

Памятка для педагогов

Кинезиологические упражнения



Уважаемые коллеги,
кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, в дальнейшем облегчают процесс чтения и письма.

Для достижения положительного результата кинезиологические упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день.

Памятку подготовила:
учитель-логопед
Стасишена Елена Николаевна

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

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

➤ **«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.

➤ **«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.

➤ **«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 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.

➤ **«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, поднитесь 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 вами корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

➤ **«Свеча»**

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и выдохните на пальчики, изображающие горящую свечу, постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

➤ **«Дышим носом»**

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

➤ **«Ныряльщик»**

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.

➤ **«Облако дыхания»**

Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем живот, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараясь распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

3. При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

➤ **«Перекрестное марширование»**

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.

➤ **«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.

➤ **«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.

➤ **«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.

➤ **«Маршировка»**

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

3. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

➤ **«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 ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте 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 и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

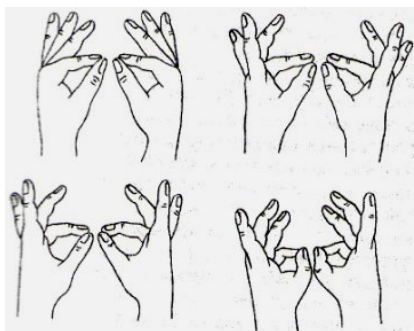
➤ **«Путешествие на облаке»**

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. Почувствуйте, 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 – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. 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.

4. Упражнения для развития мелкой моторики

➤ «Колечко».

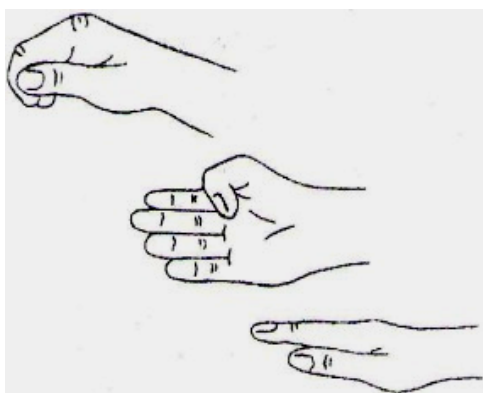


Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале

движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

➤ «Кулак-ребро-ладонь».

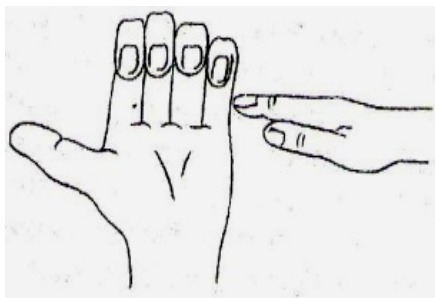


Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Детям показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками. При затруднениях взрослый предлагает ребенку: «Помогай себе вслух или шепотом - командами «кулак-ребро-ладонь».

➤ «Лезгинка».

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.



Дети складывают левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз).

Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

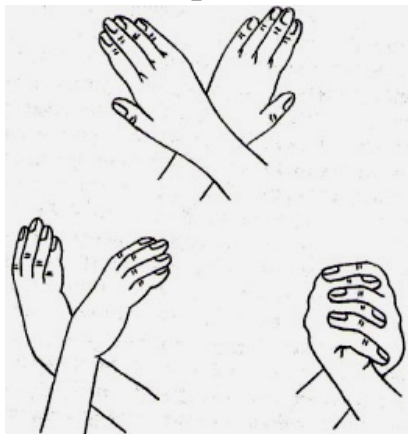
➤ «Лягушка».

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

➤ «Замок».

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.



Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем (если занятия педагог проводит с группой) дети могут выполнять упражнение парами.

➤ «Ухо-нос».

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

➤ «Перекрестные движения».

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

5. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают

энергетизацию организма.

➤ **«Взгляд влево вверх»**

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, и упражнение повторяется.

➤ **«Горизонтальная восьмерка»**

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

➤ **«Глаз – путешественник».**

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

7. Массаж

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. Повторить 7 раз.

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

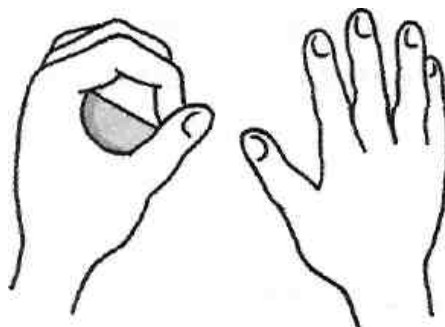
в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

8. «Зеркальное рисование»

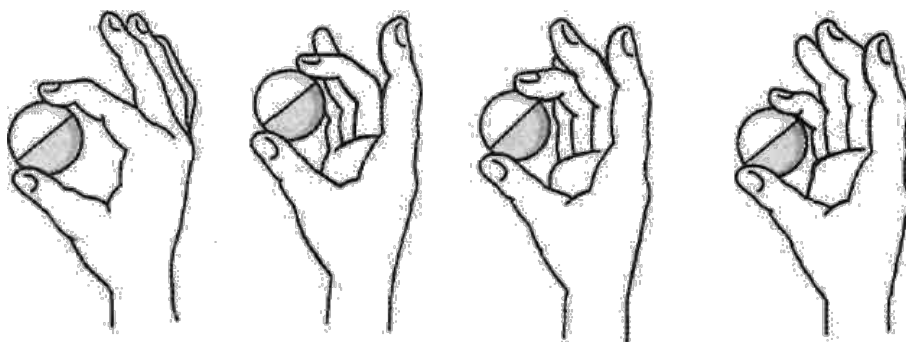
Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (гриб под елью, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Комплекс «Разминка»

Мячик сильно посжимаю
И ладошку поменяю.



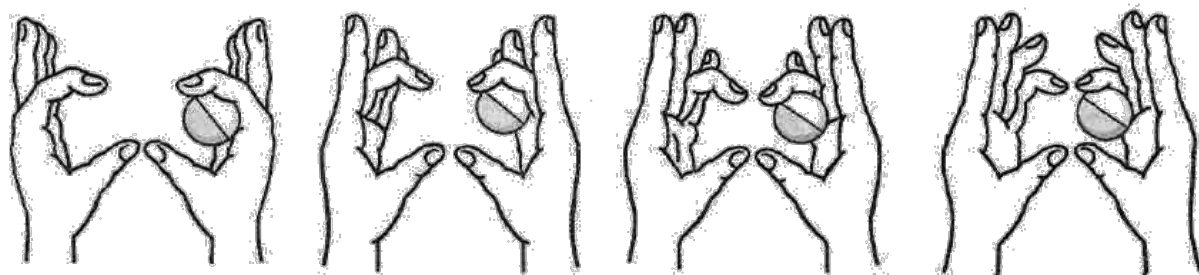
«Здравствуй, мой любимый мячик!» —
Скажет утром каждый пальчик.



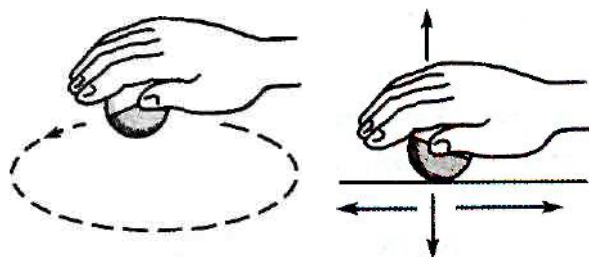
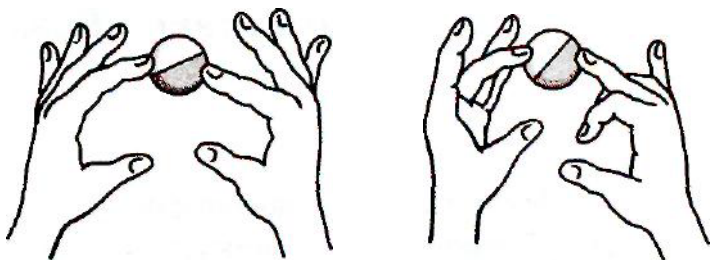
Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.



Только брату
отдаёт: Брат у брата
мяч берёт.



Два козлёнка мяч бодали
И другим козлятам дали.

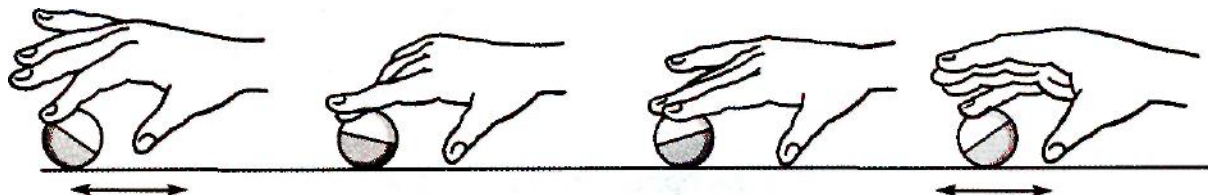


По столу круги катаю,
Из-под рук не выпускаю.
Взад-вперёд его качу;
Вправо-влево — как хочу.

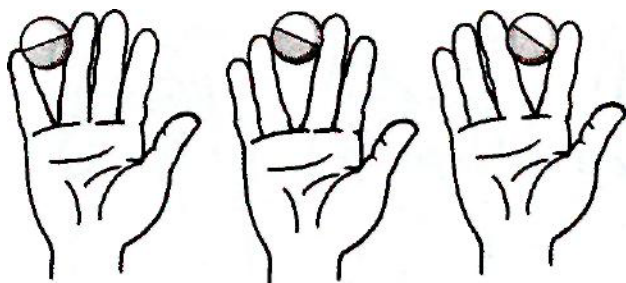
Танцевать умеет танец
На мяче мой каждый палец.



Мячик пальцем
разминаю, Вдоль по



Мячик мой не отдыхает —
Между пальцами гуляет.



Поиграю я в футбол И забью в ладошку гол.



Сверху левой, СНИЗУ правой
Я его катаю браво.



Поверну, а ты проверь
Сверху правая теперь!



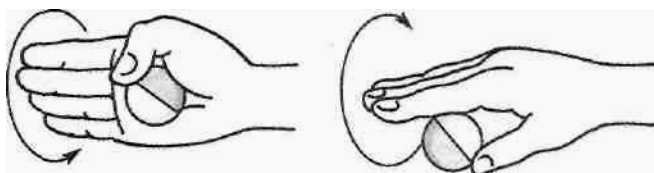
Комплекс «Фокусник»

Рекомендуем проводить после комплекса «Разминка».

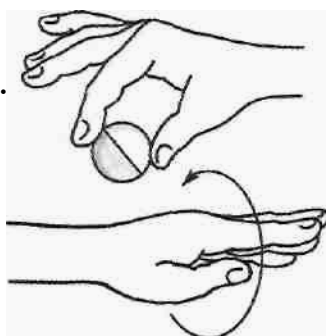
Дети с недостатками произношения часто совершают ошибки в использовании предлогов и других слов, обозначающих положение предметов в пространстве относительно друг друга.

Мы предлагаем в весёлой, непринуждённой игре помочь им научиться правильно употреблять предлоги, совмещая это занятие с упражнениями для развития мелкой моторики.

Ловко с мячиком играем
И предлоги называем.

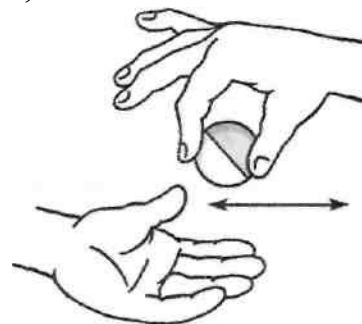


За рукой и под рукой,
Из-под кисти — на покой.

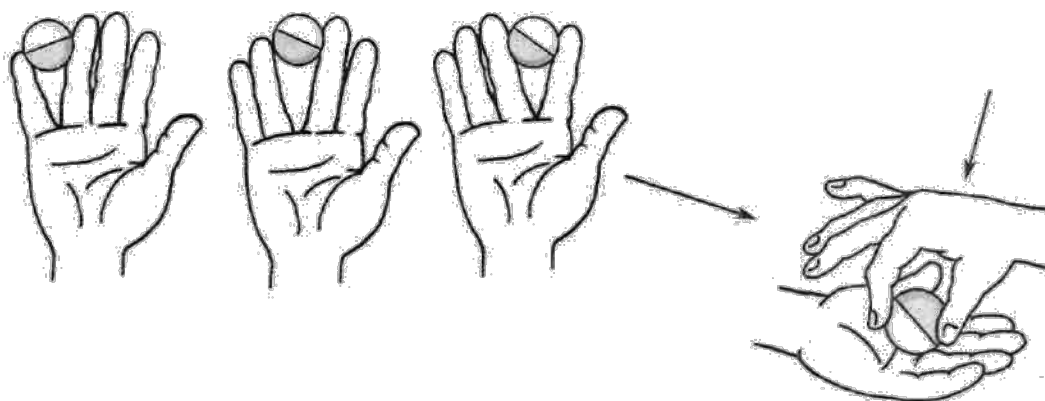




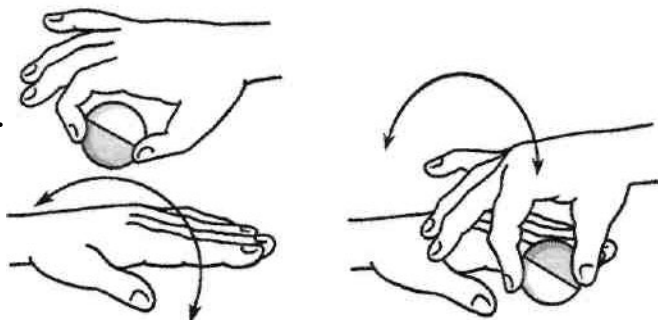
**Над рукою мяч кружит,
От неё теперь бежит.**



**Между пальцев подержу
И в ладонку положу.**



**Из руки его достану,
Справа, слева ставить стану.**



Перед грудью пронесу, Сзади спрячу, потрясу.

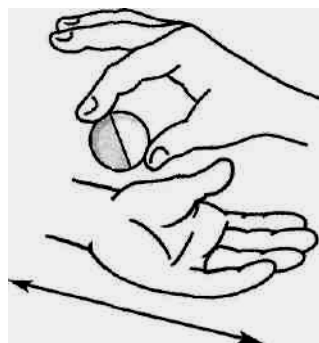


Из-за спинки выну мячик,
Возле ног моих поскачет.

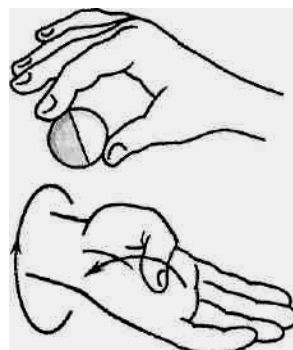


Подержу **вверху, внизу,**
Мимо носа пронесу.

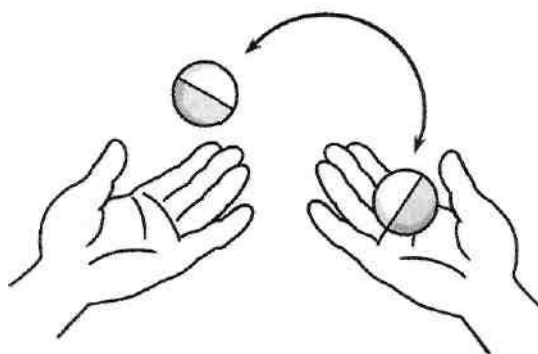
Мяч **снаружи, мяч внутри.**
По руке качу — смотри!



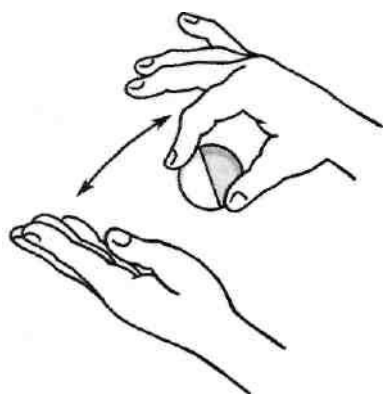
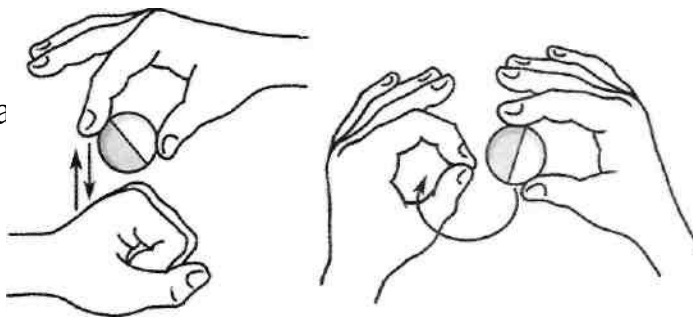
Вдоль ладони, **через** палец
И **вокруг** запястья танец.



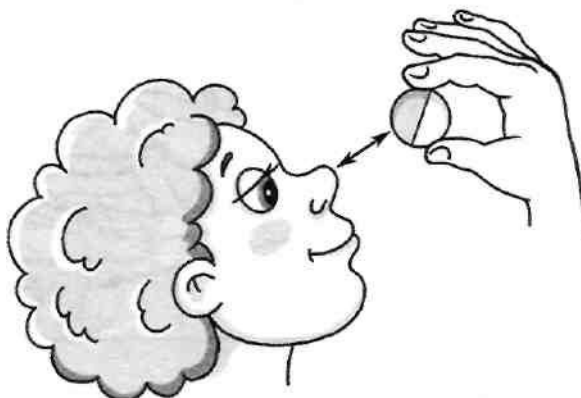
Мяч **с** одной рукой играет
И **к** другой перебегает.



Стукну мячик о кулак,
Сквозь кольцо продену та



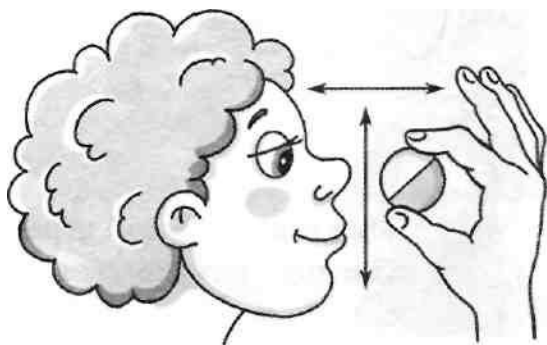
Сбоку подержу, пока
 Без мяча моя рука.



К носу мячик приложу
И напротив подержу.

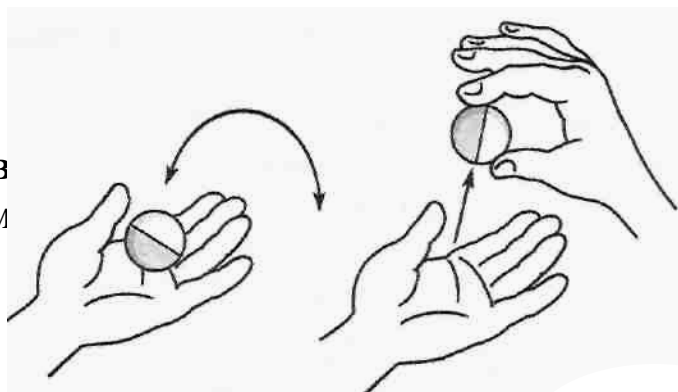
У ладони мяч играет,
 До неё не долетает.



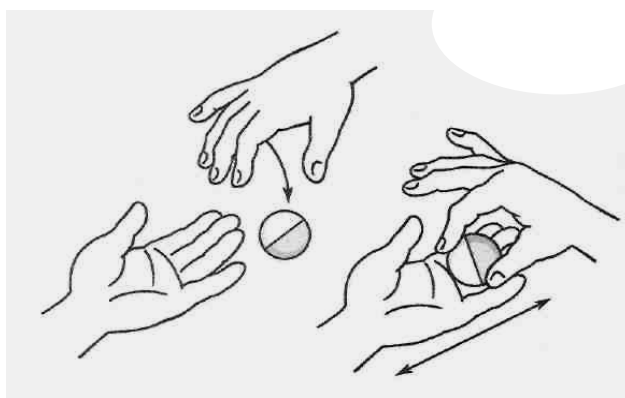


Выше глаз и глаз **пониже**,
Дальше от меня и **ближе**.

Тут **в** ладошке, тут — **в**
Брошу **вдаль**, а он **ко** м



Мячик **около** лежал,
Он **вперёд-назад** бежал
И обратно возвращался,
И **до** завтра попрощался.



Дружит мяч с моей рукой —
Вот я фокусник какой!

Источники:

1. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
2. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М.: Сфера, 2003 г.
3. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. Москва, 1999 г.
4. Пожиленко Е.А, Волшебный мир звуков и слов. М.: Владос, 2001 г.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. -М.: ТЦ Сфера, 2002. г.
6. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.- М: ТЦ Сфера, 2001г
7. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь, СПб, 1996
8. Воробьёва Т.А., Крупенчук О. И. Логопедические игры с мячом: Для детей 4-6 лет, Литера – 2009 г.

