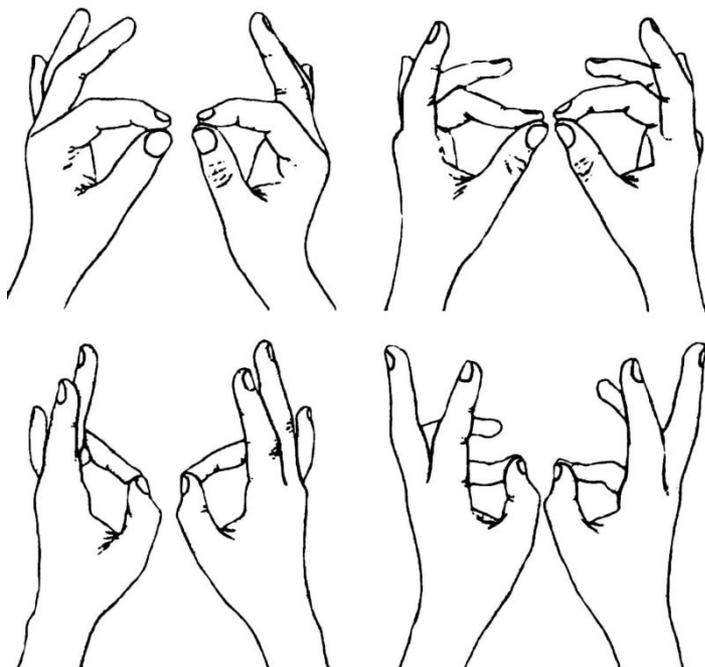
Кинезиологические упражнения , развивающие межполушарное взаимодействие:



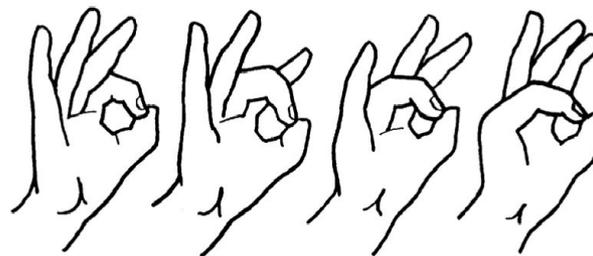
Упражнение «Пальчики здороваются» или «Колечко»



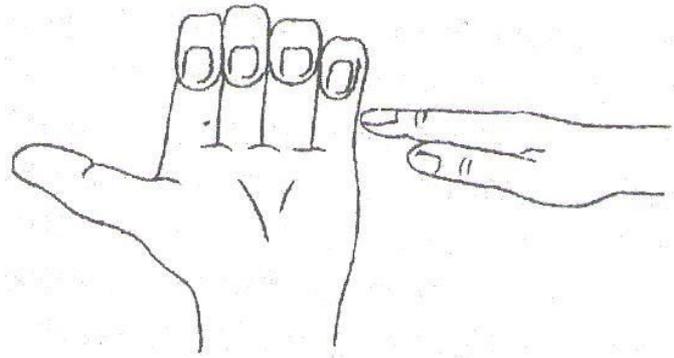
Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т. д. Затем в обратном порядке - от мизинца к указательному пальцу.



Упражнение «Колечко»



Упражнение «Лезгинка»



- Сжать левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).

«ЛИСА И ЗАЯЦ»

Заяц. Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую. Пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны.

Лиса. Соединить средний, безымянный с большим пальцем. Мизинец и указательный развести в стороны.

○ Заяц



○ Лиса



«ЯБЛОЧКО И ЧЕРВЯЧОК»

○ Червячок



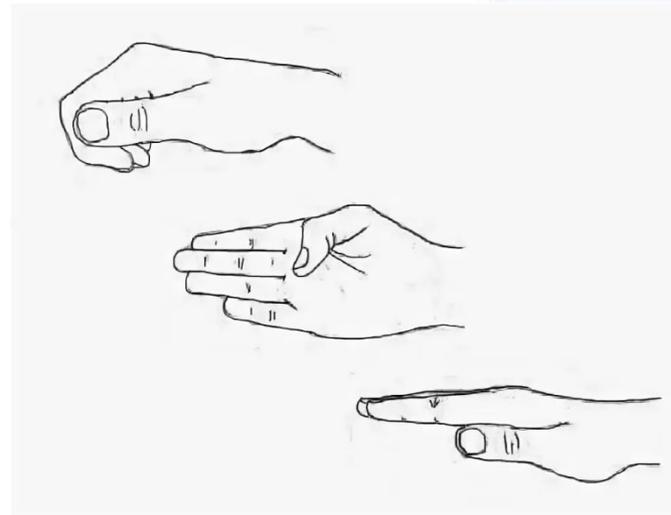
○ Яблочко



Большой палец-это червячок, кулачок- яблоко, червячок выползает из яблочка и прячется обратно в яблочко. Делаем поочередно на обеих руках.

«КУЛАК- РЕБРО- ЛАДОНЬ»

- Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга.
- Ладонь на плоскости,
- Ладонь, сжатая в кулак,
- Ладонь ребром на плоскости стола,
- Распрямлённая ладонь на плоскости стола.
- 8 – 10 повторений моторной программы.
- Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе

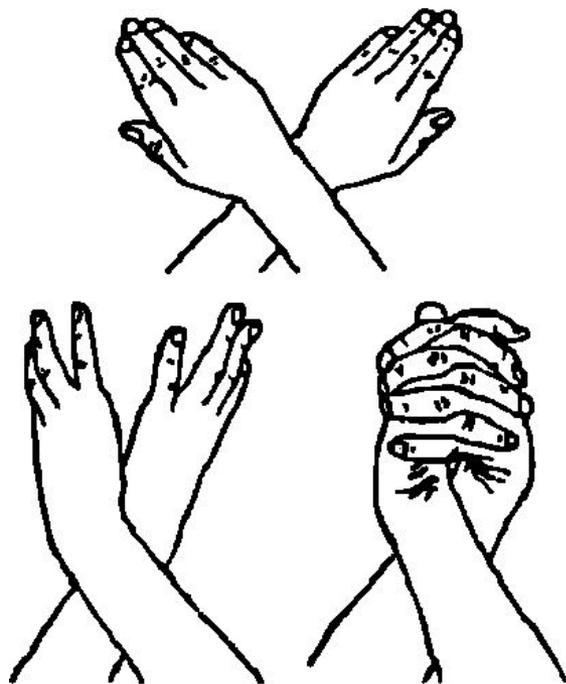


«БЛИНЧИКИ»



«Блинчики» - ладошки. Сначала учимся блинчики просто переворачивать. Ладонка смотрит вверх, вниз. Прорабатываем качественное отработывание. После усложняем на каждый 3 блинчик кладем начинку сжимаем кулак.

«ЦВЕТОЧЕК-БАБОЧКА»



«ЗАМОК»

- большие пальцы двух рук перекручиваются, до 10 раз.



«Бабочка»

«МЫШЕЛОВКА»



- сжимаем и разжимаем кулак, пальцы разгибаем.
- Прорабатываем качественное открывание и закрытие правая рука мышеловка, указательный палец левой руки-хвостик, нужно нажать на кнопочки-пальчики руки, но стараемся не попасть в мышеловку.



Также в программу включены комплексы специальных упражнений:

- дыхательно-координационные упражнения,
- глазодвигательные упражнения,
- упражнения для развития мелкой моторики,
- самомассаж;
- упражнения на релаксацию

Глазодвигательные упражнения

