

**Долгосрочный проект. Тема: «Методы кинезиологии по организации  
оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста».**

Автор-разработчик: воспитатель, Петрова И.В.  
Высшая квалификационная категория

## **Содержание**

1. Паспорт проекта

2. Пояснительная записка

3. Проектная часть

4. Заключительная часть

Список используемой литературы

Приложения

## 1. Паспорт проекта

<b>Тема проекта</b>	«Методы кинезиологии по организации оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста»
<b>Вид проекта</b>	долгосрочный, практико-ориентированный
<b>Возраст детей</b>	3-4 года
<b>Цель проекта</b>	Создание условий, способствующих общему оздоровлению и гармоничному развитию детей младшего дошкольного возраста посредством методов кинезиологии.
<b>Задачи</b>	<p><i>Для воспитателей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу;</li><li>- определить основные методы, приемы, формы использования кинезиологии для младших дошкольников;</li><li>- разработать комплексы кинезиологических упражнений для младших дошкольников и внедрить их в образовательный процесс как одну из форм оздоровительной работы;</li><li>- создать условия для самостоятельного применения кинезиологических упражнений детьми в свободной деятельности;</li><li>- систематизировать опыт для распространения среди педагогического сообщества.</li></ul> <p><i>Для детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формировать умение выполнять кинезиологические упражнения;</li><li>- способствовать развитию общей и мелкой моторики детей;</li><li>- активизировать речь детей;</li><li>- создать условия для гармонизации эмоциональной сферы: снятие напряжения, мышечных зажимов;</li><li>- способствовать предупреждению развития плоскостопия; профилактике нарушения зрения у младших дошкольников</li></ul> <p><i>Для родителей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- познакомить родителей воспитанников с кинезиологией, ролью кинезиологических упражнений в развитии и оздоровлении детей дошкольного возраста;</li><li>- способствовать вовлеченности родителей младших дошкольников проблемами воспитания и обучения их детей в ДОУ, посредством знакомства с новой технологией.</li></ul>
<b>Сроки реализации</b>	октябрь 2020г – май 2022г.
<b>Продукт проекта</b>	Сертификат повышение квалификации. Всероссийский научно-образовательном центр «Современные образовательные технологии» по программе: «Методы образовательной кинезиологии в работе с детьми дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста» в объеме 48 часов. Публикация педагогической практики в методический сборник. Комплексы кинезиологических упражнений, адаптированные для детей младшего дошкольного возраста. Обновлена ППРС группы: кинезиологические дорожки, схемы, карточки, лабиринты, зрительные тренажеры и пр. Методические рекомендации к проведению упражнений с «Кинезиологическими дорожками» для педагогов и родителей. Семинар практикум для родителей. Мастер-класс для педагогов. Обновление личной страницы на сайте ДОУ с разделом кинезиология. Личный Youtube канал. Кинезология от теории к практике

	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCE0IMd_Xh_YTarOhu8DQx4g">https://www.youtube.com/channel/UCE0IMd_Xh_YTarOhu8DQx4g</a> )
<b>Практическая значимость проекта</b>	<p>Повышение личной компетенции в применении методов, приемов кинезиологии в организации оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста.</p> <p>Созданы условия, посредством методов кинезиологии, способствующие общему оздоровлению и гармоничному развитию детей младшего дошкольного возраста.</p> <p>Вовлеченность родителей в образовательный процесс ДОУ: совместное изготовление пособий, участие в семинар-практикуме, консультирование по теме реализации проекта.</p> <p>Систематизация опыта применения кинезиологических упражнений среди педагогического сообщества (РМО, Youtube канал, личная страница ДОУ, публикация в методическом сборнике).</p>

## 1. Пояснительная записка.

**Актуальность.** В национальной доктрине образования в Российской Федерации говорится: приоритетная роль образования – это здоровье нации. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «Здоровье – состояние телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

**Проблема.** Однако, современный мир, наполненный обилием компьютеров, айпадов, различных гаджетов, не требует от детей ручных усилий, поэтому моторные навыки ослабевают, а злоупотребление девайсами приводит к перегрузке нервной системы детей, задержке речи. Однако при наборе детей младшей группы мы отметили ряд проблем, в различных сферах: нестабильность эмоциональной сферы (у 60% воспитанников), задержка в речевом развитии либо отсутствие речевого высказывания (80%), слабо развита как мелкая, так и крупная моторика (90%), деформация стопы (плоскостопие), у 57%, все это в свою очередь отрицательно влияет на гармоничное развитие и самое главное - здоровье ребенка.

Поэтому возникла необходимость поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья и развития малышей в целом.

Одной из эффективной форм такой работы является *кинезиология*, это – наука, изучающая развитие головного мозга через движение. Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребёнка, кроме того, кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение, способствуют всеобщему оздоровлению организма.

*Актуальность выделенной проблемы* обозначила выбор темы нашей практики: «Методы кинезиологии по организации оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста».

Определившись с темой, поставили перед собой *цель*: создание психолого-педагогических условий, способствующих общему оздоровлению и гармоничному развитию детей младшего дошкольного возраста, используя методы кинезиологии.

*Для реализации поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:*

*Для воспитателей:*

- изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу;
- определить основные методы, приемы, формы использования кинезиологии для младших дошкольников;
- адаптировать кинезиологические упражнения для детей младшего дошкольного возраста и внедрить их в образовательный процесс как одну из форм оздоровительной работы;
- создать условия для самостоятельного применения кинезиологических упражнений детьми в свободной деятельности;
- систематизировать опыт для распространения среди педагогического сообщества.

*Для детей:*

- формировать умение выполнять кинезиологические упражнения;
- способствовать развитию общей и мелкой моторики детей;
- активизировать речь детей;
- создать условия для гармонизации эмоциональной сферы: снятие напряжения, мышечных зажимов;
- способствовать предупреждению развития плоскостопия; профилактике нарушения зрения у младших дошкольников

*Для родителей:*

- познакомить родителей воспитанников с кинезиологией, ролью кинезиологических упражнений в развитии и оздоровлении детей дошкольного возраста;
- способствовать вовлеченности родителей младших дошкольников проблемами воспитания и обучения их детей в ДОУ, посредством знакомства с новой технологией.

*Гипотеза. Мы предполагаем, что внедрение технологии в образовательных процесс позволит решить проблемные вопросы. Дети успешно научатся выполнять все виды кинезиологических упражнения, которые будут способствовать гармоничному развитию младших дошкольников, развитию и запуску речи, мелкой и крупной моторики, психических процессов, стабилизации эмоциональной сферы, что благоприятно повлияет на здоровье в целом, в том числе предупреждению развития плоскостопия, профилактики нарушения зрения.*

*Планируемые результаты:*

Повышение личной компетенции в применении методов, приемов кинезиологии в организации оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста.

Внедрение кинезиологических упражнений, адаптированных для детей младшего дошкольного возраста в образовательный процесс как одну из форм оздоровительной работы.

Созданы условия, способствующие общему оздоровлению и гармоничному развитию детей младшего дошкольного возраста.

Систематизирован опыт применения кинезиологических упражнений для распространения среди педагогического сообщества.

*Для родителей:*

Родители ознакомлены и осознают роль кинезиологических упражнений в развитии и оздоровлении детей дошкольного возраста.

Вовлеченность родителей в образовательный процесс ДОО, посредством знакомства с новой технологией – кинезиология.

*Для детей:*

- дети успешно выполняют кинезиологические упражнения;
- стабилизация эмоциональной сферы, снятие мышечного напряжения;
- активизация, запуск речи;
- более точные, координированные движения кистей, пальцев;
- предупреждение развития плоскостопия, нарушения осанки;
- профилактика нарушения зрения.

Внедрение практики в образовательный процесс с детьми младшего дошкольного возраста осуществляется постепенно. За основу нами взяты кинезиологические упражнения из пособий А.Л. Сиротюк, Е. А. Подольской «Формы оздоровления детей» и упражнения из программы «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона, которые мы адаптировали для младших дошкольников.

*Виды кинезиологических упражнений, адаптированные для детей младшего возраста:*

1. На развитие мелкой моторики;
2. Телесные движения;
3. Дыхательные упражнения;
3. Глазодвигательные упражнения;
4. Элементы самомассажа

*Включение в образовательный процесс методов кинезиологии дает результаты при соблюдении следующих условий:*

1. Систематичность выполнения кинезиологических упражнений.
2. Доброжелательная обстановка.
3. Точность выполнения движений и приемов.
4. Упражнения проводятся в разных положениях: стоя, сидя лежа.
5. Чередование заданий и кинезиологических упражнений.
6. Постепенное увеличение темпа и сложности от занятия, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, сложности упражнений.

**Практическая часть.** В реализации данной практики принимают участие – непосредственно дети младшего дошкольного возраста (3-4 года), воспитатели, родители воспитанников.

### **1. Подготовительный (октябрь- декабрь 2020г.)**

- изучение психолого-педагогической литературы по проблематике;

- разработка комплексов упражнений, оформление картотек, наглядных карточек;
- подбор материалов, пополнение ППРС группы (совместно с родителями)
- создание пособий, тренажеров;
- знакомство детей с пособиями, инвентарем

## **2. Основной (с января 2021г. по май 2022г.)**

- выполнение упражнений, движений;
- заучивание стихотворений по тематике;
- соединение со стихотворной формой;
- создание и обыгрывание игровых, проблемных ситуаций;
- специальные тренажеры, пособия

## **3. Заключительный (октябрь 20г, май 21г., май 22г.)**

- анкетирование, диагностика (первичные, промежуточные, итоговые);
- анализ, обобщение результатов;
- систематизация, распространение опыта среди всех участников образовательных отношений.

*Остановимся на каждом этапе подробнее. На подготовительном этапе мы:*

- изучили психолого-педагогической литературу по проблематике; подбор материалов; создание пособий (совместно с родителями);
- знакомство с пособиями, инвентарем, способами использования (зрительные тренажеры, тренажеры на развитие дыхания, «кинезиологические дорожки»);
- знакомство с телом, его частями, возможностями.

*Далее на основном этапе мы приступили непосредственно к выполнению кинезиологических упражнений.*

### **1 период обучения (с января 2021г. - апрель 2021г.)**

Кинезиологические упражнения выполняем вместе с детьми при групповой и индивидуальной форме работы с детьми, систематически, ежедневно, в доброжелательной обстановке, в любой последовательности и сочетании, 5-10 минут в день, с повторами. Упражнения используем в разной вариации, последовательности в качестве динамических пауз – «отдыхалочек», перед занятиями как организующее звено.

*Мы начали с изучения простых упражнений на развитие мелкой и общей моторики:*

- разучивание определенных поз и движений, с переключением и чередованием;
- добавление стихотворной формы;
- постепенно увеличивая темп, объем и сложность.

Все кинезиологические упражнения для удобства разделены на блоки, в соответствии с периодом, лексической темой, техникой выполнения и расположены в таком порядке, от простого к сложному, чтобы игры легко воспринимались детьми данного возраста. Упражнения на развитие

общей и мелкой моторики сопровождаются стихотворной формой. Стихотворения привлекают внимание дошкольников и легко запоминаются. (Приложение 1)

При индивидуальной работе используем:

- «Кинезиологические дорожки» (Приложение 5.1), где формируем умение выполнять движения двумя руками, пальчиками, используя различную фактуру, форму узоров, стихотворную форму. *Разработаны методические рекомендации к проведению упражнений с «Кинезиологическими дорожками»* (Приложение 6).

- Рисование двумя руками, используя специальное оборудование «Световой стол» и кварцевый песок. Задания и упражнения используются в свободной форме.

Также начали применять с детьми простые «Дыхательные» (Приложение 2) и «Глазодвигательные» упражнения (Приложение 3), работа со зрительным тренажером (Приложение 5.2) и элементы «Самомассажа», на данном этапе в свободной, игровой форме, как подготовительный этап.

При выполнении *телесных движений* используем дополнительно «Дорожки и мешочки здоровья», чтобы усилить эффект упражнений.

### ***Взаимодействие с родителями***

На родительском собрании (конец октября 2020г.) мы обозначили проблемы с которыми мы столкнулись при анализе и общении данных по итогам адаптации, мониторинга и анкетирования родителей, также был организован семинар-практикум (Приложение 4), где мы познакомили родителей с наукой кинезиологией, способствующей всеобщему оздоровлению и гармоничному развитию дошкольников. Также родители поспособствовали обеспечению материалов для создания пособий: «Кинезиологических дорожек», «Дорожек здоровья», «Тренажеров» (Приложение 5).

### **2 период обучения (с октября 2021г.– по апрель 2022г.)**

Продолжаем выполнять кинезиологические упражнения согласно разработанным комплексам, тематике (Приложение 1, 2, 3). При групповой и подгрупповой форме работы с детьми, для удобства и более успешной реализации проекта систематически включаем кинезиологические упражнения в таких режимных моментах как (ежедневно, с повторами, 5-10 минут):

- 1) Утренняя гимнастика - дыхательные упражнения;
- 2) «Утренний круг» - упражнений на развитие мелкой моторики;
- 3) НОД – глазодвигательные, телесные.
- 4) «Гимнастика после дневного сна» - телесные движения.

Также все виды упражнений используем в разной вариации, последовательности в качестве динамических пауз – «отдыхалочек» или перед занятиями как организующее звено. При индивидуальной форме работы продолжаем использовать «кинезиологические дорожки» (приложение 5.1.). Упражнения сопровождаются со знакомой стихотворной формой или это могут быть любые стихотворения в соответствии с выбранной лексической темой.



Продолжаем использовать пособия и тренажеры для выполнения кинезиологических упражнений, адаптированные для детей младшего дошкольного возраста (Приложение 5).

Ввели новые тренажеры, такие как:

- 1) Межполушарные доски и лабиринты (Приложение 5.2);
- 2) Балансировочная доска (Приложение 5.5)

А также осваиваем упражнения, основанные на зрительный ориентир: карточки, схемы (Приложение 5.3). Такой способ замечательно помогает закрепить уже усвоенные упражнения детьми самостоятельно, помогает контролировать смену условных поз.

### 3. Заключительный этап (октябрь 2020г, май 2021г., май 2022г.)

#### 1 год обучения.

Провелась первичная диагностика (октябрь 2020г.) и промежуточная (май 2021г.)

Для выявления особенности развития детей и анализа воздействия методов кинезиологии как одну из форм оздоровления дошкольников, были использованы следующие методики:

Оценка эффективности реализации проекта
<i>С детьми:</i>
1. Диагностические задания по программе ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с возрастной категорией детей. Освоение образовательных областей
2. Н.О. Озерецкий, Н.И. Гуревич. Диагностические методики психомоторного развития детей 2-3; 3-4 лет.
<i>С родителями и воспитателями:</i>
Опросник по оценке нервно-психического развития детей. Н.М. Аксариной, К.Л. Печорой, Г.В. Патюхиной. Критерии: основные моменты поведения ребенка.

Участие принимали на начало года (октябрь 2020г.) дети в количестве 24 человек.

#### С родителями и воспитателями:

Результаты опросника по оценке нервно-психического развития детей. Н.М. Аксариной, К.Л. Печорой, Г.В. Патюхиной (родители, воспитатели). Блок: основные моменты поведения ребенка: настроение, сон, аппетит, участие в совместной деятельности. На октябрь, 2020г.

#### Настроение

Бодрое /спокойное 6 детей, 25%	Раздражительное, возбужденное 3 ребенка, 12%	Неустойчивое, подавленное 15 детей, 63%
-----------------------------------	--	--

#### Аппетит

Хороший 13 детей, 54%	Избирательный 10 детей, 42%	Плохой 1 ребенок, 4%
--------------------------	--------------------------------	-------------------------

#### Сон

Глубокий (10 детей, 41% восстановился	Периодами/восстановился частично (34%)	Поверхностный, непродолжительный (6 детей, 25%)
---	---	---

#### Участие в совместной деятельности, контактность, интерес

Участвует, проявляет интерес (4 ребенка, 17%)	Избирательно, по настроению (11 детей, 46%)	Непродолжительное время (9 детей, 37%)
---	---	--

На май, 2021г.

## Настроение

Бодрое /спокойное 16 детей, 67%	Раздражительное, возбужденное 2 ребенка, 8%	Неустойчивое, подавленное 6 детей, 25%
------------------------------------	---	---

## Аппетит

Хороший 17 детей, 71%	Избирательный 6 детей, 25%	Плохой 1 ребенок, 4%
--------------------------	-------------------------------	-------------------------

## Сон

Глубокий (20 детей, 84%) восстановился	Периодами/восстановился частично (2 ребенка, 8%)	Поверхностный, непродолжительный (2 ребенка, 8%)
--	---	--

Участие в совместной деятельности, контактность, интерес

Участвует, проявляет интерес (16 детей, 67%)	Избирательно, по настроению 6 детей, 25%	Непродолжительное время (2 ребенка, 8%)
--	--	---

С детьми:

Итоговая таблица освоения образовательных областей за 2020-2021г.

уровень	ОО Познавательное Развитие		ОО Физическое развитие		ОО Речевое Развитие		ОО Худож.- эстетическое развитие		ОО Социально- коммуникативное развитие		Итог	
	Н.г	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	н	к
Высокий	-	20%	-	7%	-	7%				7%	-	7%
средний	20 %	40%	60%	86%	28%	60%	48%	80%	28%	86%	28%	68%
низкий	80 %	40%	40%	7%	72%	33%	52%	20%	72%	7%	72%	25%

**Итоги диагностические методики психомоторного развития детей 2-3 лет.** Авторы: Н.О.

Озерецкий, Н.И. Гуревич.

Октябрь 2020г.:

Высокий уровень – не наблюдается

Средний уровень – 10%

Низкий уровень – 90%

Май 2021г:

Высокий уровень – не наблюдается

Средний уровень – 18 детей, 75%

Низкий уровень – 6 детей, 25%

Обобщение педагогического опыта

Мастер-класс для педагогов ДОУ (апрель 2021г.);

Районная площадка «Здоровый дошкольник» (май 2021г.)

Итоговый педсовет, презентация реализации практики (май 2021г.)

Личный Youtube канал. Кинезология от теории к практике  
[https://www.youtube.com/channel/UCE0IMd\\_Xh\\_YTarOhu8DQx4g](https://www.youtube.com/channel/UCE0IMd_Xh_YTarOhu8DQx4g)

## **2 период обучения (май 2022г.)**

### ***Вывод. Предварительные результаты (май, 2021г.)***

Разработаны комплексы кинезиологических упражнений, адаптированные для детей младшего дошкольного возраста (Приложение 1,2,3).

Обновлена ППРС группы: кинезиологические дорожки, схемы, карточки, лабиринты, зрительные тренажеры и пр. (Приложение 5)

Разработаны методические рекомендации к проведению упражнений с «Кинезиологическими дорожками» для педагогов и родителей. (Приложение 6)

Проведен семинар практикум для родителей (Приложение 4)

Мастер-класс для педагогов (Приложение 7)

Обновление личной страницы на сайте ДОУ с разделом кинезология. Личный Youtube канал. Кинезология от теории к практике [https://www.youtube.com/channel/UCE0IMd\\_Xh\\_YTarOhu8DQx4g](https://www.youtube.com/channel/UCE0IMd_Xh_YTarOhu8DQx4g)

### **С детьми:**

- стабилизация эмоциональной сферы (спокойно, радостно заходят в группу, взаимодействуют со взрослыми и сверстниками, участвуют в коллективной д-ти);

- повышение уровня развития мелкой и общей моторики (научились менять, переключать позы и движения, держать карандаш и ложку; освоили некоторые действия 2 руками и др.);

- повышение уровня развития речи, большинство детей имеют средний уровень или высокий уровень – 65%; у детей с низким уровнем - положительная динамика, появились первые слова, фразы

- продолжаем работу по профилактике нарушения зрения с помощью зрительных тренажеров.

Это только предварительные результаты внедрения практики, в дальнейшем планируем продолжать изучать увлекательную науку, как кинезология, использовать кинезиологические упражнения и наращивать опыт.

### **Список литературы:**

1. Голомазов С.В. Кинезология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003г.
2. П. Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М. Масагутовой, Москва, 1997 г.

3. Пол Е. Деннисон, Гейл Е. Деннисон. «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей. Москва, 2019г.

3. В. Любимова «Кинезиология. Второй уровень познания тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005 г.

4. В. Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005 г.

5. Пляскина, Е. П. Кинезиологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми с ОВЗ / Е. П. Пляскина. — Текст : непосредственный // Психологические науки: теория и практика : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). — Москва : Буки-Веди, 2015. — С. 75-77. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/158/7956/>

6. Подольская Е.А. «Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы зарядок». Учитель, 20014г.

7. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ [Текст]. – Рязань, 2000 г.

8. Семенович А.В. «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза» М., 2007г.

9. Сиротюк А.Л. «Кинезиологические упражнения» М., 2003г.

10. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.

11. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей. - М. [Текст], 2000 г.

#### **Интернет ресурсы:**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/02/29/ispolzovanie-kineziologicheskikh-uprazhneniy-dlya>

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2021/05/24/kinezeologiya-dlya-doshkolnikov>

#### **Приложения**

##### **Приложение 1. Комплекс кинезиологических упражнений на развитие мелкой и общей моторики для младшего дошкольного возраста**

Месяц	Тема	Упражнение	Речевое сопровождение
Сентябрь	Детский сад	«Моем руки» И п.: сидя или стоя. Дети ритмично потирают ладошки, имитируя мытьё рук.	Ах, вода; вода, вода! (Дети потряхивают кисти рук) Будем чистыми всегда! (стряхивают водичку с рук) Брызги - вправо, брызги - влево! (Дети сжимают пальцы в кулачки) Мокрым стало наше тело!

			(Разжимают: «брызгаются»). Полотенчиком пушистым (Дети потирают руки), Вытираем ручки очень быстро! (имитируют вытирание рук)
	Игрушки	«Фонарики» И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.	Как у наших у ребят. Все фонарики горят. Красный, жёлтый, голубой! Выбирай себе любой!
	Семья	«Моя семья» Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок	Вот дедушка, вот бабушка, Вот папочка, вот мамочка, Вот деточка моя, а вот и вся семья.
	Человек, части тела	«Цепочка» Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.	Пальчики перебираем и цепочку получаем.
Октябрь	Овощи	«Симметричные рисунки» - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки: начинать лучше с круглого предмета: н-р: помидор	Помидор я, иль томат, Витаминами богат, А на вид я не ужасный: Круглый я и красный
	Фрукты	«Фруктовая ладошка»  <i>Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.</i> Показывают ладошками вокруг и на себя	Этот пальчик - апельсин, Он, конечно, не один. Этот пальчик - слива, Вкусная, красивая. Этот пальчик - абрикос, Высоко на ветке рос. Этот пальчик - груша, Просит: «Ну-ка, скушай!» Этот пальчик - ананас, Фрукт для вас и для нас.

	Осень	«Грабли» Ладони рук развернуты к себе, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.	Листья падают в саду, я их граблями смету.
	Деревья	«Цепь». Поочерёдно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно пропускаем колечки из пальчиков другой руки.	Попробуй цепь из них же сделать, На ней собака может бегать. А теперь на раз, два, три, Всё сначала повтори.
Ноябрь	Одежда обувь	«Следы». Правая рука лежит на колене ладонью вниз. Левая на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, а левая – ладонью вниз. По мере усвоения - движения ускорять.	Раз, два – мы петляем стёжками, Раз, два – тропинками, дорожками. Раз, два – по крутым бережкам, Раз, два - по заснеженным местам
	Посуда, продукты	«Печём блины» И. п.: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Дети кистями правой и левой руки попеременно касаются поверхности стола тыльной стороной; затем ладонью, сопровождая движения стихотворением.	Мама нам печёт блины, Очень вкусные они. Встали мы сегодня рано И едим их со сметаной!
	Играем правильно	«Шалун» На первые две строчки чертить пальцем круги по ладошке. На следующие четыре строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов. Со словами	Наша Маша варила кашу. Кашу сварила, малышкой накормила: Этому дала, этому дала, этому дала, А этому не дала. Он много шалил. Свою тарелку разбил.
	Мы маме помогаем	«Моя семья» Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.	Вот дедушка, вот бабушка, Вот папочка, вот мамочка, Вот деточка моя, а вот и вся семья.
Декабрь	Зима	«Зима» Дети загибают пальчики по одному.	Раз, два, три, четыре, пять, Мы во двор пошли гулять.

		Дети «идут» указательным и средним пальцами обеих рук	
	Зимние развлечения	Дети «лепят комочек» двумя руками. Дети имитируют кормление птиц. Дети двумя пальцами левой руки проводят по ладони правой. Дети кладут руки на стол то одной, то другой ладонью вверх. Дети отряхивают ладошки. Дети выполняют воображаемые движения ложкой; руки под щеки.	Бабу снежную слепили, Птичек крошками кормили, С горки мы ещё катались  А ещё в снегу валялись  Все в снегу домой пришли. Съели суп и спать легли.
	Новогодний праздник.	«Шарик» Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.	Надуваем быстро шарик. Он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел — стал он тонкий и худой.
Январь	Дом	«Пальчики» Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.	1-2-3-4-5 Вышли пальчики гулять. 1-2-3-4-5 В домик спрятались опять.
	Народные промыслы	«Приглашение» И.п.: стоя или сидя. Дети соединяют подушечки пальцев левой и правой руки под углом - это «крыта дома». Затем дети разводят кисти рук в стороны, не разъединяя подушечек пальцев - это «забор».	На поляне дом стоит, Ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, В этот домик приглашаем.
	Мебель	«Стул» Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок большим пальцем к себе. По счету менять положение рук.	Ножки, спинка и сиденье Вот вам стул на удивленье.
		«Стол» Левая рука складывается в кулачок. Сверху на кулачок опускается	У стола четыре ножки, сверху крышка, как ладошка.

		ладошка правой руки. Локоть правой руки находится параллельно полу. По счету менять положение рук.	
Февраль	Дикие животные	«Зайчик – кольцо» Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальцы— в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.	Прыгнул зайчика с крылечка И в траве нашел колечко. А колечко непростое — Блестит, словно золотое.
	Домашние животные	«Собака» Правая ладонь ставится на ребро, на себя. Большой палец поднимается вверх. Указательный, средний и безымянный — вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается	У собаки острый носик, Есть и шейка, есть и хвостик.
		«Коза» Указательный палец и мизинец выставлены вперед и двигаются в разные стороны. Средний и безымянный пальцы прижаты к ладони и обхвачены большим.	Идет коза рогатая за малыми ребятами. Внутренняя сторона ладони опущена вниз.
	Домашние птицы	«Пальчики здороваются» Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.	Я здороваюсь везде — Дома и на улице. Даже «здравствуй!» говорю я соседской курице.
	Наши защитники. Мой папа	«Замок» Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.	На двери висит замок. Кто его открыть бы мог? Постучали, А теперь на раз, два, три, Всё сначала повтори
Март	Праздник мам, бабушек	«Очки» Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.	Бабушка очки надела и внучонка разглядела.



	Профессии	«Ножницы» Указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем	У одной художницы жили-были ножницы. Чудеса творить умели. Мастерством своим владели.
	В гостях у сказки	«Лисичка» Указательный палец и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони.	Я и гордость, и краса – чёрно-бурая лиса
	Театр	«Кошка» - последовательно менять положения рук: кулак, ладонь.	Кулачок - ладошка. Я иду, как кошка. (Это упражнение выполняем только на плоскости стола.)
Апрель	Весна	«Здравствуй» Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.	Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок, Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю - всех я вас приветствую
	Птицы	«Скворечник» Ладонки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь	Скворец в скворечнике живет и песню звонкую поет.
	Транспорт	«Пароход». Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх.	Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка.
	Дом, село	«Дом» Изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом. Правая и левая руки повернуты ладонями к себе. Затем ладони разворачиваются параллельно друг другу.	На поляне дом стоит, Ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, В этот домик приглашаем.
Май	Растения, цветы	Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.	Лягушка хочет в пруд, Лягушке скучно тут, А пруд зарос травой, Зеленой и густой
	Насекомые	«Бабочка» Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони	Бабочка-коробочка, улетай под облачко. Там твои детки на березовой ветке.

		прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.	
	Лето	«Флажки» Вариант 1. И.п.: расположить ладони перед собой, опускать и поднимать их, произносить рифмовку.	Посмотри-ка, мой дружок! Вот какой у нас флажок! Мой флажок прекрасный, Ярко-ярко красный. Я в руках флажки держу И ребятам всем машу!

**Приложение 2. Кинезиологические упражнения для развития дыхания у детей младшего дошкольного возраста.**

Название упражнения	Примерная стихотворная форма	Рекомендации выполнения
«Дышим носом»	«Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой»	Исходное положение – основная стойка (ноги вместе, руки опущены). Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.
«Дыхание»	«Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим»	Исходное положение – основная стойка (ноги вместе, руки опущены). Медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 с; — плавный выдох через нос.
«Губки трубкой»	«Чтобы правильно дышать, Нужно воздух нам глотать»	Исходное положение – основная стойка (ноги вместе, руки опущены). Полный вдох через нос, втягивая живот; губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

«Нырлящик»	«1,2,3 – нырни ... и выдохни»	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 и сделать выдох.
«Задуй свечу»	«1,2,3 –свечку потуши»	Ребенок представляет, что перед ним стоит 1, а затем 3 свечки. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 3 равные части, чтобы задуть все.
«Поездка»	«Завели машину, накачали шину. Улыбнулись веселей, И поехали быстрее. Чтобы мама улыбалась, И от папы не досталось...»	Дети имитируют движения согласно тексту. Глубокий вдох. Выдох со звуком: ш-ш-ш Глубокий вдох Выдох со звуком: ж-ж-ж Глубокий вдох Выдох со звуком с-с-с
«Навигатор»	«Легкий шарик мой воздушный Дернул нитку непослушно, Оборвал, сказал: Пока! И умчался в облака.»	Упражнение можно выполнять как сидя так и лежа. Дети кладут руки на живот. Делают медленный глубокий вдох, надувают живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживают дыхание на 3 секунд. Делают медленный выдох, живот сдувается. Задерживают дыхание на 2 секунды

### Приложение 3. Глазодвигательные упражнения для детей младшего возраста

Название упражнения	Примерная стихотворная форма	Рекомендации выполнения	Примерная дозировка
«Потрем глазки»	«Зорче глазки чтоб глядели Разотрем их поскорее»	Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.	до 30с.
«Любознательные глазки»	«Глазки влево, Глазки вправо, Верх и вниз И все сначала.»	Поднять глаза вверх, опустить вниз. Повернуть глаза в правую, сторону, затем в левую сторону.	3-4 раза
«Глазки работают»	Быстро, быстро поморгай, Потом глазкам отдых дай»	Быстро моргать	до 30 сек.

«Удивленные Глазки»	«Нужно глазки открывать, Чудо чтоб не прозевать»	Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд.	3-4 раза
«Навигатор»	Чтобы зоркость не терять, Нужно нам предмет искать!	Объясняется правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе с вами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно, ковер, книга и т.д.). Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы	До 3-4р

#### **Приложение 4. Семинар-практикум «Использование кинезиологических упражнений в оздоровлении и развитии детей дошкольного возраста»**

**Цель:** знакомство родителей воспитанников с ролью кинезиологических упражнений в развитии и оздоровлении детей дошкольного возраста.

**Задачи:** познакомить родителей с кинезиологией, методами и приемами; способствовать развитию мотивации родителей на выполнение со своим ребенком кинезиологических упражнений в условиях семьи через их практическое выполнение. Формировать культуру здорового образа жизни в семье.

**Материалы и оборудование:** бейжики с именами родителей, аудиозаписи, аудиоколонка.

##### **Ход мероприятия:**

В группе звучит спокойная музыка. Родители находят и прикалывают бейжик с их именем, отчеством и фамилией (приготовленные заранее).

##### **Вводная часть.**

Воспитатели рассказывают о проблемах, с которыми они столкнулись при анализе и общении данных по итогам адаптации, мониторинга и анкетирования родителей. Это ряд проблем, в различных сферах: нестабильность эмоциональной сферы, задержка в речевом развитии либо отсутствие речевого высказывания, слабо развита как мелкая, так и крупная моторика, нарушение осанки и деформация стопы (плоскостопие), все это в свою очередь отрицательно влияет на всестороннее развитие и самое главное - здоровье ребенка. Поэтому возникла необходимость поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья и развития малышей в целом. Одной из эффективной форм такой работы является *кинезиология*, с которой мы вам более подробно познакомим.

**Воспитатель.** Для начала предлагаю активизироваться: упражнение «*Массаж ушных раковин*»: помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. Потяните уши вперед, в стороны, назад. В конце упражнения разотрите уши руками. Ежедневный массаж ушей приносит пользу всему организму, особенно мозгу. Начинается выработка эндорфинов, снижаются беспокойство и напряжение, укрепляется иммунная система, активизируются кровотоки и наступает расслабление. (Что-то чувствуете, как ваше ощущение?)

Итак, активизировались, продолжим.

##### **1. Теоритическая часть.**

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Формами такой работы, являются комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки,

дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения необходимо проводить ежедневно.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

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

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.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непровольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей.

Существуют ряд требований при выполнении упражнений: четкость исходного положения и точное выполнение движений и приемов. Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному. Вначале ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. Пальчиковые упражнения сначала выполняются правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

## **2. Основная часть**

Воспитатель предлагает родителям, меняя в отдельных упражнениях позы (стоя, сидя) выполнить кинезиологические упражнения.

Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками.

«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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ребенок повторяет 8-10 раз. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно.

«Фонарики». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо. 8-10 повторений.«Фонарики зажглись (пальцы выпрямить), фонарики погасли (пальцы сжать в кулак)».

«Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Домик с трубой». Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить – это труба.

### 3. Заключительная часть. Рефлексия.

- Хотелось, что бы вы, уважаемые родители, поделились своими впечатлениями таким образом. Те, кому:

- а) понравился сегодня играть вместе с нами - похлопайте в ладоши;
- б) те, кому было затруднительно что - то выполнять потопайте ногами;
- в) а те, кто хотел бы дома вместе с детьми братьями, сестрами выполнять такие веселые и полезные упражнения прокричите: ХОЧУ, ХОЧУ!!! Спасибо!


- Вы, уважаемые взрослые также можете поделиться вслух, о своих впечатлениях, открытиях и пожеланиях. Спасибо. Для того, что бы вы помнили о нашей сегодня встрече, а самое важное - о пользе кинезиологических упражнений - возьми эти буклеты (раздаточный материал). Спасибо.

## Приложение 5. Пособия и тренажеры для выполнения кинезиологических упражнений, адаптированные для детей младшего дошкольного возраста:

### 5.1. «Кинезиологические дорожки»

**Материалы:** фетр, швейная фурнитура, пуговицы.

**Цель:** овладение навыками мелкой моторики; развитие координационных умений, тактильной чувствительности; формирование содружественных движений двумя руками.

Вариант игры. Рекомендации к выполнению.	Стихотворная форма	Изготовленное пособие
<p>«Морское дно»</p> <p>1. <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения - дети пальчиком одной руки нажимают на каждую ракушку по очереди. После выполнения упражнения меняют пальчик.</p> <p>2. <i>Вариант:</i> дети одновременно двумя руками нажимают на рыбок одновременно продвигаясь в одном направлении. Усложнения дети одновременно пальчиками обеих рук синхронно «Шагают» по рыбкам с двух сторон.</p> <p>3. <i>Вариант:</i> указательными пальчиками с низу вверх ведут по «Водорослям».</p>	<p>«Рыбки — малютки По морю плывут Рыбки — малютки Хвостиком бьют»</p>	

<p>«Морковка для зайчика»  1. <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения - дети пальчиком одной руки нажимают на каждый след по очереди. После выполнения упражнения меняют пальчик.  2. <i>Вариант:</i> дети одновременно двумя пальчиками нажимают на следы продвигаясь в одном направлении. Н-р: сначала указательные, пальчики меняются.</p>	<p>«Зайчик ты зайчик  Коротенькие ножки,  Сафьяновые сапожки!  Ты куда побежал?  Я морковку увидал.»</p>	
<p>«Веселые коровки»  1. <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения - дети пальчиком одной руки ведут по дорожке от домика к трактору и наоборот. После выполнения упражнения меняют пальчик.  2. <i>Вариант:</i> дети одновременно двумя пальчиками нажимают на коровок. Усложнение: сначала указательные, затем средние и т.д. (пальчики меняются).</p>	<p>Кто пасётся на лугу  И мычит Му – у да му.  Вечером домой идёт  Детям молоко несёт.</p>	
<p>«Синий трактор»  1. <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения - дети пальчиком одной руки или обеих ведут по дорожкам. Усложнение: синхронно, но разное направление.  2. <i>Вариант:</i> дети одновременно двумя пальчиками нажимают на цветочки. Усложнение: сначала указательные, затем средние и т.д. (пальчики меняются).</p>	<p>«По дороге ехал трактор  У него внутри реактор  Клокотал и тархтел,  фыркал паром и пыхтел»</p>	
<p>«Трудолюбивая пчелка»  <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения - дети пальчиком одной руки или обеих ведут по дорожкам. Усложнение: разное направление.</p>	<p>Всё жужжит она, жужжит.  Над цветочками кружит.  Села, сок с цветка взяла.  Мёд готовит нам пчела!</p>	
<p>«Бабочки»  <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения - дети пальчиком одной руки или обеих ведут по дорожкам. Усложнение: синхронно, но разное направление.</p>	<p>« Маленькие бабочки  Ех по полю порхали,  Маленькие бабочки  С цветочками играли»</p>	
<p>«Наш малыш»  <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения - дети пальчиком одной руки или</p>	<p>«Топ-топ, топ малыш пошёл,  Удивляется</p>	

<p>пальчиками обеих рук ведут и идут по следочкам, <b>кард</b>,  <i>Усложнение: синхронно, но разное направление.</i></p>	<p>С виду маленький, малютка, Ножки топают Анютки!</p>	
---	--	--

### «Кинезиологические дорожки» со свободной стихотворной формой.

Рекомендации к выполнению.	Пособие
<p>1. <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения - дети пальчиком одной руки ведут по дорожке, меняя направление. После выполнения упражнения меняют пальчик.</p> <p>2. <i>Вариант:</i> дети одновременно двумя пальчиками нажимают на снежинки. <i>Усложнение:</i> сначала указательные, затем средние и т.д. (пальчики меняются).</p> <p>3. <i>Вариант:</i> дети синхронно нажимают на снежинки пальчиками, однако движение одна рука начинает снизу, а другая сверху.  <i>Усложнение: дети проговаривают знакомые им стихотворения.</i></p>	
<p>1. <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения – дети одновременно пальчиками рук ведут по дорожкам, меняя направление. После выполнения упражнения меняют пальчик.</p> <p>2. <i>Вариант:</i> дети синхронно ведут пальчиками по дорожкам, однако движение одна рука начинает снизу, а другая сверху.  <i>Усложнение: дети проговаривают знакомые им стихотворения.</i></p>	
<p>1. <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения – дети одновременно пальчиками рук ведут по дорожкам, меняя направление. После выполнения упражнения меняют пальчик.</p> <p>2. <i>Вариант:</i> дети синхронно ведут пальчиками по дорожкам, однако движение одна рука начинает снизу, а другая сверху.  <i>Усложнение: дети проговаривают знакомые им стихотворения.</i></p>	
<p>1. <i>Вариант:</i> под чтение стихотворения – дети одновременно меняют положение рук на плоскости, на дорожках разной текстуры (н-р: кулак-ладонь)  <i>Усложнение: дети проговаривают знакомые им стихотворения.</i></p>	

### 5. 2 «Межполушарные лабиринты, доски».

Материалы: деревянные досточки, бегунки



Цель: синхронизация работы глаз и рук, этим обеспечивается включенность в работу обоих полушарий головного мозга.

Рекомендации к выполнению	Пособие
<p>Ребёнок берет два бегунка и передвигает их по лабиринту.  <i>Вариант 1.</i> Ребенок проходит лабиринт только правой, затем только левой рукой, <i>Вариант 2.</i> Действия выполняются двумя руками одновременно сначала против часовой стрелки, затем - по.</p>	
<p>Ребёнок берет два бегунка и передвигает их по лабиринту.  <i>Вариант 1.</i> Ребенок проходит лабиринт двумя руками одновременно сначала против часовой стрелки, затем - по.  <i>Усложнение:</i>  <i>Вариант 2.</i> Менять пальчики</p>	
<p>Ребёнок берет два бегунка и передвигает их по лабиринту.  <i>Вариант 1.</i> Ребенок проходит лабиринт двумя руками одновременно сначала против часовой стрелки, затем - по.  <i>Усложнение:</i>  <i>Вариант 2.</i> Менять пальчики  <i>Вариант 3.</i> Добавить знакомую стихотворную форму</p>	
<p><i>Ребёнок берет два бегунка (Герой и предмет) и передвигает их по лабиринту. Дается игровое задание</i>  <i>Вариант 1.</i> Ребенок проходит лабиринт двумя руками одновременно сначала против часовой стрелки, затем - по.  <i>Усложнение:</i>  <i>Вариант 2.</i> Разные дорожки  <i>Вариант 3.</i> Добавить знакомую стихотворную форму</p>	


### 5.3. Зрительные тренажеры для глазодвигательных упражнений.

Цель: активизация зрительных отделов мозга, зрительного внимания; расширение поля зрения, улучшение восприятия.

Материалы: палочки деревянные, цветные яркие картинки, цветная изолента, гуашь.

*Способы выполнения:*

1. Слежение
2. Схемы


<p>Рекомендации к выполнению</p> <p>При слежении для привлечения внимания ребенка используется яркий предмет, маленькие игрушки и пр.</p>	
---	--

<p><i>Вариант 1.</i> Ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, в плоскости. Слежение происходит по основным направлениям (вверх, вниз, вправо, влево)</p> <p><i>Вариант 2.</i> Вспомогательные направления - по горизонталям. Во время слежения ребенок стоит или сидит. Тело неподвижно, т.е. не делает лишних движений.</p> <p><i>Усложнение.</i> Ребенок делает это самостоятельно, под контролем взрослого, используя схемы, где стрелками указаны направления движения взгляда.</p>	
<p>Схему достаточно поместить на некотором расстоянии, на уровне взгляда, в вертикальной плоскости. Н-р – стена.</p> <p>Выполнение не должно вызывать сопротивления, дискомфорта, переутомления, напряжения.</p> <p><i>Для младших дошкольников:</i> придумываем увлекательную, но короткую историю путешествия «героев». Например:  «Трудолюбивая пчелка»  «Божья коровка и ее семья»  «Дружные насекомые»</p>	
<p>Схему достаточно поместить на некотором расстоянии, на уровне взгляда, в вертикальной плоскости. Н-р – дверь.</p> <p><i>Для младших дошкольников: оформляем по знакомым сказкам.</i></p> <p>Вариант 1.  Ребенок делает следит за «героем» самостоятельно, двигаясь по дорожке в разных направлениях под контролем взрослого.</p> <p>Вариант 2.  Ребенок следит за «героем», двигаясь по дорожкам, исходя из инструкции, вопросов взрослого (Н-р: «К кому колобок побежал после медведя?»)»</p>	

#### 5.4. Тренажеры на дыхание к кинезиологическим упражнениям.

Цель: способствовать умению произвольно контролировать дыхание, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Материалы: вата, шарики, цветные яркие картинки, трубочки.

Рекомендации к выполнению	Варианты упражнений	Изготовленные пособия
<p>Упражнения можно делать сидя, стоя, лежа. Следует заниматься несколько раз в день по 2-3 минуты. Можно включать во все режимные моменты в</p>	<p><i>Вариант 1.</i> Вдыхать и выдыхать воздух через нос.</p> <p><i>Вариант 2.</i> Вдыхать воздух через нос и выдыхать через рот (трубкой)</p> <p><i>Вариант 3</i> - правую ноздрю закрыть указательным</p>	

течение дня.	пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.	
--------------	---	--

### 5.5. Пособия для кинезиологических телесных упражнений.

**Цель:** способствовать развитию моторного планирования, серии движений; развитию чувства ритма (слово –ритм), умению переключаться при произнесении слогов и слов.

**Материалы:** прорезиненные дорожки, бросовый материал, деревянные палочки.

Рекомендации к выполнению	Изготовленные пособия
<p>Знакомые телесные кинезиологические упражнения проводятся в движении на «дорожках здоровья»:</p> <p>Игровая форма или со стихотворным сопровождением;</p> <p>Движения используют несложные и максимально естественные;</p> <p>Усложнять по мере освоения;</p> <p>Можно включать во все режимные моменты;</p> <p>Дополнительно: музыкальное сопровождение – задает темп и ритм. Можно добавлять спортивный инвентарь: мячи разной текстуры, «мешочки здоровья».</p>	<p>«Дорожки здоровья»</p>  
<p>Отработанные кинезиологические упражнения проводятся на «Балансировочной доске»</p> <p><i>Варианты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон;</li> <li>- И.п. – стоя. Пройти по дорожке до доски, залезть на доску, выполнить упражнение, сойти и вернуться по массажной дорожке до необходимого</li> </ul>	<p>«Балансировочная доска»</p> 

места. - И.п. – сидя. Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук.	
--	--

### **Приложение 6.**

#### **Методические рекомендации к проведению упражнений с «Кинезиологическими дорожками»**

1. Отработать необходимые жесты, комбинации пальцев, движения.
3. Упражнения выполняются от простого к сложному.
4. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз.
5. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.
6. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки.
7. Упражнения проводить в игровой форме, обсудить содержание игры с ребёнком.
8. Упражнения сопровождается простыми стишками в игровой форме.
9. Стихотворная форма разучивается постепенно, соотнося слова с движением.
10. Может использоваться свободная стихотворная форма, знакомая ребенку.
11. Никогда не принуждать детей. Попытаться разобраться в причинах отказа или поменять упражнение.

### **Приложение 7. Мастер-класс «Использование кинезиологических упражнений в оздоровлении и развитии детей младшего дошкольного возраста»**

**Цель:** знакомство педагогов с ролью кинезиологических упражнений в развитии и оздоровлении детей дошкольного возраста.

**Задачи:** познакомить педагогов с кинезиологией, как здоровьесберегающей технологией. Раскрыть требования к выполнению кинезиологических упражнений. Способствовать повышению уровня профессиональной компетентности педагогов в области применения инновационных методов.

**Форма организация:** мастер-класс.

**Материалы и оборудование:** проектор, ноутбук, аудиоклонка, мультимедийная презентация.

**Ход мероприятия:**

#### **1. Представление педагога.**

- Здравствуйте. Меня зовут Петрова Ирина Владимировна, я воспитатель 1 младшей группы и по совместительству педагог-психолог, хочу вас сегодня познакомить с технологией, которую мы используем для оздоровления дошкольников.

#### **2. Основная часть.**

*Дальнейшее выступление сопровождается показом мультимедийной презентации.*

*Актуальность проблемы.* В национальной доктрине образования в Российской Федерации говорится: приоритетная роль образования – это здоровье нации. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «Здоровье – состояние телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Однако при наборе детей младшей группы мы отметили ряд проблем, в различных сферах: нестабильность эмоциональной сферы (у 60% воспитанников), задержка в речевом развитии либо отсутствие речевого высказывания (80%), слабо развита как мелкая, так и крупная моторика (90%), деформация стопы (плоскостопие), у 57%, все это в свою очередь отрицательно влияет на гармоничное развитие и самое главное - здоровье ребенка.

Поэтому возникла необходимость поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья и развития малышей в целом.

Одной из эффективной форм такой работы является *кинезиология*, это – наука, изучающая развитие головного мозга через движение, она относится к здоровьесберегающим технологиям. Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребёнка, кроме того, кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение, способствуют всеобщему оздоровлению организма.

Внедрение практики в образовательный процесс с детьми младшего дошкольного возраста осуществляется постепенно. За основу нами взяты кинезиологические упражнения из пособий А.Л. Сиротюк, Е. А. Подольской «Формы оздоровления детей» и упражнения из программы «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона, которые мы адаптировали для младших дошкольников.

*Виды кинезиологических упражнений, адаптированные для детей младшего возраста:*

1. На развитие мелкой моторики;
2. Телесные движения;
3. Дыхательные упражнения;
3. Глазодвигательные упражнения;
4. Элементы самомассажа

*Включение в образовательный процесс методов кинезиологии дает результаты при соблюдении следующих условий:*

1. Систематичность выполнения кинезиологических упражнений.
2. Доброжелательная обстановка.
3. Точность выполнения движений и приемов.
4. Упражнения проводятся в разных положениях: стоя, сидя лежа.
5. Чередование заданий и кинезиологических упражнений.
6. Постепенное увеличение темпа и сложности от занятия, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, сложности упражнений.

Кинезеологические упражнения выполняются вместе с детьми систематически, ежедневно, в доброжелательной обстановке, в любой последовательности и сочетании, достаточно 5-10 минут в день, с повторами. Каждое упражнение имеет свой эффект, как мгновенный, так и накопительный. Упражнения используем в разной вариации, последовательности в качестве динамических пауз – «отдыхалочек», перед занятиями как организующее звено.

Мы начали с изучения простых упражнений на развитие мелкой и общей моторики:

- разучивание определенных поз и движений, с переключением и чередованием;
- добавление стихотворной формы;
- постепенно увеличивая темп, объем и сложность.

При индивидуальной работе используем «Кинезиологические дорожки», где формируем умение выполнять движения двумя руками, используя различную фактуру, форму узоров, стихотворную форму, а также рисование двумя руками, используя «Кинетический песок».

При выполнении телесных движения используем «Дорожки и мешочки здоровья»

Все кинезиологические упражнения для удобства разделены на блоки, в соответствии с периодом, лексической темой, техникой выполнения и расположены в таком порядке, от простого к сложному, чтобы игры легко воспринимались детьми данного возраста. Пальчиковые игры все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихотворения привлекают внимание дошкольников и легко запоминаются. Поэтому наряду с упражнениями выполняется речевое сопровождение.

Также начали применять с детьми простые «Дыхательные» и «Глазодвигательные» упражнения, элементы «Самомассажа», на данном этапе в свободной, игровой форме, как подготовительный этап.

На родительском собрании (конец октября 2020г.) мы обозначили проблемы с которыми мы столкнулись при анализе и общении данных по итогам адаптации, мониторинга и анкетирования родителей, также был организован семинар-практикум, где мы познакомили родителей с наукой кинезиологией, способствующей всеобщему оздоровлению и гармоничному развитию дошкольников. Также родители поспособствовали обеспечению материалов для создания пособий: «Кинезиологических дорожек», «Дорожек здоровья», «Тренажеров».

*Предварительные результаты, которых мы добились на данном этапе:*

- стабилизация эмоциональной сферы (спокойно, радостно заходят в группу, взаимодействуют со взрослыми и сверстниками, участвуют в коллективной д-ти);

повышение уровня развития мелкой и общей моторики (научились менять, переключать позы и движения, держать карандаш и ложку; освоили некоторые действия 2 руками и др.);

- повышение уровня развития речи, большинство детей имеют средний уровень или высокий уровень – 65%; у детей с низким уровнем - положительная динамика, появились первые слова, фразы

- продолжать работу по профилактике нарушения зрения и предупреждение развития плоскостопия

Это только предварительные результаты внедрения практики, в дальнейшем планируем продолжать изучать увлекательную науку, как кинезиология, использовать кинезиологические упражнения и наращивать опыт.

### ***Практическое применение.***

Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками. Для начала предлагаю активизироваться: упражнение «Массаж ушных раковин»: помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. Потяните уши вперед, в стороны, назад. В конце упражнения разотрите уши руками. Ежедневный массаж ушей приносит пользу всему организму, особенно мозгу. Начинается выработка эндорфинов, снижаются беспокойство и напряжение, укрепляется иммунная система, активизируются кровотоки и наступает расслабление. (Что-то чувствуете, как ваше ощущение?)

Итак, активизировались, продолжим.

«Ухо-нос» Левой рукой - кончик носа, а правой- противоположное ухо. Затем смена положения наоборот.

«Колечки». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Упражнение «Лягушки» Положить руки на стол или колени. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости. Одновременно менять положение рук, ускорение.

Упражнение «Класс» Левая рука выпрямлена перед собою, показываем класс (пальцы в кулак, большой – отставлен вверх), Правой рукой прямой ладонью в вертикальной положении прикоснитесь к виску. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Телесные упражнения», н-р «Винни-пух». Одна рука гладит себя по животу по часовой стрелке, а другой горизонтально поднимать и опускать над головой, слегка задевая голову.

Упражнение на расслабление, снятие мышечных зажимов «Зажми палец». Одной рукой крепко сжимаем палец и пытаемся его вытянуть, при этом

### **3. Заключительная часть.**

#### ***Рефлексия.***

- Хотелось, чтобы вы, уважаемые коллеги, поделились своими впечатлениями таким образом.

Те, кому:

а) понравилось сегодня играть вместе с нами - похлопайте в ладоши;

б) те, кому было затруднительно что - то выполнять потопайте ногами;

в) а те, кто хотел бы дома вместе с детьми братьями, сестрами выполнять такие веселые и полезные упражнения прокричите: ХОЧУ, ХОЧУ!!! Спасибо!

- Уважаемые коллеги, надеюсь, вас заинтересовала эта технология, а кинезиологические упражнения будете в дальнейшем использовать в вашей работе, наслаждаясь движениями сами, вдохновляя своих воспитанников. Спасибо за внимание, удачи вам и успехов в вашей профессиональной деятельности.

Для того, чтобы вы помнили о нашей сегодня встрече, а самое важное - о пользе кинезиологических упражнений - возьми эти буклеты (раздаточный материал). Спасибо.