

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ

Муниципальное дошкольное общеобразовательное бюджетное учреждение
детский сад комбинированного вида №125 г. сочи

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «31» мая 2021 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Заведующий МДОБУ №125
С.Ф. Казанцева Казанцева С.Ф.
«31» мая 2021 г.

МП



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«Кинезиология»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 ч.)
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на: внебюджетной основе
(бюджетной, внебюджетной)

ID-номер Программы в Навигаторе: 24009

Автор-составитель:
КАШИРИНА ЕВГЕНИЯ
НИКОЛАЕВНА
Педагог дополнительного
образования

г. Сочи 2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	1 стр.
2. Понятие и применение кинезиологии в развитии интеллекта детей дошкольного возраста.....	5 стр.
3. Актуальность использования метода кинезиологии в работе с детьми дошкольного возраста.....	7 стр.
4. Педагогическая целесообразность.....	9 стр.
5. Комплекс упражнений.....	11 стр.

1. Пояснительная записка

Образовательная Кинезиология — наука об усовершенствовании процесса обучения через движение. Под обучением имеется в виду не только процесс усвоения академических знаний, но и процесс обучения любыми новыми видами деятельности, т.е. тот самый процесс познания, делающий человека способным активно учиться на протяжении всей жизни, решать проблемы, задачи, думать, воображать и создавать.

Кинезиология — телесноориентированное направление в психологии. Это наука и практика о движении человеческого тела, о восприятии своих ощущений, о связи движения с формированием и работой головного мозга, развитием познавательных функций, связи движения с нашим эмоциональным состоянием, отношением к происходящим событиям.

Задача кинезиологии — вернуть человеку его природные естественные ресурсы путем снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность позитивного и радостного обучения, спонтанности и творчества, даёт возможность человеку эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными интеллектуальными действиями.

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. Поэтому особое внимание уделяется организации комплексного психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, с целью раннего выявления недостатков развития и оказания комплексной лечебно-оздоровительной и коррекционно-психологической помощи в условиях образовательного учреждения.

Система комплексного сопровождения детей позволяет выявить отклонения в развитии, либо способности на ранних этапах и выбрать образовательный маршрут, позволяющий скорректировать развитие ребенка, либо наиболее полно развить его способности.

Дополнительное образование, является средством поддержки и развития навыков детей, оно также способствует духовно-нравственному воспитанию личности. Введение метода кинезиологии в дошкольную образовательную программу способно эффективно повлиять на воспитательно-образовательный процесс.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»,

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р,
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
4. Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018г.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
9. Приказ Минобрнауки России «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017г.

2. Понятие и применение кинезиологии в развитии интеллекта детей дошкольного возраста

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире».

Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н.

э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. Искуснейший врач Греции Гиппократ, родившийся в 460 году до н. э., также пользовался кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад.

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.

Межполушарное взаимодействие, возможно, развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений стимулирующие активность головного мозга, что позволяет ребёнку дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного. При этом естественные силы ребёнка стимулируются посредством воздействия на рефлекторные точки, через определенные упражнения, что приводит к увеличению физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия.

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека — от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание. Часто родители и педагоги заменяют психологическое развитие ребенка информационным, изучая математику, языки и т. д. Преждевременное обучение ребенка недопустимо, так как в результате может быть сформирована минимальная мозговая дисфункция (один участок мозга развивается быстрее за счет другого). Это приводит в дальнейшем к не успешности в обучении, плохой памяти, рассеянному вниманию, проблемам в эмоциональной сфере.

Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна 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.

3. Актуальность использования метода кинезиологии в работе с детьми дошкольного возраста

Происходящие изменения в обществе и принятые стандарты дошкольного образования выдвинули новые требования к системе образования. Дошкольное учреждение призвано создать условия для интеллектуального, творческого, эмоционального, физического развития ребенка и осуществить его подготовку к школе. Особенно актуально звучит задача по социализации ребенка, развитию у него потребностей в творчестве, формировании любознательности, мотивации в достижении успеха по новым дошкольным стандартам. В условиях модернизации дошкольного образования воспитание творческих и интеллектуальных способностей становится одним из главных направлений в работе с детьми. Для реализации концепции модернизации Российского образования и оказания качественной коррекционной помощи детям с ОВЗ, мы выбрали одно из направлений в своей работе применение метода кинезиологии. Актуальность работы обусловлена необходимостью формирования интеллектуальных способностей через метод межполушарного взаимодействия. Это позволяет избегать трудности у детей в обучении и в создании условий для формирования новых возможностей искомых психических навыков и процессов, которые могут сформироваться и стать нужными ребенку через кинезиологические приемы и методы. Ведь работа здесь направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Организация дошкольной подготовки - задача всех взрослых, окружающих ребенка.

Наши дети очень разные, есть двуязычные дети, которым очень тяжело понимать значение слов и действий. А метод кинезиологии помогает таким детям через движения развиваться во всех направлениях.

И еще одну важную тему можно выделить в список проблемных - это компьютеры, различные гаджеты, которые не требуют от детей ручных усилий и, поэтому, моторные навыки ослабевают: дети плохо держат карандаш, кисточку, ножницы, отчего и происходят постоянные зажимы кисти, что ведет к нарушению даже эмоционального состояния. А все это в дальнейшем сказывается на восприятии и усвоении любого обучающего материала и на здоровье. Ведь кинезиология, которая и развивает с помощью рук межполушарное взаимодействие, относится к здоровьесберегающей технологии. Поэтому одной из главных задач нашего детского сада является всестороннее развитие личности ребенка с целью улучшения эмоционального самочувствия детей, обогащения новыми методами и приемами обучения интеллектуальным способностям, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка. В свете этого метод кинезиологии стал очень актуален, ведь для детей и взрослых этот метод был в новинку.

Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость,

готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю и помогают ребенку справляться со стрессовыми ситуациями.

4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в том, что каждый ребенок, овладев знаниями, умениями, навыками сможет применить их в дальнейшем при обучении в школе.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения.

Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.
2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.
3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.

Методы и приемы:

1 группа отвечает за стимуляцию моторики. Состоит из движений центральной линии тела, совмещающую правую и левую половины.

2 группа направлена на устранение напряжения с мышц и связок. Выполняя эти упражнения, вы чувствуете приятное растяжение.

3 группа состоит из упражнений, направленных на расслабление всех частей тела через энергетизацию. Тренировки помогают обеспечить нужный ритм обмена нервными импульсами между нервными структурами мозга и

клетками всего организма. Тренировки построены на взаимосвязи рефлексов с психологической стороной

4 группа основана на заданиях, оказывающих влияние на эмоциональную сферу деятельности головного мозга. Они способствуют стабилизации и установлению правильной ритмичности нервных импульсов. После таких занятий человек может спокойно погрузиться в чтение, осмысленное и продуктивное.

Возраст детей

Программа адресована детям от 5 – 7 лет.

Условия набора детей в группу: принимаются все желающие.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год

Форма и режим занятий

Согласно учебному плану (прилагается).

Ожидаемые результаты

Дети успешно освоят кинезиологические упражнения, которые позволяют:

- эффективно корректировать нежелательные формы поведения;
- корректировать отклонения в развитии психических процессов и речи;
- овладеть умениями, которые ранее были недоступны детям.

Каждое занятие строится по схеме:

- разминка;
- основной комплекс упражнений;
- релаксационные техники.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение:

—зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

Инструменты и аппаратура.

5. Комплекс упражнений

Разминка

1. Упражнение «Фиговый листок»

Предлагается для нормализации работы головного мозга.

Упражнение предположительно может способствовать снижению умственной усталости, улучшению настроения, снижению умственного напряжения, нервозности. Возможен эффект по профилактике мышечных спазмов в области шеи.

Выполнение:

Исходное положение (И.П.)-' Свободно опустить руки перед телом. Сблизить ладони ниже уровня паха, слегка развернуть их друг к другу. Руки не соприкасаются.

Отводить руки в стороны и слегка вперед, достигая угла, равного приблизительно 30-45° относительно тела. В локтях не сгибать, среднюю линию тела не пересекать. Выполнить по 8 движений каждой рукой (поочередных или парных одновременных).

Ошибки: сгибание рук в локтях, пересечение средней линии тела, разворот ладоней параллельно или перпендикулярно телу.

2. Упражнение «Крылышки»

Предлагается для нормализации работы позвоночника и спинного мозга.

Упражнение предположительно снимает напряжение мышц грудного отдела и способствует профилактике боли и шума в ушах, болей в челюстях.

Выполнение:

И.П.: Кисти слегка сжать в кулаки и приложить их сзади к пояснице тыльной стороной. Локти образуют в суставах угол примерно 90°.

Отводить локти назад, затем приводить в исходное положение, как бы махая крылышками. Выполнить 8 парных и поочередных движений.

Ошибки: сильно сжатые кулаки, резкие и напряженные движения,

3. Упражнение «Пловец»

Предлагается для нормализации работы желудка.

Упражнение предположительно может способствовать нормализации деятельности желудка и мозговых структур, связанных с эмоциями, снимать психоэмоциональное напряжение, снижать повышенный тонус мышц-сгибателей.

Выполнение:

И.П.: Вытянуть руки вперед на уровне плеч параллельно земле. Ладони развернуть наружу в стороны. Большие пальцы при этом направлены вниз.

Отводить руки через стороны вниз и назад, заводя их за границу тела. В конечном положении ладони оказываются по-, , вернутыми назад. Выполнить по 8 движений каждой рукой (по- ; очередных и парных).

Ошибки: ладони разворачиваются вниз, а не в стороны.

4. Упражнение «Пингвин»

Предлагается для нормализации работы селезенки и поджелудочной железы.

Упражнение предположительно может способствовать деятельности поджелудочной железы и селезенки, улучшать состояние при аллергии, способствовать снятию напряжения (в основном с грудного отдела).

Выполнение:

И.П.: Опустить руки вдоль тела «по швам». Ладони развернуть наружу, так чтобы кисти касались бедер тыльной стороной. Большие пальцы при этом направлены назад.

Отводить руки в стороны и слегка вперед до угла 30-45° по отношению к телу. Можно при этом хлопнуть себя по бедрам. Выполнить по 8 движений каждой рукой (поочередных и парных).

Ошибки: ладони разворачиваются назад, а не в стороны.

5. Упражнение «Чучело»

Предлагается для нормализации работы сердца и системы кровообращения.

Упражнение предположительно может способствовать работе сердца и улучшать кровоснабжение всех органов. Возможно, что оно помогает при кровоточивости десен, тошноте, болях в груди и плечах, а также улучшает работу всех меридианов. Можно предположить также профилактику мышечных спазмов в области грудины.

Выполнение:

И.П.: Развести руки в стороны на уровне плеч, согнуть в локтях и свесить предплечья вниз. В плечевых и локтевых суставах углы равны примерно 90°. Сохранять горизонтальное положение верхних частей рук до локтя (плеч) и вертикальную ориентацию предплечий и кистей при выполнении упражнения. Кисти не закрепощены, но фиксированы в запястьях, так что продолжают линию предплечий.

Поднимать предплечья и кисти до положения «руки вверх» путем разворачивания рук, согнутых в локтях, затем опускать в исходное положение. Выполнить по 8 движений каждой рукой (поочередных и парных).

Ошибки: опускание плеч (локтей) вниз, напряжение в кистях, болтающиеся кисти.

6. Упражнение «Цапля»

Предлагается для нормализации работы тонкого кишечника. Можно предполагать, что упражнение способствует пищеварению.

Выполнение:

И.П.: Ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Шагать на месте, поочередно поднимая ноги под прямым углом к телу. Голень при этом держать вертикально. Ноги расслаблены, стопа свободна. Выполнить по 8 движений каждой ногой. Обеими ногами одновременно можно делать эти движения сидя на стуле путем подтягивания ног или стоя путем легких приседаний.

Ошибки: резкие напряженные движения, маршировка, носок оттянут вниз или вперед.

7. Упражнение «Твист»

Предлагается для нормализации работы мочевого пузыря и центральной нервной системы.

Упражнение предположительно может способствовать деятельности мочевого пузыря, центральной нервной системы и связок голеностопных суставов. Можно ожидать эффекта в профилактике лордоза и затрудненности в движениях.

Выполнение:

И.П.: Слегка отставить одну ногу вперед и в сторону, так чтобы пятка оказалась на одной линии с носком другой нога. Приподнять вверх носок, опираясь на пятку.

Опираясь на пятку, поворачивать носок влево и вправо. Выполнить по 8 движений в каждую сторону. Повторить то же самое другой ногой.

Ошибки: стопа не отведена вперед или излишне напряжена.

8. Упражнение «Маятник»

Предлагается для нормализации работы почек и кровеносных сосудов.

Возможно, полезно для профилактики болей в пояснице и в боку, спазмов мышц груди, шеи, глаз.

Выполнение:

И.П.: Развернуть стопу носком в сторону на 30-45° по отношению к стопе другой ноги. Носок слегка приподнять вверх.

Отводить ногу вперед и слегка вбок под углом 30-45° по отношению к телу, сохраняя положение стопы, развернутой в сторону. (Движение напоминает футбольный удар по мячу «щечкой».) Производить ногой маятникообразные движения вперед-назад, пронося ее мимо другой ноги на некотором расстоянии. Выполнить 8 таких движений. Повторить то же самое другой ногой.

Ошибки: движение ноги направляется точно вперед, а не вперед-вбок, направление движения ноги совпадает с направлением носка.

9. Упражнение «Ножницы»

Предлагается для нормализации работы всей кровеносно-сосудистой системы и половой системы.

Упражнение предположительно может способствовать деятельности половых желез, предстательной железы и перикарда. Возможно, полезно при простатите и менструальных болях, при болях по внутренней поверхности ног, нарушениях в деятельности половых органов.

Выполнение:

И.П.: Пятки и носки ног вместе.

Отводить прямую ногу в сторону под углом 30-60° по отношению к другой ноге. Выполнить по 8 движений каждой ногой {движения разными ногами можно чередовать). Обеими ногами одновременно можно выполнять это упражнение, если делать прыжки на месте «ноги врозь» или сидеть на стуле и разводить ноги в стороны.

Ошибки: встречаются редко.

10. Упражнение «Как я рад!»

Предлагается для нормализации процессов саморегуляции организма.

Упражнение предположительно может способствовать главным образом работе щитовидной железы и пищеварительной системы, а также работе дыхательной, кровеносной и мочеполовой системы. Возможно, будет способствовать нормализации веса. Можно ожидать эффекта предотвращения беспричинных слез; профилактики плаксивости, боли и шума в ушах, болей в челюстях.

Выполнение:

И.П. Положить ладони на живот под пупком так, чтобы они были рядом, но не касались друг друга.

Разводить руки в стороны и вверх, оставляя согнутыми в локтях под прямым углом. Кисти поднимать при этом до уровня плеч. Стараться отводить предплечья назад как можно дальше. Опуская руки, можно слегка хлопать себя по животу. Выполнить по 8 движений, каждой рукой (поочередных и парных).

Ошибки: локти далеко отводятся от тела, кисти не достигают уровня плеч.

11. Упражнение «Ласты»

Предлагается для нормализации работы желчного пузыря.

Упражнение предположительно может способствовать деятельности печени и желчного пузыря, усвоению жирной пищи. Возможен эффект профилактики болей в области грудины и головных болей.

Выполнение:

И.П.: Вытянуть руки перед собой под углом 3СМ60 по отношению к тепу ладонями вниз.

Опускать руки вниз и вновь поднимать их, но не выше 45° по отношению к телу. В нижнем положении можно заводить руки за линию бедер назад. Выполнить по 8 движений каждой рукой (поочередных и парных).

При головных болях полезно опустить руки по швам и точки, оказавшиеся под кончиками средних пальцев, массировать по 7 секунд 3 раза.

Ошибки: руки поднимаются слишком высоко.

12. Упражнение «Всадник»

Упражнение предположительно может способствовать работе печени и желчного пузыря, улучшению зрения, профилактике глаукомы, «мушек в глазах», уменьшению болей в передней части тела, головных болей.

Выполнение:

И.П.: Вытянуть руки вперед на уровне плеч и слегка развести в стороны, развернув ладонями наружу. Большие пальцы при этом направлены вниз.

Переводить руки поочередно или одновременно назад через верх по дуге. Сохранять направленность ладоней наружу. Желательно дополнительно проследить взглядом руку, идущую назад при поочередных движениях. Выполнить по 8 движений каждой рукой.

Ошибки: ладони разворачиваются в другое положение, руки отводятся назад через стороны, а не через верх.

13. Упражнение «Буратино»

Предлагается для нормализации работы легких.

Упражнение предположительно может способствовать деятельности дыхательной системы. Возможен эффект в профилактике шейного остеохондроза, сутулости.

Выполнение:

И.П.: Вытянуть руки вперед перед грудью. Ладони повернуты друг к другу, большие пальцы направлены- вверх., . . •

Поднимать и опускать руки вверх и вниз (разводить руки вверх-вниз) с размахом примерно в 30°. Вверх - до уровня глаз, вниз - до уровня пупка. Выполнить по 8 движений каждой рукой (поочередных и парных).

Ошибки: руки опускаются намного ниже груди большие пальцы не направлены вверх.

14. Упражнение «Кочерга»

Предлагается для нормализации работы толстого кишечника.

Упражнение предположительно может способствовать деятельности толстой кишки. Возможно, оно полезно для профилактики запоров, болей в груди, менструальных болей (и, возможно, психопатических реакций).

Выполнение:

И.П.: Вытянуть прямую ногу перед собой под углом 30-45° к телу. Максимально развернуть носок вовнутрь.

Опускать и поднимать вытянутую ногу с направленным вовнутрь носком. Выполнить 8 движений. Повторить то же самое другой ногой.

Ошибки: носок имеет другое направление, нога отводится не вперед, а вбок.

Для облегчения выполнения кинезиологической гимнастики с детьми было придумано кинезиологическое стихотворение.

1. Как-то летом на дубу
Повстречались марабу
Стали спорить, невдомек:
Где тут **фиговый листок!**

2. Марабу сидят, галдят
Крылья за спину глядят.
Вот так, вот так -
Крылья за спину глядят

3. А потом еще не так!
Просто вал пошел атак!
Словно **лыжники поплыли**
Просто вал пошел атак!

4. В стороне стоял **пингвин**,
Очень важный господин.
Он все крылья разводил
И без умолку твердил:

5. Что случилось? Вот те раз:
Будет **чучело** из вас!
Что случилось? Вот те раз:
Будет чучело из вас!

6. Тут же, с ног роняя капли,
Проходили мимо **цапли**.
Раз-два, раз-два,
Проходили мимо цапли.

7. Хватит спорить и орать,
Лучше **твист** потанцевать.
Хватит спорить и орать,
Лучше твист потанцевать.

8. Ох, устали наши ножки.
Покачаем их немножко.
Тик-так, так-так,
Словно маятник в часах.

9. Марабу, вы не шалите,
А за цаплей повторите.
По-другому? Молодцы!
Получились ножницы!

10. Как я рада, как я рада!
Цапле лучшая награда, -
Что играете вот так,
Что не будет больше драк!

11. Крылья-ласты разомните
Поплывите, поплывите.
То одной, то другой,
Успевайте за мной.

12. Быстро, быстро, как во сне,
Словно всадник на коне,
Словно всадник на коне,
Или ангелы во сне.

13. Буратино поглядел -
И в литавры зазвенел.
Вверх-вниз, вверх-вниз —
И в литавры зазвенел.

14. А теперь пора домой.
Ставим ногу кочергой.
Возвращаемся - ура!
До свиданья, мне пора!

Группа 1 — стимуляция моторики

«Бесконечность»

Устраняет напряжение в мышцах шеи и спины, глазную усталость, нормализует зрительные процессы. Этот прием также поможет лучше концентрировать свое внимание на процессе, усовершенствует способности к письму и чтению.

Руку нужно вытянуть прямо перед собой, с небольшим сгибом в локте. Сжав пальцы в кулак, распрямите большой палец на одном уровне с переносицей.

Вытянутой рукой прорисовывать в воздухе, перед собой, знак бесконечности. При этом держите голову прямо и расслабленно. Те же движения бесконечности в такт руке повторять глазами. Сохранять голову в прямом и расслабленном положении.

Каждый этап выполняется плавно и с осознанностью. Движение большого пальца начинается из центра и направляется вверх, продолжается против часовой стрелки по направлению вниз и снова направляется в центр. Движение повторяется по 3 раза, по очереди каждой рукой, без перерывов, плавно.

Далее руки сцепить в замок и протянуть перед собой. Большие пальцы направьте вверх и сделайте крест-накрест. Сфокусируйте взгляд в точки, где пальца пересекаются и в таком положении повторите описание знака бесконечности 3 раза и больше.

Аналогичные восьмерки существуют и для письма. Это упражнение будет иметь самый ощутимый эффект, если вы сделать его перед чтением или письмом. Это поможет быстрее сосредоточиться, внести ясность в свои мысли. Поочередно, каждой рукой, рисовать знак бесконечности на столе. Каждое действие повторяется поочередно левой и правой рукой 4 раза и больше. Затем сделать крестик из указательных пальцев и обвести бесконечность еще 4 и более раз.

«Коцентрация»

Упражнение способствует лучшему восприятию — зрительному, слуховому, тактильному. Активизирует ретикулярную формацию, благодаря чему его полезно выполнять людям, жалующимся на нарушение процессов внимания. Помогает лучше понять прочитанный и услышанный текст, улучшает память. Выполняя данное упражнение, вы прокачаете свои способности к чтению, внутренней речи, креативность.

Ноги должны находиться на ширине плеч, немного косолапо, колени нужно расслабить. Левое ухо прижимается к левому плечу максимально плотно. Левую руку нужно протянуть вперед и взгляд зафиксировать на ее пальцах.

Вытянутая рука начинает описывать в воздухе знак бесконечности, начиная от центральной точки, продолжая движение вверх, по часовой стрелке. Взгляд при этом сконцентрирован и перемещается за кончиками пальцев движущейся руки. Выполнять рисунок нужно как бы всем телом. Чтобы так получилось, необходимо сделать неглубокий присед и начинать двигать рукой усилием всего корпуса.

Если в одно время с самим действием, будет произноситься звук «У», в форме гудения, задействуется аудиальный центр восприятия. Затем то же самое действие повторяется правой рукой в комплексе со звуком или без него.

Каждой рукой выполните движение 3-5 раз.

«Энергия»

Выполнение этого упражнения поможет расслаблению шейных и плечевых мышц, насыщению клеток крови кислородом. Очень хорошо бодрит и выводит организм из состояния «залипания» и сна после продолжительной, однообразной работы и долгого пребывания за компьютером. Идеальный вариант выполнения 10 минут, это поможет лучше сконцентрировать внимание в дальнейшем.

Нужно сесть и положить на стол руки, перед собой.

Двигая подбородок по направлению к груди, почувствуйте свою грудную клетку. Глубоко вдохните воздух, расслабьте свою спину и продолжайте направлять подбородок к грудному отделу.

2 группа — растяжение мышц

После мышечного растяжения и возвращения мышц к обычному состоянию и параметрам, в мозг поступает импульс, сигнализирующий о том, что ребенок расслаблен, сосредоточен и настроен на познавательную работу.

«Релакс»

Незаменимое упражнение для расслабления шейного отдела и спины после напряженного нахождения в одной позе. Например, если долго сидеть и что-то писать:

восстановление кровяного притока к мозгу,
активизация внимания, процессов памяти и навыков чтения,
снятие челюстных зажимов и восстановление плавности и связности речи,
улучшение возможностей внутренней речи, мышления.
Сидя или стоя.

Пальцами правой руки зацепиться за мышцу левого плеча. Нужно взяться посередине и в эту же сторону развернуть голову.

Далее все движения выполняются параллельно: сжать мышцу, вытянуть шею чуть вперед, выпятив подбородок, расширив глаза. Свернуть губы в трубочку и издать протяжный звук «УХ». Вернуться в изначальную позицию: отпустить мышцу, расслабить все напряженные части тела: губы, глаза, шею. В каждом направлении делается 5-6 поворотов, туда-обратно.

«Растяжка»

Упражнение способствует мышечному растяжению и хорошо снимает зажимы тела.

Помогает улучшить коммуникативные навыки детям с речевыми дефектами.

Развивает речь и навыки слушания.

Улучшает уровень владения чтением.

Настраивает на то чтобы добиться результата в любом деле и не бросать все на полпути.

Выравнивает поведение в обществе, добавляет спокойствия, размеренности и расслабленности.

Встать прямо, выдвинуть одну ногу вперед и согнув в колене. Вторую ногу отвести назад, на носок. Вес тела сосредоточить на ноге, стоящей впереди.

Сделать глубокий вдох. Во время вдоха сгибать колено передней ноги, опуская ногу сзади с носка на полную стопу. Следите за ровным положением своего тела. Не наклоняться вперед.

Вернуться в начальное положение и повторить все действия снова.

Затем все то же самое с другой опорной ногой, не забывая, что вес тела на передней ноге.

Группа 3 — упражнения на увеличение энергии тела

Помогает восстановить нормальную скорость протекания нервных процессов в головном мозге.

«Массаж»

Выполнение данного предложения развивает память, активизирует процесс слухового восприятия и усвоения поступающей информации на слух.

Правое ухо взять правой рукой, а левое — левой. Сделать это нужно так, чтобы большой палец оказался сзади, а другие спереди.

Массировать краешек уха, двигаясь сверху вниз, немного оттягивая и выворачивая по направлению к затылку. Помассировать и мочку уха.

Процедура повторяется от 3 раз и более.

«Кочерга»

Приподнять стопу.
Вывернуть внутрь.
8 раз качнуть стопой вперед и назад
Повторить другой ногой.

Группа 4 — способствует позитивному настрою

Эти упражнения помогут спокойно учиться.

«Качание головой»

Покачаем головой - неприятности долой.
Успокаивает эмоции, помогает проще воспринимать новый учебный материал способствует лучшему усвоению информации
Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно покачивать головой из стороны в сторону.

«Раздельное дыхание»

Другое название упражнения - «баланс поляризации».
Предлагается для интеграции левой и правой частей тела, для функционального объединения левого и правого полушарий головного мозга.
Считается, что это упражнение уравнивает психическое состояние.
Зажать левую ноздрю пальцем и сделать вдох через правую ноздрю. Затем зажать правую ноздрю (левая в это время открыта) и сделать выдох. Повторить таким образом вдох-выдох 3 раза.
Повторить упражнение с другим направлением вдоха-выдоха.

«Точки позитива»

Снимает стрессовое состояние, успокаивает эмоции, помогает проще воспринимать новый учебный материал способствует лучшему усвоению информации.
Средний и указательные пальцы двух рук положите на точки на лбу, которые находятся посередине между линией роста волос и бровей.
Для выполнения этого упражнения можно встать или сесть.

«Будда»

Сидя, стоя или лежа, как вам удобнее, держать ноги параллельно, без скрещивания.

Попарно соединять кончики пальцев левой и правой руки, расположить кисти перед грудью, будто обхватываем небольшой шар.

Зажать кончик языка между зубами, направьте взгляд вниз.

1-2 минуты или ориентируйтесь на появление зевоты.

Снятие стресса с помощью упражнений кинезиологии

Поза Кука

Наложения правой руки поверх левой, сидя на стуле размещения голеностопа правой ноги на колене левой наложения кисти левой руки на подъем правой ноги обхвата пальцами правой руки пальцев правой ноги.

Позу держать до ощущения пульсации в руках. Потом, сменить расположение конечностей в зеркальном варианте. Проработав, пальцы кистей соединить домиком и вновь держат до пульсации в теле.

Поза «Марширующий солдат»

Прямая стойка с фиксацией взгляда в одной точке перед собой.

Поочередный подъем коленей с касанием сустава локтем противоположной руки и наклоном корпуса вперед

Делая упражнение, как и прочие позы, важно размеренно дышать. Классическая схема кинезиологии – 12 глубоких вдохов носом и столько же выдохов ртом.

Поза «ФОП» или фронтально-опципальная коррекция

Она ведет к успокоению, адекватному взгляду на ситуацию. Очередность действий:

обхватить голову, кладя одну кисть на лоб, а другую на затылок удерживая позу до глубокого вдоха, выпрямления тела и отклонения головы назад

В конце упражнения ощущается равномерная пульсация в двух точках лба и двух точках затылка. В этот момент и приходит ясность ума, необходимая перед решением важных задач.