

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 157"

Консультация для воспитателей

**Тема: «Использование кинезиологических упражнений  
на занятиях и в свободной деятельности»**

Разработала:  
учитель-дефектолог  
Сурикова Наталья Викторовна

Ярославль  
11.01.2023

## Консультация для воспитателей

### **«Использование кинезиологических упражнений на занятиях и в свободной деятельности»**

Упражнения кинезиологии универсальны. Они направлены на сохранение здоровья детей профилактику отклонений в их развитии. Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулируемую и координируемую роль нервной системы.

Кинезиологические упражнения могут непосредственно включаться в занятие. Или проходить в свободное от занятий время индивидуально, с небольшой подгруппой детей или даже группой детей. Упражнения нужно проводить систематически, индивидуальные упражнения чередовать с коллективными. Для решения данной задачи важно, чтобы мы – педагоги дошкольного образования были заинтересованы в нем, а дети были активными субъектами этого процесса, проявляли интерес к таким упражнениям.

При разучивании кинезиологических упражнений, вначале разучиваем технику движений. А затем, используя их в сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. И тогда сказка выступает в качестве продукта нашей совместной деятельности.

В какие занятия целесообразно включать кинезиологические упражнения? Практически в любое занятие всех пяти образовательных областей. Постепенно от занятия к занятию увеличиваю время и сложность упражнений. Учим выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях предлагаем ребенку помогать себе командами («заяц- коза-вилка»), произносимыми вслух или про себя. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-30 минут в день. Для эффективной результативности работы необходимо учитывать определенные условия:

- упражнения проводятся ежедневно, без пропусков
- упражнения проводятся в доброжелательной обстановке
- упражнения проводятся стоя, в ходьбе и сидя за столом
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов

Несколько важных моментов в проведении подобных упражнений.

Нецелесообразно прерывать кинезиологическими упражнениями творческую деятельность детей. Если детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой и в виде динамической паузы. В интегрированных занятиях кинезиологические упражнения можно использовать на протяжении всего занятия. По

исследованиям ученых кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект.

Каждое занятие начинается с игрового или сюрпризного момента. Даже для детей старшего дошкольного возраста это всегда становится для них сюрпризом. Много ли ребенку надо, чтобы почувствовать любопытство, а затем и желание участвовать в этом процессе-выполнении кинезиологических упражнений. Игрушка нужна для того, чтобы привлечь внимание к выполнению заданий. Перед детьми ставится познавательная задача, например, найти для Золушки проход в лабиринте, чтобы она могла попасть на бал. И для этого, чтобы руки работали ловко, необходимо предложить им вначале помассажировать каждый пальчик, потом уже выполнить упражнение – например, «кулак-ребро-ладонь». После такой тренировки внимание активизируется, и дети без труда выполняют задание с лабиринтом на карточке. Можно использовать на занятиях такие приемы как подражание, действия по образцу.

#### Комплекс упражнений для детей 5-6 лет

1. Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны.
2. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек.
3. Указательными и средними пальцами рук одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять двумя руками одновременно, но в противоположных направлениях.
4. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты).
5. Вдох – пауза – выдох — пауза. При вдохе губы вытягиваются «трубочкой» и с шумом «пьют» воздух. Желательно при этом представлять оранжевый или желтый шар, размещенный в животе. Шар надувается и сдувается в ритме дыхания.
6. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх; а для закрытия левой ноздри – мизинец правой руки).

#### Развитие взаимодействия между полушариями

##### *Упражнение «Жаба»*

Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

##### *Упражнение «Кольцо»*

По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).

*Упражнение «Гусак – курочка – петух»*

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга: Гусак – ладонь согнута под прямым углом. Пальцы вытянуты и притиснуты один к другому. Указательный палец полусогнутый и опирается на большой. Курочка – ладонь немного согнута. Указательный палец опирается на большой. Остальные накладываются один на другой в полусогнутом положении. Петух – ладонь поднята вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы раскинуты в стороны и подняты вверх – это «гребешок».

*Упражнение «Ухо – нос»*

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.

*Упражнение «Зеркальное отражение»*

Рисовать обеими руками геометрические фигуры вначале в воздухе, а потом на бумаге.

*Упражнение «Солнце – забор – камень»*

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх. Камень – ладонь сжата в кулак.

*Упражнение «Цепочка»*

По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном. Вначале движения выполняются в привычном для ребенка захвате, потом его необходимо обязательно поменять.

*Упражнение «Ножницы – собака – лошадка»*

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Ножницы – указательный и средний пальцы вытянуты вперед, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем. Собака – ладонь следует поставить ребром, большой палец распрямить и поднять вверх. Указательный палец согнутый, остальные сомкнуты. Лошадка – большой палец правой руки поднят вверх, остальные сомкнуты. Сверху обхватить правую руку ладонью левой руки под углом так, чтобы вышла грива.

*Упражнение «Фонарики»*

Пальцы правой руки выпрямлены, раскинуты в разные стороны и напряжены. Левая рука стиснута в кулак. По очереди изменяются положения рук: стискиваются пальцы на правой, выпрямляются на левой руке, и наоборот.

*Упражнение «Симметричные рисунки»*

Правая рука рисует правую часть рисунка, а левая – левую

*Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»*

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, которые последовательно сменяют одно другое: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, расправленная ладонь. Желательно только во время усложнений вводить речевой контроль при помощи команд – «Кулак!», «Ребро!», «Ладонь!».

*Упражнение «Гости»*

Выпрямить кисть и по очереди присоединять безымянный палец к мизинцу, средний – к указательному. Ритмично изменять положения пальцев.

*Упражнение «Заяц – коза – вилка»*

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют одно другое: Заяц – указательный и средний пальцы вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем. Коза – указательный палец и мизинец выпрямлены, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони. Вилка – указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены в стороны и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

*Упражнение «Кошка»*

Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки».

*Упражнение «Зеркальное отражение» (цифры)*

Цифры рисуют в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

*Упражнение «Замок»*

Скрестить ладони друг с другом, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. В таком положении ребенку необходимо двигать пальцем, на который указывает взрослый, точно и четко. Движения соседними пальцами нежелательны. Дотрагиваться до пальца нельзя. В упражнении последовательно должны принимать участие все пальцы обеих рук.