

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ.  
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ  
И УПРАЖНЕНИЯ В РАЗВИТИИ  
МЕЖПОЛУШАРНОГО  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**



*Известно, что любая эмоция имеет свое телесное проявление. И оно не ограничивается только лишь жестами или мимикой. В эмоции принимает участие все тело.*

*Связь тела и эмоций не односторонняя. Если эмоции влияют на тело, то и через тело можно влиять на эмоциональное состояние. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его **управлять своим телом.***

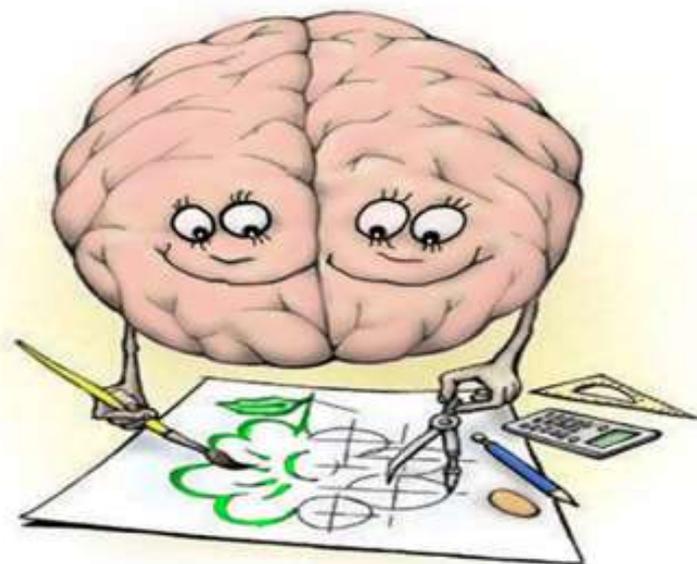
*Познавательная деятельность детей, их координация, ориентация в пространстве, адекватность эмоциональных реакций зависит от того, как взаимодействуют между собой правое и левое полушария головного мозга, то есть от сформированности мозолистого тела – сплетения нервных волокон, которое соединяет правое и левое полушария. Межполушарное взаимодействие можно укреплять при помощи кинезиологических упражнений.*



# Функции полушарий головного мозга



*Функции между полушариями мозга разделены, но только их взаимосвязанная работа формирует полноценную работу психики человека.*



**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

**Задачи кинезиологии**: синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления, эмоциональной сферы.



**РАСТЯЖКИ**

**ТЕЛЕСНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

**ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ,  
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

**ЧТО ВКЛЮЧАЮТ  
В СЕБЯ  
КОМПЛЕКСЫ  
УПРАЖНЕНИЙ?**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ  
МОТОРИКИ**

**РЕЛАКСАЦИЯ**

## *Условия проведения:*

- Упражнения необходимо проводить ежедневно.
- С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.
- занятия проводятся утром;
- 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



# Упражнения для развития мелкой моторики рук.

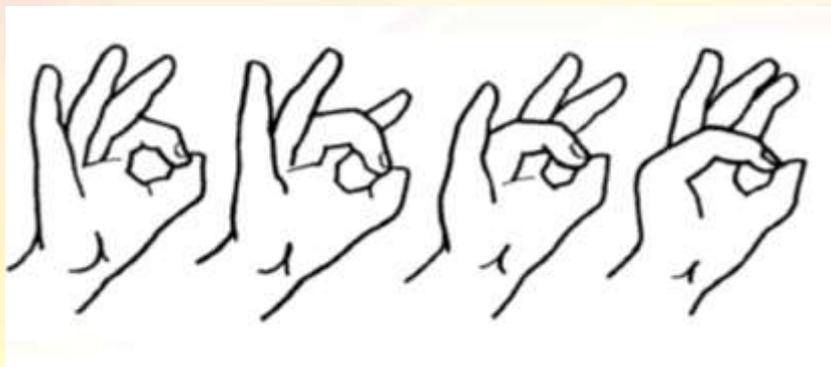
Упражнение «Лезгинка»

Упражнение «Колечки»

Упражнение «Козел-телефон-бык»

Упражнение «Окошки»

Упражнение «Змейка»



# Упражнения -растяжки

## «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.



# Дыхательная гимнастика

улучшают ритмику организма,  
развивают самоконтроль и  
произвольность.

**Упражнения:**

«Свеча»

«Дышим носом»

«Нырятьщик»



# Глазодвигательные упражнения

## “ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК”

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д.  
Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.



**Глазодвигательные упражнения помогают расширять поле зрения, улучшить восприятие.**

## «Глаза и язык».

*Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.*

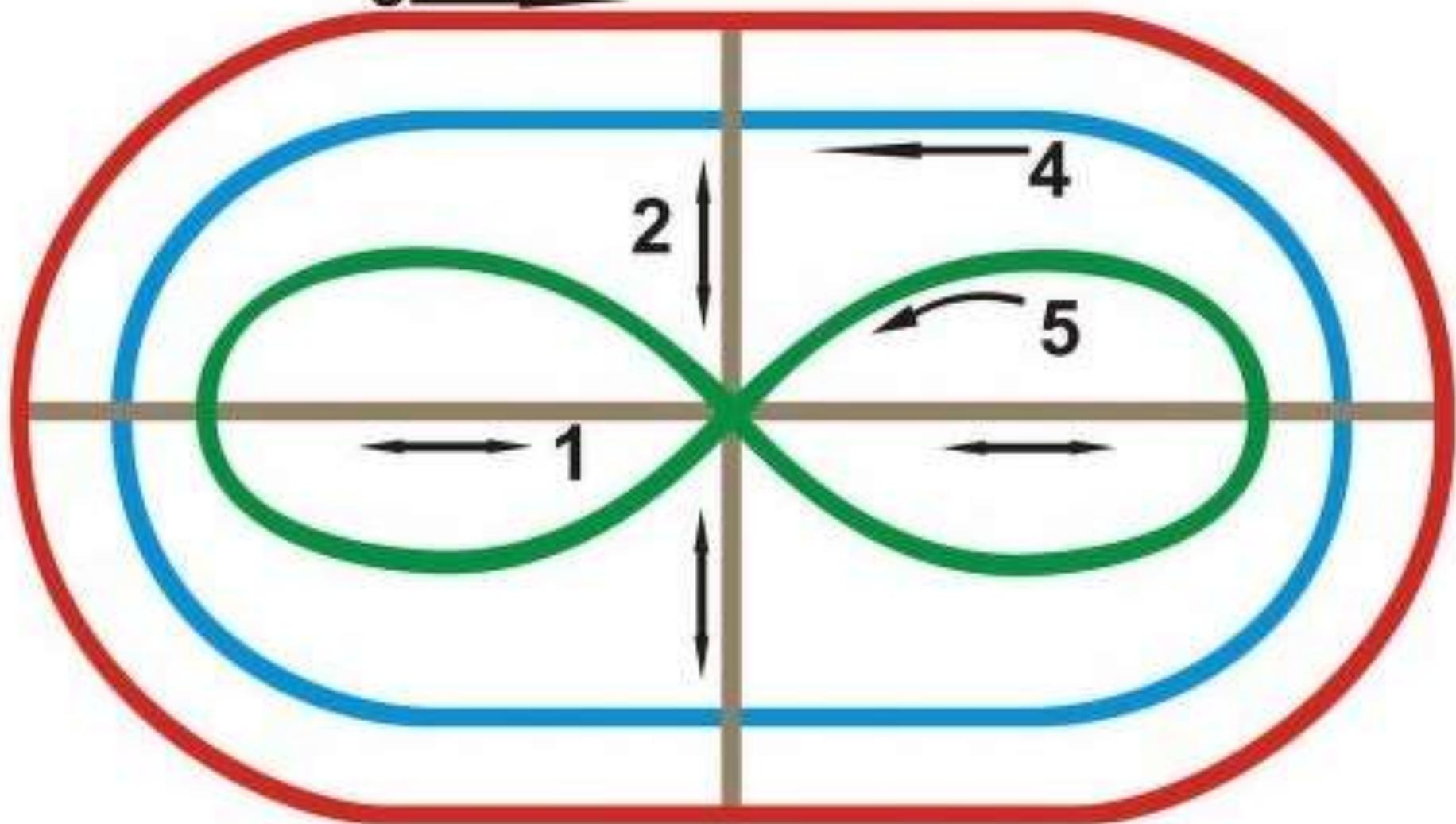
*Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.*

# Зеркальное рисование



# Тренажер "Базарного" для зрения

3 →



# Телесные упражнения

## Упражнение «Перекрестный шаг»

*При выполнении  
телесных  
упражнений  
снимаются  
непроизвольные  
непреднамеренные  
движения и  
мышечные зажимы*



# Упражнение «Мельница»

Ладони вытянуты перед собой  
,ноги скрещены , одна рука  
делает круг вперед ,другая  
рука назад ,ладошки должны  
встретиться



# Игровые упражнения с предметами



Лестница



ЛОВКОСТИ

## Игры на развитие межполушарного взаимодействия



# Кинезиологические сказки для детей

## В гости к бабушке»

**В гости бабушка позвала внуков очень поджидала** (ладони на щеках, качаем головой)

**По дорожке пять внучат в гости к бабушке спешат**

(пальцы «шагают» по коленям или по столу)

**Топ-топ,** (ладони хлопают по коленям или по столу)

**Прыг-прыг,** (кулачки стучат по коленям или по столу)

**Чики-брики,** (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

**Чики-брик.** ( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

**Стоит дерево высокое** (руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)

**Дальше - озеро глубокое.**(волнообразные движения кистями)

**Птицы песенки поют**( ладони перекрестно — «птица»)

**Зернышки везде клюют**(ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

**Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут** («Кулак – ребро – ладонь»)

**Показался дом вдали,**( «крыша»)

**Мы к нему так долго шли** ((пальцы «шагают» по коленям или по столу)

**Бабушка нам очень рада, для неё внучки - награда** ( хлопаем в ладоши).

**Мы немножко погостим** ( руки «здороваются»)

**И обратно побежим** ( пальцы «бегут» по коленям или по столу)

**Топ-топ,** (ладони хлопают по коленям или по столу)

**Прыг-прыг,** (кулачки стучат по коленям или по столу)

**Чики-брики,** (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

**Чики-брик.**( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу).



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии.-М.,2000.
- Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта школьников. -М 2002
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений.– СПб. «Детство-пресс», 2004.
- Ковалько В.И. Школа физкультминуток.«ВАКО» Москва 2005.
- Трохимчук Л.Ф., Шквиринна О.И. физиолого- педагогическая коррекция моторики кисти ведущей руки ребёнка. РГПУ НИИ, Ростов-на-Дону, 1994.
- Галкина В.Б., Хомутова Н.Ю. Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции речи у учащихся начальных классов. Дефектология. 2005г, №3
- Фроленкова Т.В. Валеологическая организация учебной деятельности на уроке. Начальная школа: плюс-минус, 2000.
- Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. М., 2010.

