

Кинезиологические игровые упражнения для интеллектуального развития детей дошкольного возраста

*Емельянова Галина Николаевна,
педагог дополнительного образования,
МБУ ДО Шумячский ДДТ*

Всем родителям хотелось бы видеть своего ребенка – будущего первоклассника внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. К сожалению, в последние годы отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, а также трудностями при адаптации.

Педагоги находятся в постоянном поиске все новых и новых продуктивных методов, методик и технологий для подготовки детей к школе.

Творческое объединение школа раннего творческого развития «Росток» Шумячского Дома детского творчества обеспечивает каждого будущего первоклассника, который не посещал (не посещает) дошкольную организацию и «не охвачен» системой дошкольного образования, необходимой профессиональной помощью в развитии тех качеств личности, без которых его успешное проживание следующего возрастного периода, связанного со школьной жизнью, будет затруднено или нарушено.

Часто приходится встречаться с такими проблемами ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т. п.) Эти «беды» могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Для укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной педагогической работы. Формой такой работы может стать кинезиологические упражнения.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через разнообразные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения позволяют улучшить у ребенка речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает стрессоустойчивость, гармонизирует баланс жизненной энергии и обладает оздоравливающим и антистрессовым эффектом, улучшает мыслительную деятельность, память и внимание.

Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять.

Для результативности кинезиологических упражнений необходимо соблюдать определенные условия:

- ✓ занятия проводить желательнo утром;
- ✓ занятия проводятся ежедневно и без пропусков;
- ✓ занятия проводятся в благоприятной доброй обстановке;
- ✓ от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- ✓ упражнения проводятся стоя или сидя;
- ✓ продолжительность занятий 3–5 минут, в общей сложности это может составлять до 25–30 минут в день;
- ✓ на каждое упражнение отводится по 1–2 минуте;
- ✓ упражнения проводятся в различном порядке и в различном сочетании.

Кинезиологические упражнения использую как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями в качестве организующего звена, которое настраивает детский организм на плодотворную работу.

Кинезиологические упражнения, которые я применяю, очень просты, удобны и практичны в применении. Зная, на что именно они направлены, можно использовать их для подготовки к тому или другому виду деятельности.

I. В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяю **растяжки**. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц.

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину, они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

Также детям, которые нарушают правила поведения, имеющим сложности в общении, рекомендуются упражнения, растягивающие мышцы тела. Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникации.

Упражнение «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.

Упражнение «Сорви яблоки»:

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

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

II. Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, предлагаемые ему, применяются **дыхательные кинезиологические упражнения.**

Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма.

Упражнение «Задуть свечу»:

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечей. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

Упражнение «Нырлящик»:

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.

III. Глазодвигательные упражнения: помогают снять у детей мышечные зажимы, расширить поле зрения, улучшить восприятие.

Упражнение «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.

Упражнение «Глаз – путешественник»:

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

Упражнение «Глазки»:

Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

IV. Телесные упражнения нужны, чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие. При выполнении телесных движений снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнение «Перекрестное марширование»:

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

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

Упражнение «Яйцо»:

Спрячемся от всех забот,
только мама нас найдет.

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

Упражнение «Ухо – нос»:

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т. е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

V. После активной деятельности следует расслабиться, для этого применяются упражнения, приводящие к **релаксации**. Снимается напряжение мышц, и ребенок расслабляется.

Упражнение «Кулачки»:

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз).

Упражнение «Лед и огонь»:

Педагог командует: «Огонь!», дети активно выполняют различные движения. Во время команды «Лед!», ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 8 раз.

Упражнение «Колечко»:

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т. д. Затем в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

Польза, которую приносят эти упражнения, существенна. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Такие упражнения не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие. А мы, взрослые, получаем желаемый результат.

Для выполнения упражнений под музыку можно использовать сайт:

<https://www.instagram.com/logomuzik/>