

Консультация для педагогов ДОУ

«Кинезиологические упражнения

как средство развития умственных [способностей дошкольников](#)»

Сегодня у нас с вами запланирован разговор о кинезиологии, как средстве развития интеллекта у детей. Я думаю, сначала нам стоит немного поговорить о самой кинезиологии?

Считается, что это система естественного оздоровления организма. Ее можно отнести к «холистической» медицине, то есть к альтернативному направлению медицины, рассматривающей конкретное заболевание, а организм человека в целом, включая его тело, душу, эмоции. Поэтому для оздоровления она использует собственные резервы организма и рассматривает организм как единый механизм. Для того, чтобы понять, что же это такое, необходимо определиться с основными понятиями и областью её применения. Что это? Наука или новое направление? В очередной раз привечённое к нам из-за рубежа?

Первое упоминание об этой науке в наше время относится к 60-м годам XX века. Её основателем принято считать Джорджа Гудхардта, который принял за основу древний массаж, создав достаточно стройную теорию. Долгое время он работал врачом олимпийской сборной США. В 1975 году на Западе был основан Международный колледж прикладной кинезиологии. Это свидетельствовало о том, что ее приняли как новую дисциплину.

Она возникла как синтез различных направлений традиционной медицины и духовных практик, восточной и западной систем оздоровления.

В [настоящее время в мире насчитывается](#) около 200 различных систем и школ кинезиологии. Но в России основными являются 4 из них.

1. Прикладная кинезиология. Она является базовой школой и предназначена для мануальных терапевтов, остеопатов, хиропрактиков, а также рекомендована для массажистов.
2. Целебное прикосновение. Данное направление было разработано в 1973 году специально для людей, не имеющих специального медицинского образования. Но оно также используется специалистами в области оздоровления.
3. Детская кинезиология. Образовательная кинезиология. Гимнастика мозга. В основе лежит интеграция ума и тела. Включает в себя различные движения, упражнения и «эн

коррекции. Ценное направление для работы с детьми.

4. «One Brane / Three in One Concepts» или Единый мозг/концепция три в одном. В этом направлении особое внимание уделяется эмоциональным факторам. Используется во также мышечная биологическая связь. Предназначена для специалистов в области оздоровления, врачей-терапевтов и любителей.

Какие задачи стоят перед кинезиологией?

Кинезиология не лечит болезни. При помощи мышечного тестирования определяется, какое именно нарушение на физическом или психоэмоциональном уровне имеется у человека. На основании этого ему оказывается конкретная поддержка для решения его личной проблемы. Когда Энергия сбалансирована и течет беспрепятственно, тело способно само справиться с болезнью.

Очень важно понимать, что кинезиология не является полной заменой медицине, психологии, психотерапии. Она может выступать в [качестве хорошего дополнения к](#) медицине, психологии и психотерапии.

Все вышесказанное подтверждается практикой. Уже с 1990 года, мышечное тестирование применяют врачи остеопаты, физиотерапевты, стоматологи, диетологи, хиропрактики, целители, консультанты, педагоги, бизнесмены и просто любители, которые занимаются своим здоровьем.

Кинезиология и медицина

Кинезиологическая коррекция не является медицинской процедурой и ни в коем случае не должна подменять медицинскую помощь. Врачи имеют неоспоримый приоритет при возникновении заболеваний.

Как кинезиолог взаимодействует с пациентом?

В процессе работы, кинезиолог ничему не учит пациента, он не навязывает ему свое мнение и не создает никаких программ. Он, определяя состояние мышц и их реакцию на воздействие, находит психологические и энергетические блоки и негативные эмоциональные состояния. Затем подбирает упражнения, которые позволяют избавиться от всех проблем. В конце сеанса находится путь решения проблемы и самое главное, меняется отношение субъекта к проблеме.

Считается, что мышечные ответы человека опережают его ответы на сознательном уровне. Поэтому мышцы говорят только правду в отличие от беседы. Со стороны может показаться, что человек просто совершает движения или это делает кинезиолог, на самом деле мышечное тестирование происходит без сознательного контроля.

Кинезиологи утверждают, что можно самостоятельно провести элементарное мышечное тестирование.

Человек, который хочет узнать о себе необходимую информацию, вытягивает в сторону на высоте плеч правую или левую руку и умеренно напрягает ее. Контрольным "прибором" является дельтовидная мышца руки. Тестирующий кладет свою кисть чуть выше запястья тестируемого, а другой рукой для стабилизации упирается в его противоположное плечо.

Медленно и с усилием нажав вниз своей ладонью на вытянутую руку обследуемого, тестирующий должен почувствовать сопротивление, не позволяющее ей опуститься. Это сопротивление и является мерой мышечной силы тестируемого.

После этого данное действие повторяется в сопровождении вопросов к тестируемому. Если мышечная сила при нажатии остается в норме или возрастает — ответ положительный, если же сила падает — ответ отрицательный.

Кинезиологи утверждают, что все ответы на [вопросы о нас самих хранятся в нашем теле](#). С самого начала нашей жизни, а именно даже не с рождения, а с момента зачатия, наш организм записывает информацию обо всех важных событиях. Эта информация влияет на здоровье тканей и органов. Каждый орган связан с конкретной мышцей, любое нарушение в работе органа проявляется в мышечной слабости — в изменении походки, поз, выражении лица и прочее. Так заболевание влияет на тонус мышц, но есть и обратное действие: стимулируя мышцу, сигнал о болезни, можно излечиться.

Использование мышечного тестирования помогает определить те зоны, где блок или дисбаланс нарушает физическое, эмоциональное или энергетическое благополучие человека. Кинезиология помогает определить факторы, влияющие на появление подобного дисбаланса.

Большинство из нас несет с собой на протяжении жизни тяжелый багаж негативных воспоминаний, ситуаций и эмоций. Этот жизненный опыт делает нас мудрее, практичнее, но с другой стороны, рушит нашу веру в мир, в людей и в самих себя, не даёт реализовать заветные мечты.

Кто-то еще в юности разочаровался в любви и к зрелому возрасту не может встретить своё счастье. Другой, однажды неудачно вложив деньги, ставит крест на попытках создать свой бизнес еще на стадии зарождения идеи. Третьему внушили с детства, что он неудачник, и уже взрослому человеку эта установка не позволяет даже поставить перед собой достижимые цели. Болезненный опыт прошлого предостерегает человека и мешает реализовать себя.

Страдание, переживание стресса мешает нам видеть выход из ситуации, посмотреть на неё под новым углом зрения. На языке кинезиологии это состояние называется "отсечение". Эмоциональное переживание стресса со временем затухает, стресс переходит на уровень подсознания и далее – на уровень тела. Формируются психосоматические заболевания. Кинезиология **переигрывает стрессовую ситуацию**, рассеивает полученные негативные эмоции, стирая энергоинформационную запись, которая осталась в клетках вашего тела, таким образом помогая человеку состояние выбора и помогая обрести целостный взгляд на жизнь. Стирая болезненную запись, разрушавшую жизнь и тело человека, кинезиолог **устраняет причину** проблем.

заболевания. На её месте записывается новый позитивный настрой на благополучие, здоровье и долголетие.

Представьте, что вы можете бросить накопленный багаж негативного опыта и боли, который тащите за собой по жизни. Возьмите из него только конструктивные выводы и оптимизацию поведения в подобных ситуациях в дальнейшем. Оставьте терзающие воспоминания, самоедство и обиды. И шагайте по жизни налегке! **Создать свой позитивный образ**, от которого настроиться на успех — кинезиология открывает для человека поистине **неограниченные возможности!**

С помощью кинезиологии можно:

- снять острый стресс;
- вернуть человеку уверенность в себе, поддержать его авторитет;
- выбрать оптимальную для человека профессию;
- решить проблемы общения внутри семьи, между супругами, с детьми и со старшим поколением;
- разрешить конфликты на работе;
- избавиться от комплексов в общении с противоположным полом;
- выяснить причины хронической усталости, депрессии, бессонницы, плаксивости, апатии;
-

разрешить давние [проблемы со здоровьем](#), хроническими заболеваниями;

- помочь детям с обучением в школе, вернуть усидчивость, скорректировать поведение;
- подобрать индивидуальную диету, составить индивидуальный список полезных для здоровья человека продуктов;
- рассчитать режим физических тренировок и позволительную степень нагрузки и многое другое.

Итак, из услышанного можно сделать вывод, что движения человека и его жесты могут рассказать о нем больше чем слова. На язык тела влияют эмоции, физическое самочувствие. Наука, изучающая позы человека, жестикуляцию и различные движения мышц, называется кинезиология. Название «кинезиология» происходит от греческого слова «кинези» означает «движение». Имеется в виду мышечное движение. Греческое происхождение имеет и слово «логос» (logos), которое обычно переводят как «наука». Получается, что кинезиология – это наука о движении, о движении мышц. Принципы работы кинезиологии заключаются в том, что при каждом расстройстве организм подает сигналы в виде определенных проблем: аллергия, плохое самочувствие, нарушение мышечного тонуса. Врач-кинезиолог по состоянию мышечного тонуса, по движениям человека определяет симптомы заболевания. Выявленное нарушение баланса восстанавливается с помощью специальных методик. Организм человека способен к самоизлечению, так утверждают специалисты, и в [большинстве случаев](#) медикаментозная терапия не требуется, на помощь приходит чудесная наука кинезиология.

А теперь мне хочется у вас спросить, можно ли в таком виде использовать кинезиологию педагогам дошкольникам и правомерно ли это? Я думаю – нет. Нужно ко всему новому подходить обдуманно.

А вот элементы кинезиологии, такие как так называемая образовательная кинезиология, вполне может быть использована.

Специалисты-кинезиологи утверждают, что определенными движениями прокладывается путь к развитию головного мозга, состоящего из двух полушарий, взаимодействующих между собой. Людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: правополушарных, левополушарных и равнополушарных. Более активное полушарие отвечает за мышление, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т. д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функционирования асимметрии полушарий.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрение.

кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и постановку задач.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой так называемым мозолистым телом. Мозолистое тело находится между полушариями, соединяет затылочной части и состоит из 200 млн. нервных волокон. Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Дисфункция мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в [двух полушариях мозолистого тела](#). Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения. Кинезиологические упражнения – это комплекс упражнений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают познавательную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Его основное развитие происходит у девочек до 7 лет, у мальчиков – до 8-8,5 лет.

Необходимо отметить, что современное образование ориентировано, прежде всего, на левополушарных детей (т.е. праворуких). Происходит чрезмерная стимуляция ещё не сформировавшихся функций левого полушария при торможении правого. В ответ, как результат перевозбуждения, перегрузки левого полушария, появляются повышенная утомляемость, отвлекаемость, забывчивость. И как следствие недостаточной активности правого полушария – раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения. Постоянное перенапряжение нервно-психических сил приводит к хроническому интеллектуальному стрессу. Это проявляется в постепенно нарастающем чувстве усталости, отвлекаемости внимания, головных болях. В результате у ребёнка появляются невротические реакции или неврозы. Как правило, при возникновении [у детей невротических расстройств](#) родители и педагоги расценивают это как недостаток волевой (сознательной) регуляции поведения и усиливают моральные требования. Именно тогда ребёнок перестаёт усваивать не только требования, но и знаковую информацию. «Ребёнок видит, копается, постоянно испытывает усталость». (А.Л.Сиротюк).

В настоящее время в детской популяции с каждым годом все более возрастает количество правополушарных детей (до 40%). Однако программы обучения и воспитания с каждым годом становятся все более аналитичными, речевыми и алгоритмичными (для левополушарных). В таких условиях правополушарные дети оказываются в стрессовой ситуации, так как методы обучения не соответствуют функциональной активности их головного мозга. Поэтому, необходимым условием высокой интеллектуальной активности ребенка, его успешного обучения и развития является полноценное развитие межполушарного взаимодействия.

Следовательно, в подобной ситуации мы можем обратиться к кинезиологии, как к науке о развитии умственных способностей человека через определенные двигательные упражнения. Направлена она на то, чтобы развить связи между правым и левым полушарием и добиться гармоничного их развития. Гармоничное развитие правой и левой частей мозга способствует повышению уровня интеллекта.

Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Упражнения для дошкольников [способствуют умственному развитию детей и](#) раскрытию их талантов и способностей. Специальная система упражнений для рук и пальцев учитывает функцию каждого пальца и работу полушарий. Педагоги, практикующие в своей работе упражнения по кинезиологии, должны помнить, что коррекционная работа направляется от движений рук к развитию

Кроме пальчиковых игр, педагоги применяют дыхательные упражнения, двигательные упражнения и растяжки мышц. При интенсивной нагрузке совершенствуется нервная система, повышается интеллект и когнитивные способности. Упражнения для дошкольников требуют от педагогов знания всех приемов и умения в точности донести их до сознания детей, так как правильное выполнение упражнений способствует интенсивным изменениям в организме человека.

Необходимо отметить несколько основных нюансов выполнения кинезиологических упражнений. При освоении детьми обычной обучающей программы занятие может прерываться на выполнение кинезиологических упражнений, тогда как творческие моменты желательно не прерывать. Если планируется занятие, включающее интенсивную умственную нагрузку или обильные двигательные упражнения проводятся перед занятием. Стоит также помнить, что кинезиология не всегда дает мгновенный эффект, иногда изменения происходят постепенно: повышается речь, движения, повышается умственная активность. Основные блоки коррекционной программы направлены на энергетическое воздействие, прием и переработку информации, регулятивную деятельность. Проработка каждого блока требует отдельных приемов и методов воздействия.

Основные приемы, включающие мозговую активность, специалисты рекомендуют не только детям, но и взрослым. Упражнения для мозга повышают не только интеллект, но и скрытые способности человека. Система занятий для возбуждения умственной активности была разработана доктором Деннисоном - ученым, в течение двадцати лет работавшим с неуспевающими учениками в [группе интенсивного обучения в штате](#) Калифорния. Разработанные им движения помогали каждому ученику, независимо от его умственного развития, устраняющие мозговую асимметрию, можно выполнять в любом месте. Перед упражнениями специалисты рекомендуют выпить сок, воду или чай, так как жидкость способствует активной мыслительной деятельности. Большую роль играет вода. Она помогает активизировать работу мозга. Всего один стакан чистой воды способен изменить работу головного мозга. Ученые Университета Восточного Лондона (University of East London) провели эксперимент, который показал, что стакан воды способен ускорить работу головного мозга на 14%. Употребление воды способно улучшать работу мозга благодаря активизации необходимых связей между клетками. Необходимо не спеша небольшими глотками выпить полстакана - стакан воды. Вода - универсальный растворитель, электролит, который помогает передавать по нервной системе электрические сигналы от различных частей тела к мозгу, чтобы их работа была эффективной.

Для стимуляции интеллектуального развития возможно применение кинезиологических упражнений. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих процессов. Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, Н.С.Лейтеса, П.Н.Анохина, И.М.Сеченова доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности. Развитие речи. Следовательно, 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 (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и стабилизирующая роль нервной системы. Данные [методики позволяют выявить скрытые](#) способности человека и расширить границы возможностей его мозга. Занятия устраняют дезадаптацию, гармонизируют работу головного мозга.

Естественно, полноценные комплексы упражнений, рекомендуемые психофизиологами, не возможно полностью применить в рамках занятия, поэтому их целесообразно включать в программу занятий.

время динамических пауз, в конце занятия, во время утренней зарядки.

В комплексы упражнений включены **растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на расслабление и массаж.**

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная слабость).

Снеговик

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твёрдое, как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала тает и падает голова, опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребёнок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода испаряется и превратилась в лёгкое облачко. Дует ветер и гонит лёгкое облачко по небу.

Дерево

Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь, распрямите туловище и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

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 вперёд, 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 и подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой до тех пор не расстанутся с этими упражнениями.

Сорви яблоки

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда их достать не удаётся.

яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Поднимите как можно выше левую руку и сорвите яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперёд, положите яблоко в стоящую корзину и выдохните. Теперь вы знаете что вам надо делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки в корзину.

Дыхательные упражнения.

Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Свеча

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте себе много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Кулачки

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделайте выдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с задержкой на выдохе.

Дышим носом

Исходное положение – стоя или лёжа на спине. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Ныряльщик

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос, выдох.

Глазодвигательные упражнения.

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения.

Движения по четырём направлениям и диагоналям. Совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) [с фиксацией в крайних положениях](#).

Движения по четырём направлениям и диагоналям с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, вернуться в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

Движения глазами по четырём направлениям с привлечением движения языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох и т.д).

Горизонтальная восьмёрка.

Закрывать глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмёрку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Рисовать начинать с центра, двигаясь к кончикам пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком. Продолжать рисовать, увеличивая размеры восьмёрки. Отдохните и откройте глаза.

Взгляд влево вверх

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в [левую руку карандаш и вытянуть](#) её в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым глазом видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на прямо перед собой. (7 с.) упражнение повторяется 3-4 раза затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

Глаз – путешественник

Развесить в разных углах и по стенам помещения различные рисунки игрушек, животных и т. п., исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной названный учителем.

Двигательные упражнения

Развивают тонкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше прорабатывается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами. Улучшается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения.

Кулак – ребро – ладонь

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Повторить 8-10 раз. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно.

Колечко

Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно (8-10 повторений).

Зеркальное рисование

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Лягушка

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать [с движением языка влево](#), вправо (8-10

Перекрёстные движения способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Ухо – нос

Левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши.

Мельница

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперёд, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения произвольное.

Перекрёстное марширование

Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноимённого колена. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Робот

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

Маршировка

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Релаксация телесная способствует расслаблению, снятию напряжения.

Огонь и лёд

По команде «Огонь» – интенсивные движения телом, по команде «Лёд» – замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз.

Дирижёр

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который управляет большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течёт сквозь тело дирижёра, когда он слышит все инструменты и ведёт их к чудесной общей гармонии. Вы можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной энергией. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигаться. Вы управляете оркестром. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые звуки каждым движением. Вы можете гордиться, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходное выступление.

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 пушисто облако, похожее на облако из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимает

Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь место как можно точнее. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное, волшебное... теперь вы снова на своём облаке на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно вас так хорошо покатило. Теперь понаблюдайте как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Ковёр – самолёт

Лёжа на спине, (опустив голову на парту) глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Представьте, что мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озёра. Постепенно ковёр- самолёт и приземляется в нашей комнате (пауза)... потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза.

Одной из нетрадиционных технологий в рамках кинезиологии является Су –Джок терапия, которая была разработана южнокорейским учёным и профессором Пак Чжэ Ву. Она сочетает в себе приёмы и восточной медицины, и акупунктуры. В переводе с корейского Су - обозначает кисть, Джок - стопа. Этот [метод основан на том](#), что каждому органу человеческого тела соответствуют биологически активные точки, расположенные на кистях и стопах.

Достоинства Су – Джок:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.
- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

Су – Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести. прилив тепла и лёгкое покалывание.

Попробуйте покатаť его между ладонями - тут же ощутите

Приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком.

Массаж эластичным кольцом.

Массаж стоп.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.

Рассмотрим некоторые формы работы с детьми:

1.Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Этот шарик непростой, -(любую шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем -(катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, -(катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В [кулачок его](#) сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

«Шарик»

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.

2.Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

3.Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков. (ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение поставленного звука Ш)

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья (мизинец)

Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука Ж.

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

4.Использование Су – Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий

Упражнение «Один-много». Педагог катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

Аналогично можно провести упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот»

5.Использование шариков для звукового анализа слов

Для характеристики звуков используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию педагога ребенок показывает соответствующий обозначению

6. Рассказывание сказок с использованием шарика

СКАЗКА «ЁЖИК»

Жил был ёжик (показываем шарик-массажёр).

Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой руки).

Как-то раз, пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони).

Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (катаем от ладони к мизинчику и обратно),

вернулся на полянку (катаем по кругу на ладони),

опять побежал по полянке (катаем между ладонями по кругу),

заметил речку, побежал по её бережку (катаем по безымянному пальцу),

снова вернулся на полянку (между ладонями),

посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему пальчику),

вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему).

Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (движение по кругу на ладони),

увидел деревце и оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, подняв его).

Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.

Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец),

заметил цветочек и понюхал его (на указательный),

нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (на средний),

приметил ягодку и сорвал её (на безымянный),

нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик).

Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).

Это [лишь некоторые примеры использования](#) Су – Джок терапии в нашей работе. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду. Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически. Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хороших результатов в развитии мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи. Поэтому мы рекомендуем шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук.