

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЫКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

**Практический семинар для педагогов
«Использование кинезиологических упражнений в работе с детьми с
ограниченными возможностями здоровья»**

Подготовили:

Ковба В. В. педагог-психолог

Машкова М. В. учитель-логопед

Ниводничева И. А. учитель-дефектолог

Зыково 2022 г.

Цель: ознакомление педагогов с кинезиологическими играми и упражнениями

Ход:

1. Теоретическая часть

Ни для кого не секрет, что в последнее время все чаще к нам приходят дети, имеющие те или иные нарушения. Основными нарушениями чаще всего являются речевые проблемы, трудности в развитии памяти, внимания и мышления, затруднения в освоении образовательной программы. Помимо этого для этих детей характерно нарушение общей и мелкой моторики, слабая артикуляция, эмоциональная возбудимость, чрезмерная расторможенность, либо заторможенность, неустойчивость и повышенная истощаемость нервных процессов, дефицит внимания, низкая работоспособность (т.е. нестабильность нервной системы в целом).

Для преодоления имеющихся у детей нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной совместной работы всех педагогов ДОУ. Одним из составляющих элементов такой работы является применение кинезиологических упражнений.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности (система Конфуция демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума, сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей, Гиппократ также пользовался кинезиотерапией).

Современная кинезиология направлена на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Кинезиологические упражнения – это тренировки, которые существенно улучшают нейронные связи между двумя полушариями головного мозга, синхронизируют их работу, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Отсюда следуют и основные задачи данных упражнений:

- 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.

Стоит отметить, что кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, что немаловажно при работе с детьми дошкольного возраста.

Кинезиологические упражнения включают в себя:

- дыхательные упражнения (улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность)
- глазодвигательные упражнения (позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие; однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма)
- коррекционные движения тела и пальцев рук (от симметричных и содружественных движений, регуляция которых в основном происходит на уровне спинного мозга, до разнотипных, требующих более высокого уровня регуляции и создания новых нейросенсорных сетей)
- массажные движения (биологически активных точек, ушных раковин)
- пальчиковые игры

Необходимыми условиями при использовании кинезиологических упражнений в работе являются добровольное согласие, доброжелательность и позитивный настрой, право выбора. Также необходимо учитывать, что дети с ОВЗ не могут длительное время подчиняться групповым правилам, быстро утомляются, не всегда умеют выслушивать и выполнять инструкции. Поэтому рекомендуется начинать работу с ними с индивидуальных занятий, поэтапно включая их в групповую деятельность.

При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Кроме того, кинезиологические упражнения помогают организовывать занятия интереснее, разнообразнее и веселее.

2. Практическая часть

А сейчас мы предлагаем вам на собственном опыте убедиться в том, что данные упражнения вызывают положительные эмоции, а также попробовать оценить их сложность или простоту.

Дыхательное упр-ие: «Дышим носом»

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

Глазодвигательное упр-ие: «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.

Коррекционные движения тела и пальцев рук:

Кинезиологические дорожки

«Колечки»

«Кулак-ребро-ладонь»

«Ухо-нос»

Выполнение упражнений под музыку

Массажные упр-ия:

Массаж ушей. Обеими руками синхронно производятся одинаковые массажные движения по мочкам, раковинам ушей, затем массируют уши полностью, в конце – растирают ладонями. Обязательно движения должны быть синхронными.

Пальчиковые игры:

«Капуста»

Все сделанные и многие другие упражнения, вы можете использовать в организованной образовательной деятельности или в свободное время как самостоятельный вариант, не требующий каких-либо дополнений, но, так как мы с вами находимся в детском саду и очень любим сказки (любим же?), давайте попробуем сделать небольшой комплекс упражнений в процессе чтения кинезиологической сказки.

Кинезиологическая сказка «Два котенка»

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 бегают черные котенки (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 покатилося по тропинке – котятка за ним (упр. «Кошка»).

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

Котятка 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 котятка 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!»).

Котятка 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 коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

3. Подведение итогов семинара.