

КОРРЕКЦИЯ РАЗВИТИЯ МЕТОДАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ



Выполнила:
О.В. Кадыкова
Учитель-логопед МДОУ
«Детский сад «Сказка»
п. Правохеттинский

Кинезиология

— наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющие активизировать межполушарное взаимодействие, различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека, улучшают у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

- Развивая моторику, мы создаем 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. Применение специальных кинезиологических упражнений применяются занятиях как логопедами, так и психологами.



Требования и условия проведения кинезиологических комплексов:

- точное выполнение движений и приемов. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние
 - Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
 - Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
 - От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
 - Продолжительность занятий — 7—10 мин. Периодичность — ежедневно. Время занятий — утро, день.
- Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:*
- ускорение темпа выполнения;
 - выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
 - подключение движений глаз и языка к движениям рук;
 - подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.



ЦЕЛИ:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания;
- развитие мышления;
- коррекция речевых нарушений



Задачи проекта:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;
- снятие эмоциональной напряженности;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания;
- развитие мышления;
- коррекция речевых нарушений



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- **Подготовительный** – сбор информации, работа с методической литературой, составление плана работы над проектом
- **Практический** – реализация проекта (проведение занятий, работа с родителями, представление опыта работы в рамках образовательного учреждения).
- **Итоговый** – подведение результатов, презентация работы над проектом



УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:

- дети старшей группы «Почемучки» МДОУ «Детский сад «Сказка» п. Правохеттинский»;
- педагоги;
- родители воспитанников.
- *Срок реализации проекта:* октябрь – март 2014-2015 учебного года.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

- для снятия стресса;
- для профилактики соматических заболеваний (нарушение зрения, активизация работы мышц глаз, развитие слуха и зрения, дыхательные упражнения);
- для адаптации леворукого ребёнка к школе;
- для развития визуальной и слуховой памяти;
- для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие);
- для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие) и др.
- для развития речи.



МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ:

- 1. Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- 2. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- 3. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- 4. При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непровольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на уроке (занятиях).
- 5. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.



ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- Снижается тревожность, пропадает страх отвечать , дети становятся спокойнее и увереннее.
- Улучшаются навыки самостоятельной работы с учебником у школьников, со справочной литературой.
- Повышается мотивация к обучению.
- Развивается устная речь.
- Формируется логическое мышление.
- Улучшаются коммуникативные навыки.
- Улучшается речь.



1. РАСТЯЖКИ

1.1. “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 очень 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.

1.2. “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.



2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

2.1. “Свеча” Исходное положение – сидя за партой. 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.



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.



4. УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

- “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 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.



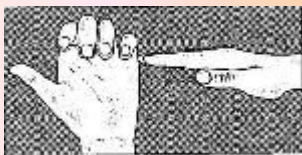
5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

- “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.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

- “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 течении 6-8 раз.
- 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 обеих рук.



6. 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.
- “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


- 1. Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.
- 2. 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.



МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.
- В.Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
- П.Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М.Масгутовой, Москва, 1997 г.



A baby wearing a black graduation cap is sitting on a white surface, holding a large, colorful globe of the Earth. The globe shows continents in green and yellow and oceans in blue. The baby's face is partially visible, looking down at the globe. The background is a plain, light-colored surface.

**Желаем
удачи !**