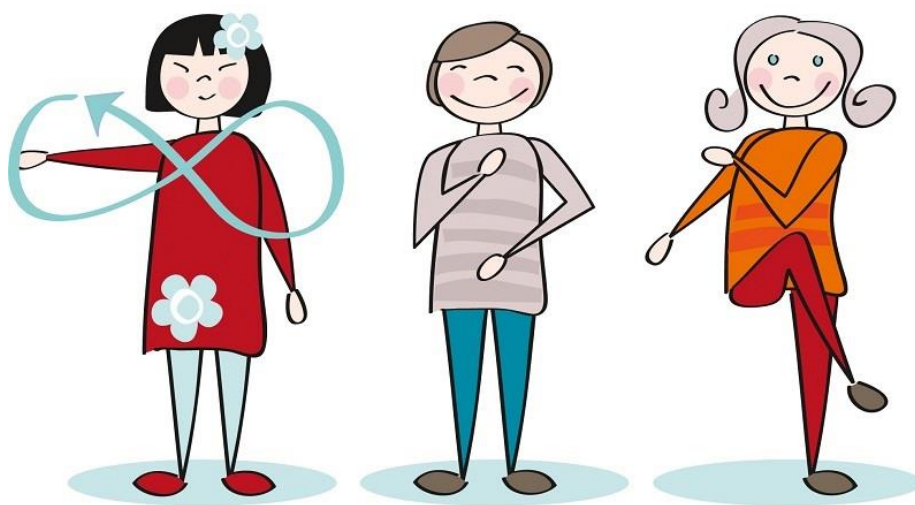


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»

Консультация для педагогов

«Кинезиотерапия – как средство сохранения и укрепления здоровья детей»



Подготовила:
Фахраддинова Р. И.
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2021

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Одной из инновационных здоровьесберегающих технологий является кинезиотерапия.

Кинезиотерапия - (др.-греч. движение - лечение) комплексное применение различных движений для оздоровления детей. Она представляет собой научно-прикладную деятельность, в которой сочетаются знания медицины, педагогики, анатомии, физиологии, биохимии и т. д., с целью излечения, улучшения и поддержания в здоровом состоянии, профилактики от рецидивов - способствуя психофизическому комфорту человека

Кинезиотерапия в коррекционной работе может использовать некоторые кинезиологические упражнения, направленные на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов, и синхронизацию работы двух полушарий коры головного мозга

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение, о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Нейропсихологи утверждают, что от развития межполушарных связей головного мозга во многом зависит успеваемость ребенка в школе и успешность в жизни в целом. Слабое взаимодействие левого и правого полушария – одна из главных причин трудностей в освоении письма и чтения в школе, наряду с дисграфией, дислалией и двигательной расторможенностью.

Современные методики воспитания и обучения сильно шагнули вперед. Они позволяют развивать мозг, формировать межполушарные связи, в результате чего дети показывают прекрасные результаты в освоении школьных программ любой сложности.

Знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий. Каждое из них выполняет свои особые функции. Левое отвечает за речь, логику, анализ, математические способности. Правое – за восприятие информации на слух, планирование, креативность, образное мышление. Для слаженной работы мозга необходимо взаимодействие обоих полушарий.

Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействуются оба полушария мозга. Например, рисование обеими руками одновременно, выполнение зеркальных движений, упражнения на координацию, ловкость движений и ориентацию в пространстве.

От развитости межполушарных связей у детей зависит обучаемость, скорость и легкость овладения новыми навыками. Чем более они развиты, тем легче ребенку

осваивать чтение, письмо, достигать успехов в спорте и даже строить межличностные отношения.

Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребенка:

- память,
- внимание,
- речь,
- пространственные представления,
- мелкую и крупную моторику,
- снижает утомляемость,
- повышает способность к произвольному контролю.
- укрепляет физическое и психоэмоциональное здоровье.
- облегчает занятия чтением и письмом.

Кинезиология полезна, как для детей, так и для взрослых. Эта уникальная методика может помочь абсолютно любому человеку улучшить состояние своего физического и психоэмоционального здоровья.

Кинезиологическая гимнастика включает в себя:

- **Растяжки** – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- **Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- **Глазодвигательные упражнения** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- **Телесные движения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- **Упражнение для развития мелкой моторики** – стимулируют речевые зоны головного мозга.
- **Массаж** – воздействует на биологически активные точки.
- **Упражнения на релаксацию** – способствуют расслаблению, снятию напряжения

Упражнения проводятся ежедневно в доброжелательной обстановке в рамках проведения занятий, а так же в режимных моментах. От детей требуется точное выполнение движений и приемов. Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение – двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий. Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей).

Человеку для закрепления мысли необходимо движение. Запомните, что неподвижный ребёнок не обучаем! Не ругайте его за излишнюю двигательную активность!

«Движение может заменить лекарство
– но ни одно лекарство не заменит движения».

Ж. Тассо.

Комплексы кинезиологических упражнений.

I. Растяжки

1. «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

3. «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 вперед и расставьте 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, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «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.

5 «Восточный официант».

Материалы: поднос или кубик, книга.

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперёд. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться - так несколько раз. Руки должны быть полностью расслаблены.

II. Дыхательные упражнения

1. «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 перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом»

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

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.

3. «Нырятьщик»

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

4. «Надуй шарик»

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как

можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. «Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 - плавный выдох через нос.

6. «Губы трубочкой»

Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 - полный вдох через нос, втягивая живот;

2 - губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 - сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 - пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

III. Глазодвигательные упражнения

1. Сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. 4-5 раз. Можно на локоть приклеить наклейку.

2. «Слон». Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Круг», при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

3.«Глазки»

Профилактика нарушения зрения и активация работы мышц.

Быстро поморгать в течение 1-2 минут

IV. Телесные упражнения

1. «Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. «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.

5. «Колено – локоть».

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

6. «Яйцо»

Спрячемся от всех забот,
только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

7.«Крюки». Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

VI. Упражнение для развития мелкой моторики

1. «Колечко»

Здравствуй палец, братец мой
Поздоровуюсь с тобой, подарю тебе колечко
А еще своё сердечко

2. «Кулак - ребро - ладонь».

3. «Цепочка»

Я колечки собираю, делаю цепочки
Подарю цепочку я любимой дочке

Это упражнение улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует запоминанию, повышает устойчивость внимания, активизирует процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

4. «Ухо – нос – хлопок».

Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до на оборот.

5. «Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

VI. Массаж

Останавливаются, встают в круг.

Сейчас мы будем лепить себя

1. «Лепят личико» — проводят руками по краю лица.
2. «Лепят волосики» — нажимают подушечками пальцев на корни волос.
3. «Лепят бровки» — проводят кончиками пальцев по бровям.
4. «Лепят глазки» — трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.
5. «Лепят носик» — проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
6. «Рисуют носиком солнышко» — крутят головой, рисуют носиком лучики — выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик-жжик-жжик».
7. «Лепят ушки» — пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.
8. «Растирают ушки» - чтобы ушки хорошо слышали
9. «Лепят подбородок» — поглаживают подбородок.
10. «Лепят ручки» - Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.
11. Лепим ножки – поглаживание ножек.
12. Лепим животик- правая рука на животике, гладит по часовой стрелке, левая похлопывает по голове, поменяли ручки.
13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

VII. Упражнения на релаксацию

1. «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. «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 пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – ни будь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3. Релаксация «Ковер-самолет»

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

Использованная литература:

1. Воронина Л.П. «Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа», Издательство «Детство – Пресс», 2000г
2. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.- М.:Линка-Пресс, 2000. - 296с.
3. Кузнецова, А. В. Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в коррекционно-образовательном процессе / А. В. Кузнецова. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2013. № 9 (56) - с. 381-383.
4. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.

Интернет ресурсы:

1. https://infourok.ru/kinezoterapiya_-_kak_sredstvo_sohraneniya_i_ukrepleniya_zdorovya_detey_doshkolnogo_vozrasta-384366.htm
2. <https://docplayer.com/57391437-Metodicheskaya-razrabotka-tema-kineziologiya-kak-sredstvo-ozdorovleniya-i-razvitiya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-kompleksy-meropriyatiy.html>