

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 7 комбинированного вида» города Валуйки Белгородской

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе



Учитель-логопед
Изотова Елена Николаевна

«ГИМНАСТИКА МОЗГА – КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЕНКА»



КИНЕЗИОЛОГИЯ – НАУКА О РАЗВИТИИ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Кинезиологические упражнения - это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

- занятия проводятся утром; занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке; от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

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 (упражнение «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 (упражнение «Кошка»). По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упражнение «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая - пальцы в стороны - смена позиций). Вот они и дошли до дома, уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Упражнение "Ухо - нос"

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение "Змейка"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

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 в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

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)

Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.

Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

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 бегают черные котенки (выполнение упражнения «Кошка» левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упражнения

«Кошка» в быстром темпе). Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом (выполнение упражнения «Кошка» с одновременной сменой позиции). И тут Снежок нашел на траве кольцо (упражнение «Кольцо»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будет примерять!)), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять стал его примерять (Упражнение «Кольцо»: 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 кольцо упало и покатило по тропинке - котятка за ним (упражнение «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 (упражнение «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 веселее, тогда котятка предложили ей станцевать (упражнение «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец