***Статья для педагогов и родителей.***

**Подготовила педагог ГБДОУ№32:**

**Прокофьева И.Д.**

Санкт-Петербург

2019г.

**Методологическая основа:**

**Кинезиология** -относится к здоровьесберегающей технологии. 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:**

* Кинезиологическая гимнастика проводятся 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.

**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.

Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

А сейчас немного поподробнее хочу остановиться на кинезиологических упражнениях, способствующих развитию мелкой моторики. Сначала мы с воспитанниками разучиваем эти упражнения, отрабатывая технику. А затем, используем их в сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. И тогда сказка выступает в качестве продукта нашей совместной деятельности, который я и предлагаю вашему вниманию.

**Кинезиологическая сказка «Два котенка»**

(способ организации детей– сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (дети показывают правый кулачок).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»).

В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегает черный котенок (выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»).

И тут колечко упало и покатилось по тропинке – котята за ним (упр. «Кошка»).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»:правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать (упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»).

Уставшие они улеглись на коврике (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Кинезиологические упражнения

(реципрокные движения: правая рука выполняет одно движение, левая – другое).

**Кинезиологические упражнения** развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)

**Упражнения** развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. **Упражнения** необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложения **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.

**«Молоток и полочка»:** Молоток стучал, стучал,

                                Гвозди в доску загонял.

                                Колотил он с толком,

                                Получилась полка.

Во время чтения стихотворения (на каждую строчку) дети меняют положение рук.

Правая рука – «молоток»: ладонь повернуть к себе, пальцы крепко сжать в кулак; предплечье опустить вниз перпендикулярно полу.

Левая рука – «полочка»: руку согнуть в локте и поднять на уровне груди, предплечье  параллельно полу.

 На каждую строчку смена положений рук.

**«Веселые обезьянки».**

Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа. А правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот». Выполнить 4 – 6 раз.

Когнитивное упражнение.

**«Колпак мой треугольный»** (старинная игра).

Дети становятся в круг. Дети хором произносят: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется еще раз, но дети по инструкции логопеда слово «колпак» заменяют жестом (смыкают руки над головой, имитируя колпак). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова «колпак» (руки над головой) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются жестом три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изобразить треугольник руками).

**Комплекс № 1.**

**Колечко.**   
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**Кулак - ребро - ладонь.**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами ( ,,кулак - ребро - ладонь,,), произнося их вслух или про себя.

**Лезгинка.**   
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.   
  
**Зеркальное рисование.**

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого **упражнения** вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Ухо - нос.**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук, с точностью до наоборот.

**Змейка.**   
Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в **упражнении** должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Горизонтальная восьмерка.**

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

**Комплекс №2**

**Массаж ушных раковин.**

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце **упражнения** разотрите уши руками.

Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

**Качание головой.**

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

**Горизонтальная восьмерка.**

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

**Симметричные рисунки.**

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

**Медвежьи покачивания.**

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

**Поза скручивания.**

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держи-тесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 - 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.   
  
**Гимнастика для глаз.**

Выполните плакат - схему зрительно-двигательных траекторий в максимально воз-можную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе в процессе выполнения **упражнения**: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории " восьмерки ". Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 - коричневый, № 3 - красный, № 4 - голубой, № 5 - зеленый. **Упражнения** выполняются только стоя.

**Психогимнастика.**

Цель:развитие мышечного контроля, развитие про­извольности движений, развитие межполуишрного взаимодействия, снижение нервного напряжения.

**-Растяжка «Снеговик».**

Исходное положение стоя

Детям предлагается представить, что они снеговики. Тела их должны быть напряжены, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговики начали таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются течи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения дети приседают, руки, шея расслаблены. Пригрело солнышко, вода от снеговика начала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**-Дыхательное упр. с рукой.**

Исходное положение стоя

Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на сере­дине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

**-Гимнастика ума (музыкальное сопровождение):**

1. «Массаж ушных раковин».
2. «Добрые точкиж
3. «Качание головой».
4. «Сова».

**-Пальчиковая гимнастика.**

***Комплекс упр. «Расскажем пальчиками сказку» (музыкальное сопровождение)***

упражнения:

1. «Дом»;
2. «Шарик»;
3. «Дерево»;
4. «Птичка»;
5. «Лодочка»;
6. «Девочка в лесу»;
7. «Лезгинка».

**Коррекционно-развивающее упражнение.**

-Упражнение **«Где ошибся Буратино?».**

*Цель*:развитие концентрации внимания, самоконтроля.

«Мальвина хотела научить Буратино рисовать красивые узоры. Она нари­совала узор и сказала ему: «Нарисуй точно также». А Буратино все время отвлекался, и v него получалось то правильно то неправильно. Найдите, дети, где у Буратино ошибки, и помогите ему исправить». Дают детям листы бумаги с заранее заготовленными узорами. Верхний узор-рисунок Мальвины, а нижний-Буратино.

(во время выполнения этого задания обращаем внимание детей на то, что нужно все время сравнивать оба рисунка и там, где будет различие - дорисовать нужный элемент узора).

**Картотека кинезиологических упражнений**

Составлена по методическим разработкам А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (но возможно использование отдельных упражнений и в более младшем возрасте, а также всей картотеки для детей младшего школьного возраста). Картотека представляет собой карточки с комплексами.

**1. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**2. Кулак - ребро - ладонь**. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

**3. Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

**4. 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.

**5. Ухо - нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

**6**. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.

Эти упражнения помогают в более быстром восстановлении здоровья. Борьба с болезнью на физическом уровне - это движение.