

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад №36
ОГРН № 1026602317961 от 23.09.2002 г.
ИНН/КПП 6658077733/665801001

620131 г. Екатеринбург, ул. Заводская, 44а Телефон 8(343)205-12-60 Факс 8(343)205-10-45
e-mail: mds_36@mail.ru
сайт: <https://dms36.tvoysadik.ru/>

Кружок
«Удивительная кинезиология»
(речевое и познавательное развитие)

Педагог-психолог
Арудова Татьяна Владимировна

Цель. Развитие познавательной и речевой активности детей старшего дошкольного возраста посредством кинезиологических упражнений.

Занятия проводятся по подгруппам и индивидуально (старший дошкольный возраст и планируется средний)

Дни недели – пн., пт; вт, чт.(ОДИН ИЗ ДНЕЙ)

Структура занятия.

Содержание	Время проведения (мин)
Приветствие	1
Разминка:	
Дыхательные упражнения	2
Самомассаж	2
Основные упражнения:	
Упражнения для развития мелкой моторики	3
Телесные упражнения	5
Растяжки	3
Глазодвигательные упражнения	3
Игры и дополнительные упражнения	
Релаксация	4
Обсуждение занятия, обсуждение	2
Средняя продолжительность занятия	25

Комплекс упражнений

1. Дыхательные упражнения

Основным является полное дыхание, т. е. сочетание грудного брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится

дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. Универсальным является обучение четырёхфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох—задержка - выдох - задержка». Вначале каждый из них может составлять 2-3с. с постепенным увеличением до 7с. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох:

распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох - приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

- **«Шарик»** Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в щ, хи и т.п.).

- **«Ветер»** На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.
- **«Потянулись»** И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.
- **«Насос»** И. п. - то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вонне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.
- **«Флажки»** И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

2. Массаж

Комплекс самомассажа

Это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Это наиболее важное направление в коррекционной работе с детьми с тяжёлым

нарушениям речи.

Цель: развитие и укрепление мимических мышц, стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, нормализация мышечного тонуса мышц.

1 Самомассаж ушных раковин: помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2 Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу-вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в стороны и вверх.

3 «Рожицы». Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко откройте рот.

4 «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.

5 «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

6 «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

7 «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

8 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.

9 «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании, 3-5 раз. Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

10 «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

11 «Расческа». Поглаживание губ зубами.

12 «Молоточек». Постукивание губ зубами.

13 Кусаем попеременно верхнюю, нижнюю губу.

14 «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к

15 «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

3. Растяжки

Растяжки — система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов, оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Когда воспитатель, помогая ребенку, делает ему растяжки, необходимо вообразить, что растяжки делаются котенку; они должны проводиться в щадящем режиме, медленно и плавно.

Упражнения, лежа на спине:

- **«Мостик»**. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат в и. п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.

- **«Скручивание»** Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а колени — с другой стороны. Переводим руки и колени одновременно в противоположные стороны.

- **«Ёжик»** Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

- **«Качалка»** Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

- **«Бревнышко»** Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

- **«Велосипед»** И.п. — лёжа на спине, поднять ноги и попеременная работа ног, руки вдоль туловища.

- **«Звезда»** Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Натянуть пятку правой ноги, левую руку положить по диагонали. Левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем же выполняется по другой диагонали.

Растяжки «Струночка» и «Звездочка» нужно делать не только на спине, но и на животе.

Упражнения, лежа на животе:

- **«Корзиночка»**. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, направо-налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.

- **«Лодочка»**. Вытянуться всем телом. Ребенок по инструкции психолога поднимает прямую руку (ногу); обе руки (ноги); одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза.

- **«Кобра»**. Ладони упираются в пол на уровне плеч. «На вдохе как кобра, поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, поднимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены, и лежать на полу». На выдохе — медленный переход в и. п. и расслабление.

- «Буква «Л» И.п. — упор лежа. Поднять бедра и таз как можно выше, опираясь на стопы и ладони, пока верхняя и нижняя части туловища не составят букву «Л». Вес тела должен быть равномерно распределен между стопами и кистями рук, пятки — на полу, ноги прямые, смотреть вперед. Дети пробуют двигаться.

.Ползание на животе:

- «Тюлени» Ползание на животе с помощью рук
- «Солдаты» Ползание по-пластунски (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями)

Упражнения, сидя на полу:

- Сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на коленях. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

- «Бабочка». Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.

- «Каруселька» Сидя на полу, слегка наклониться назад и опереться на согнутые в локтях руки, приподнять согнутые в коленях ноги. Перебирая руками и покачиваясь вперед-назад, крутиться вокруг своей оси.

- «Складочка» Ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить руками большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).

- «Лев». Сидя на пятках, немного наклониться вперед, опираясь руками о колени (пол). Широко открыть рот, максимально высунуть язык и издать громкий и страшный «львиный рык».

- «Посмотри направо, посмотри налево» Сесть так, чтобы на колено правой ноги легла левая пятка, упор на пальцы левой руки. Правая рука держится за левое плечо. Смотреть за левое плечо, разворачиваясь всем туловищем. То же — в другую сторону.

- «Крылья птицы». Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как крыльями («Какую птицу ты изображаешь?»).

Упражнения стоя

- «Потягивание». Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижать к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.

- «Тянемся к солнышку». Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. (Вначале психолог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за пальцы рук.) Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

- «Лук» Правая нога впереди, согнута в коленном суставе, пальцы стопы направлены прямо вперед, опора на эту ногу. Левая нога выпрямлена, стопа повернута под углом 90° вовне. Правая рука вытянута вперед, как-будто держит лук, левая — максимально отведена назад, натягивая тетиву лука. Руки растягивают лук так, чтобы в груди чувствовалось напряжение. Повторить, поменяв положение ног и рук.

- «Растяжки для ног». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз: медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой, остаться в этом положении пять секунд, и вернуться в и. п. Стараться не сгибать ноги и руки. То же — для правой руки и ноги; медленно наклониться вправо и коснуться пальцев правой ноги правой рукой. Остаться в этом положении пять секунд, и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук. То же — для левой руки и правой ноги.

- «Повороты в стороны». И. п. - то же. Поворот влево — левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо — правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

- «Скручивание корпуса». И. п.- то же, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней неотрывая при поворотах, касаться пола; позвоночник — вертикальная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается с руками, потом — в противоположную от рук сторону.

4. Глазодвигательные упражнения

При выполнении упражнений голова всегда фиксирована. Слежение глазами идет за предметом, расположенным 1) на расстоянии вытянутой руки, 2) на расстоянии локтя и, наконец, 3) около переносицы, последовательно лежа, сидя и стоя в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях. При этом удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Вначале он следит за предметом, перемещаемым воспитателем, затем — за своей рукой, которую передвигает взрослый. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой руке, затем в левой, а потом обеими руками вместе. В грубых случаях несформированности глазодвигательных функций необходимо выполнять описываемые упражнения с сопротивлением движению рук ребенка со стороны взрослого.

- Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево — и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя.
- «Следи за пальцем» Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут, движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем — в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.
- «Нарисуй предмет» Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

После того как эти упражнения усвоены, можно совместить их с дыхательными упражнениями: движение на фазе глубокого вдоха; удержание взгляд в крайнем верхнем (нижнем, правом, левом) положении, у переносицы — фазе задержки. Возврат в и. п. — на пассивном выдохе. Успешным является результат, при котором каждое движение глаз согласуется с равными фазами дыхания.

- «Знак бесконечности» Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности oo (центр знака — напротив переносицы). Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки,

не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же — другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

Все далее перечисленные упражнения постепенно, по мере усвоения, должны выполняться в положении, лежа, сидя, стоя.

«Голова и язык» Глаза фиксированы. Выполняются движения головой и языком (однонаправленные и разнонаправленные).

- «Глаза и язык» Голова фиксирована. Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений глаз и языка. Иными словами, движения языка направлены в ту или в противоположную от взора сторону.

- «Голова и глаза» Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений головы глаз.

- «Язык, глаза, руки, ноги» Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений языка глаз с руками и ногами.

Упражнения стоя:

- «Цыганочка». И. п. — поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и. п., затем дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и.п. Повторить соответственно для левой руки и левого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

- «Художник» Рисование на доске, стене, листе бумаги сначала поочередно каждой, а затем одновременно обеими руками. Чрезвычайно важно, чтобы двигались обе руки — в одну сторону, в противоположные, навстречу друг другу и т. д. Сначала ребенок рисует прямые линии — вертикальные, горизонтальные, наклонные затем — разнообразные круги, овалы, восьмерки и орнаменты в разных положениях; одинаковые и разные фигуры на левой и правой половинах листа сначала — ближе к центру, затем — ближе к краям листа; одно симметрично расположенное изображение; законченный сюжетный рисунок. Отметим еще раз необходимость отработки каждого из упражнений сначала каждой рукой отдельно, а уже потом двумя руками вместе.

- «Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребёнка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классические

- варианте, но не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу

- а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером — «левая—правая», хлопок, хлопок

партнером — «правая—левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

- б) «кулак—ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак—ладонь» делает с вами. Ещё более сложный вариант — удар «кулак—ладонь» делается с партнёром перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука);

- в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами);

- г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.

- «Шагай вдоль стены» Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на 3—5 м вправо, а затем — влево. Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога: а) рука и ноги параллельны; б) руки перекрещены, ноги параллельны; в) ноги перекрещены, руки параллельны; г) руки перекрещены, ноги перекрещены.

- В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх

- руками; ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза.

- «Зайцы» Прыжки на месте на двух ногах:

- а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног);

- б) чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног).

- Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и

- ноги, затем — в противоположную.