

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

Сидоренко Елены Владимировны

воспитателя МАДОУ МО г. Краснодар

«Детский сад комбинированного вида № 6»

**«Кинезиология. Работа с детьми среднего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий».**

Представленная на рецензию методическая разработка «Кинезиология. Работа с детьми среднего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий», предназначена для детей дошкольного возраста 4 – 5 лет. Автор разработки акцентирует внимание на том, что за последние годы увеличилось число детей с системным нарушением речевой деятельности, приводящих в дальнейшем к расстройствам письменной речи, расстройствам в эмоционально – волевой, личностных сферах, снижению работоспособности. И, как следствие, трудности в процессе усвоения школьных программ и адаптации к школе.

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников - сохранение здоровья. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения, именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействий. Применение кинезиологических упражнений позволяют улучшить у дошкольников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность.

Современный мир стремительно меняется, ребёнок должен быть готов воспринимать большой объём информации, ориентироваться в нём, стараться быть успешным, а для успешного обучения и развития ребёнка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве.

В условиях модернизации дошкольного образования воспитание творческих и интеллектуальных способностей становится одним из главных направлений в работе с детьми.

Актуальность методической разработки обусловлена необходимостью формирования интеллектуальных способностей дошкольников, через межполушарное взаимодействие, которое позволяет избегать трудности в обучении.

Методическая разработка представлена в виде картотеки кинезиологических упражнений для детей среднего дошкольного возраста, которая включает упражнения, направленные на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Рецензируемое пособие представляет практический интерес, его можно рекомендовать для использования на практике педагогам дошкольных образовательных организаций, родителям.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,  
доцент

19.10.2021г.

Близнюк А.А.



Людмила завершено  
зам. нач-ка ОК В.А. Беродина В.А.

# **Методическая разработка**

**«Кинезиология. Работа с детьми среднего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий».**

**МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6»**

Воспитатель: Сидоренко Елена Владимировна

## **Содержание:**

### **Описание методической разработки**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющий активизировать межполушарное воздействие, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, облегчают процесс чтения и письма, улучшают память и внимание.

Одним из наиболее результативных методов является развитие межполушарного взаимодействия, который называется кинезиология и относится к здоровьесберегающей технологии.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до семи лет, у мальчиков до восьми – восьми с половиной лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела, развивающая работа направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Данная методическая разработка позволяет выявить скрытые способности ребенка, многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей среднего дошкольного возраста.

**Актуальность и перспективы** использования метода кинезиологии в работе с детьми дошкольного возраста: за последние годы увеличилось число детей с системным нарушением речевой деятельности, приводящих в дальнейшем к расстройствам письменной речи, расстройствам в эмоционально – волевой, личностных сферах, снижению работоспособности, и, как следствие, трудности в процессе усвоения школьных программ и адаптации к школе. Особенно актуальна задача по социализации ребенка, развитию у него потребностей в творчестве, формировании любознательности, мотивации в достижении успеха. В условиях модернизации дошкольного образования, воспитание творческих и интеллектуальных способностей становится одним из главных направлений в работе с детьми.

**Цель** в воспитании и образовании детей дошкольного возраста – сохранение здоровья.

Происходящие изменения в обществе и принятые стандарты дошкольного образования выдвинули новые требования к системе образования.

Дошкольная образовательная организация создаёт условия для интеллектуального, творческого, эмоционального, физического развития ребенка и осуществляет его подготовку к школе.

**Условия эффективности использования данной методической разработки** определились следующими условиями:

- готовностью педагога и детей среднего дошкольного возраста к проведению кинезиологических упражнений;
- наличием интересных, эффективных игровых методов и приёмов работы с детьми;
- постепенностью, последовательностью и поэтапностью работы.

**Перспективы использования методической разработки в массовой практике.**

Представленная методическая разработка – это практический материал, который может использоваться логопедами, родителями, воспитателями, независимо от реализуемой программы.

Методическая разработка по теме: «Кинезиология. Работа с детьми среднего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий» может быть реализована в образовательной деятельности, ежедневно, не требует определённого времени в режиме дня и проводится в любое время, что не создаёт дополнительной нагрузки на детей.

В методической разработке собраны кинезиологические упражнения для занятий с детьми среднего дошкольного возраста.

### **Используемая литература:**

1. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997
2. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003
3. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996





# Картотека

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ

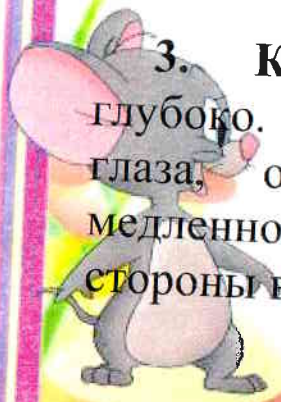
## упражнений



**1. Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

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

**3. Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.





**4. Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать простые геометрические фигуры).

**5. Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

**6. Качаем палочку.** Упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку (2-3 раза).



**7. Потряхивание.** Зажать шар в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.

**8.** Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

**9. Яйцо.** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

**10.** Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.





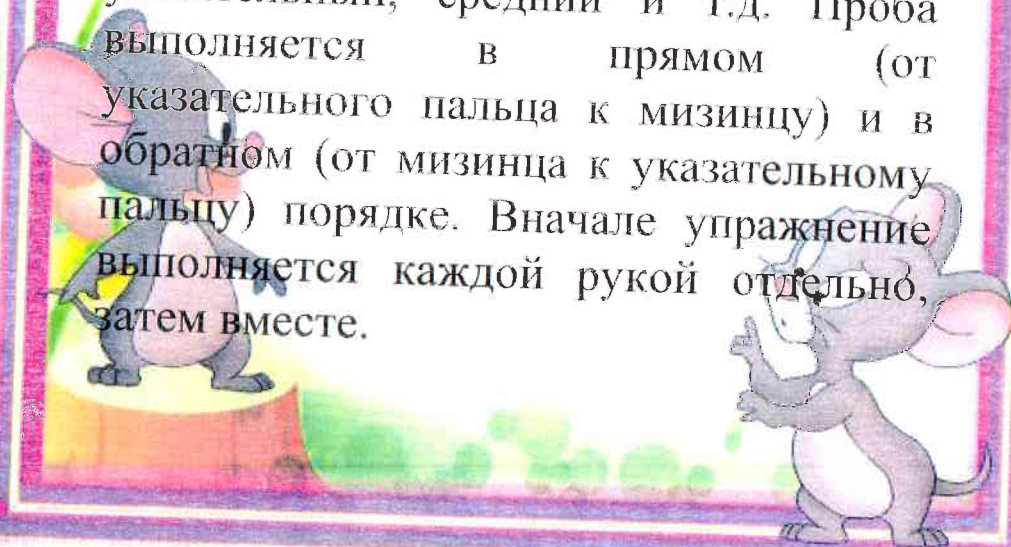
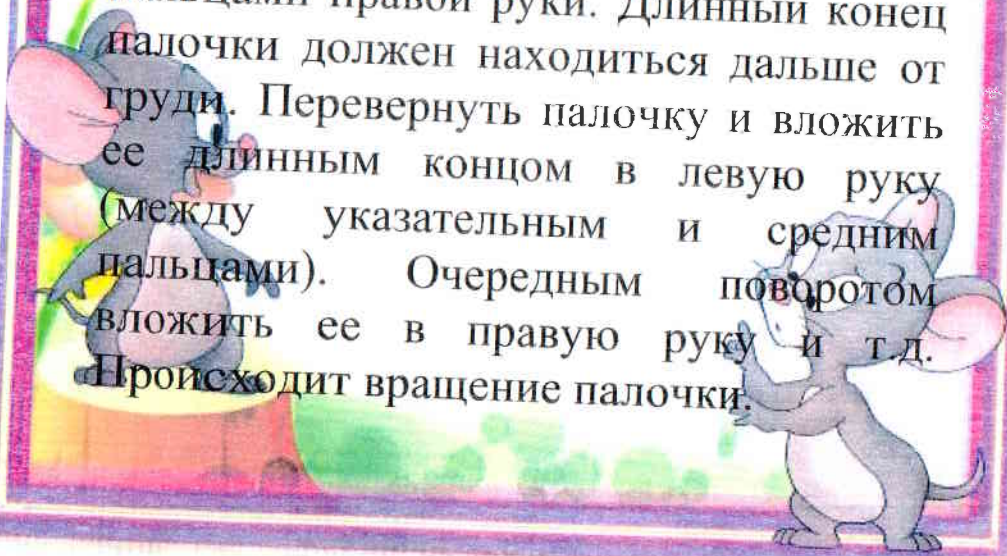
**11.** Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.).

**12.** Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

**13. Вращаем палочку.** Зажать конец палочки средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец палочки должен находиться дальше от груди. Перевернуть палочку и вложить ее длинным концом в левую руку (между указательным и средним пальцами). Очередным поворотом вложить ее в правую руку и т.д. Происходит вращение палочки.

**14. Перекаты** (выполняется по возможности расслабленной кистью). Перекатывать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекатывает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

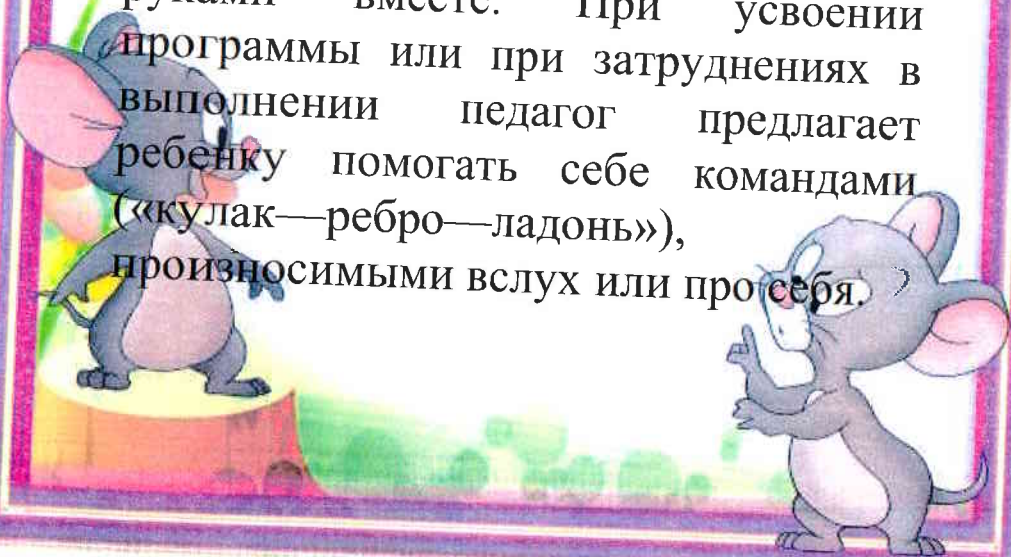
**15. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется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





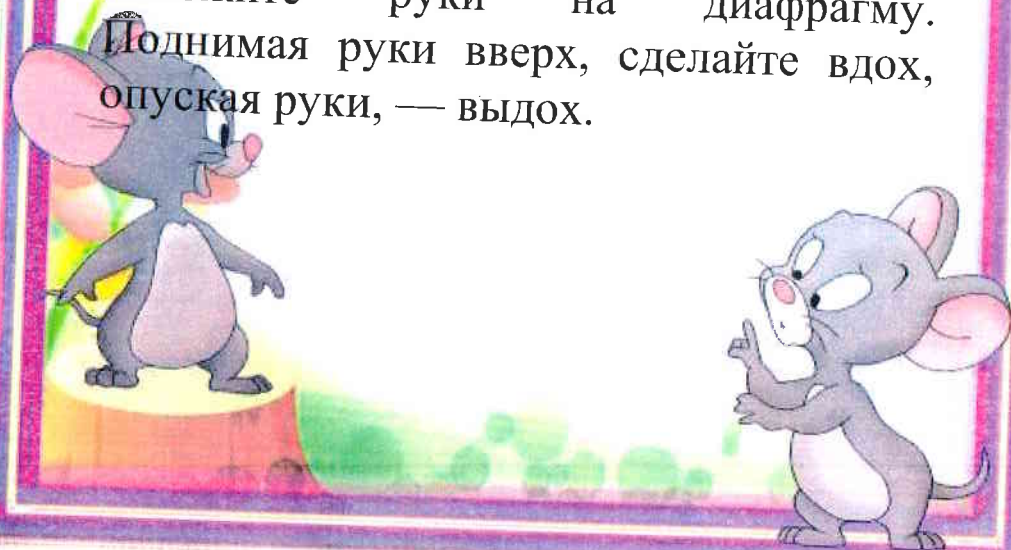
**16. Кулак—ребро—ладонь.**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



**17. 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.

**18.** Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.

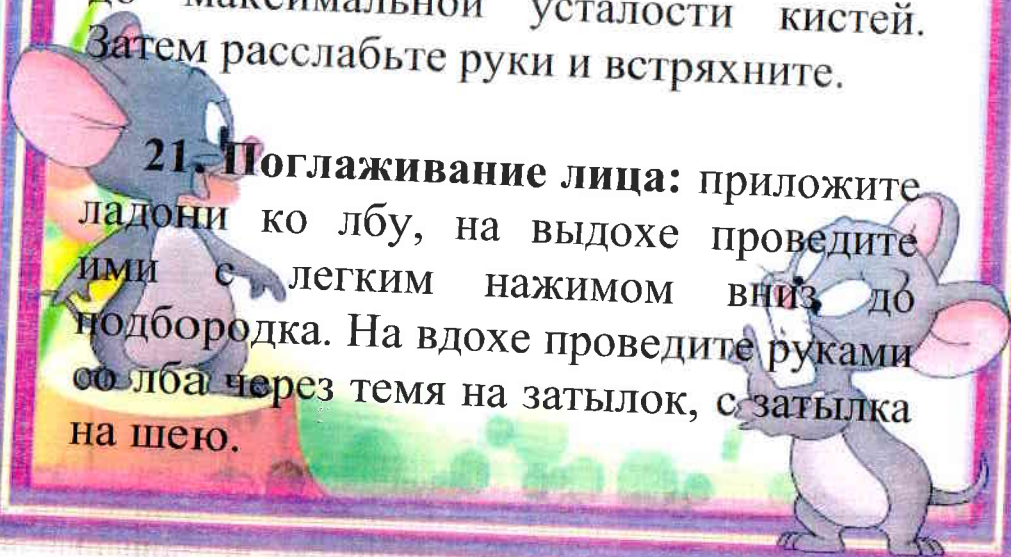




**19. Снеговик.** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

**20.** Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

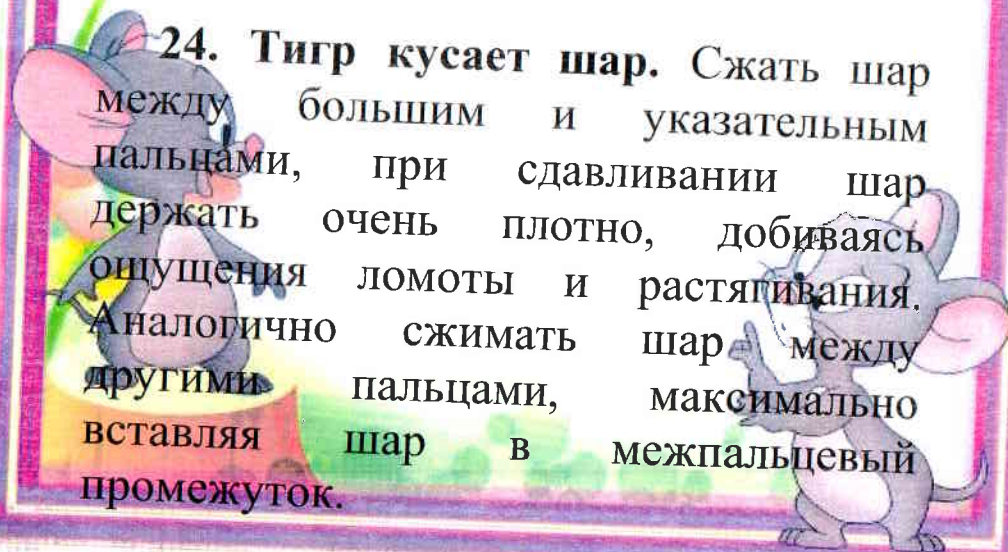
**21. Поглаживание лица:** приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.



**22.** Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

**23. Бегущие пальцы.** Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (палочки) от одного конца до другого вперед и назад.

**24. Тигр кусает шар.** Сжать шар между большим и указательным пальцами, при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать шар между другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевый промежуток.





**25. Задержка дыхания.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

**26.** Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

**27.** Делайте движения челюстью в разных направлениях.

**28.** Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.



**29.** Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

**30. Ползущий карандаш.** Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.

**31. Обезьяна хватает персик.** С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.



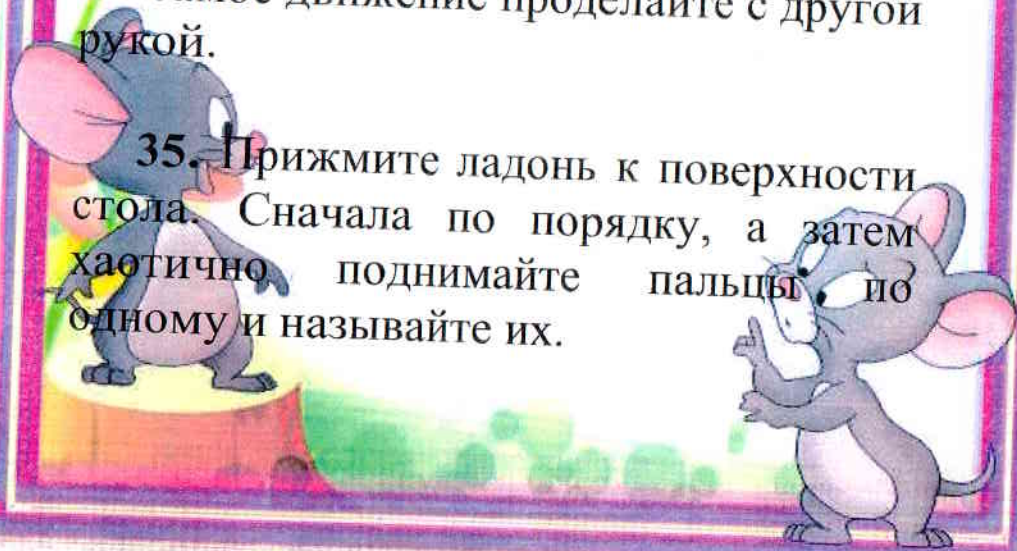


**32.** Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

**33. Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны.

**34.** Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

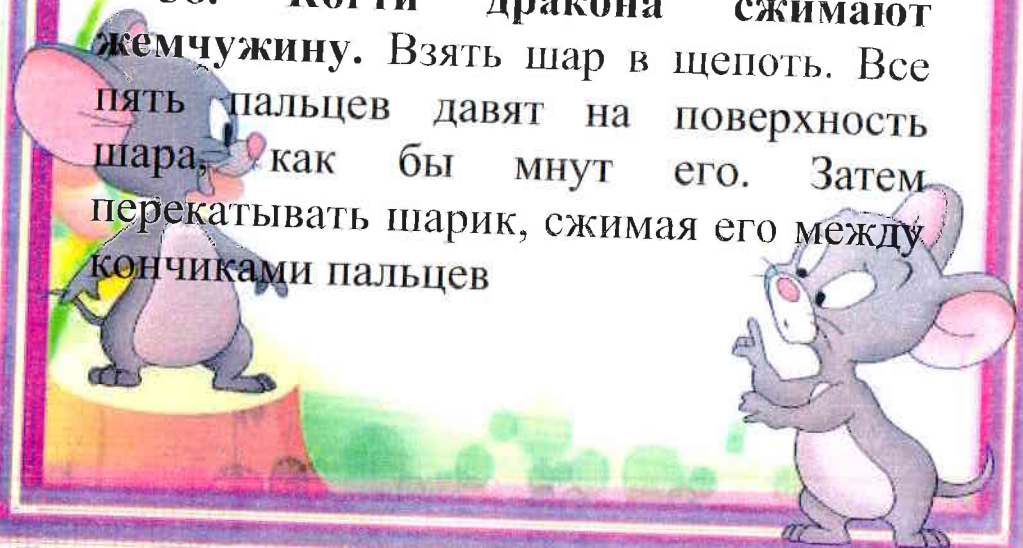
**35.** Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.



**36.** Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

**37. Шаги.** Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать шаги по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.

**38. Когти дракона сжимают жемчужину.** Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекачивать шарик, сжимая его между кончиками пальцев



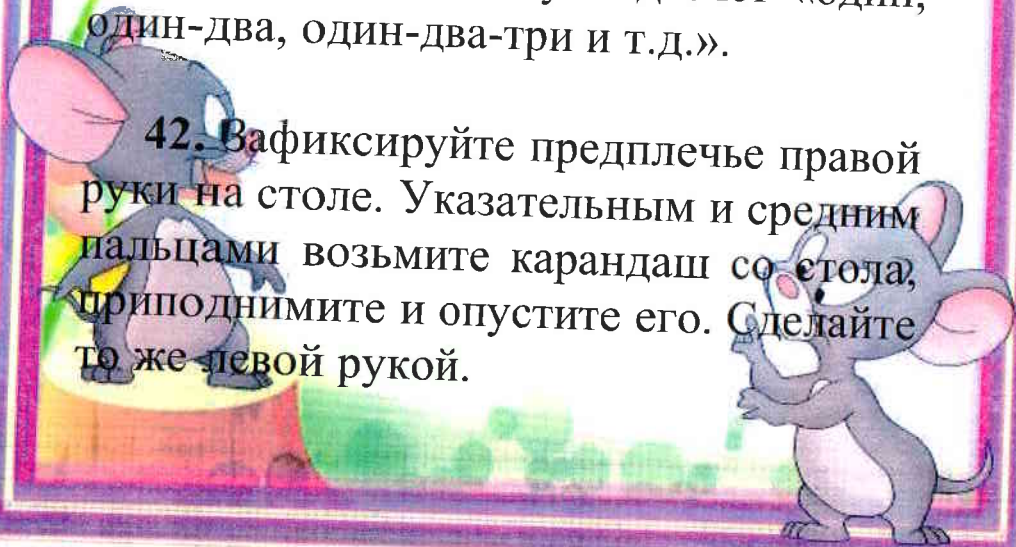


**39.** Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

**40. Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

**41.** Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».

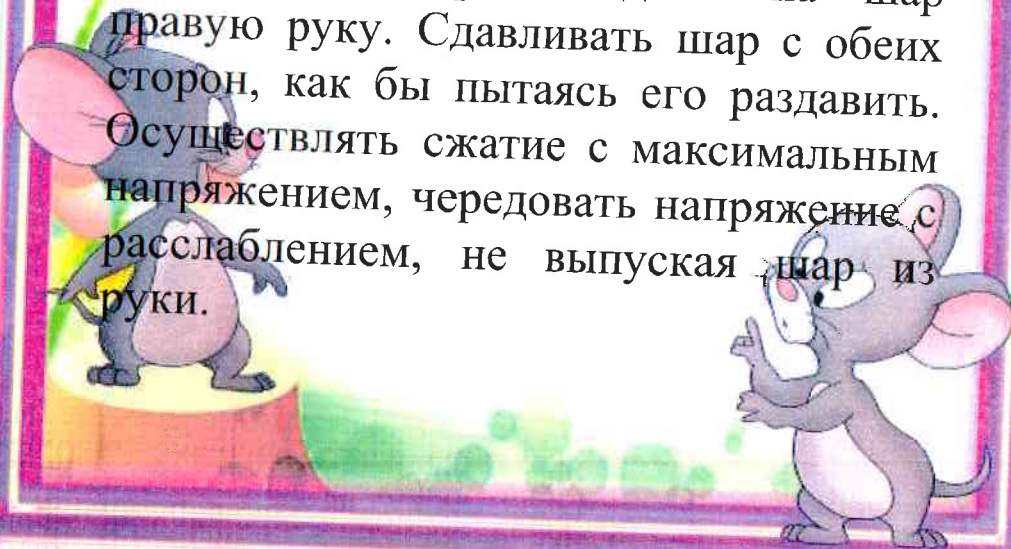
**42.** Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.



**43.** Раскатывайте на столе небольшой воображаемый комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

**44. Удерживаем палочку.** Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.

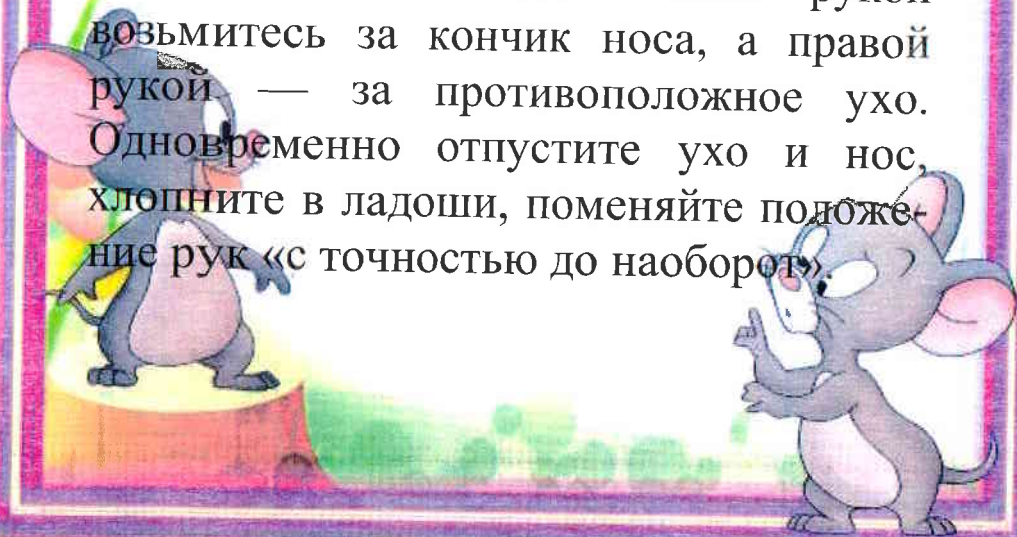
**45. Раздавим орех.** Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливать шар с обеих сторон, как бы пытаясь его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.





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

**47. Ухо — нос.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



**48. Добываем огонь.** С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

**49. Уголек на ладони.** Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.

