

Приложение 2

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №27 "АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ

по теме самообразования:

**«КИНЕЗИОЛОГИЯ – ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»**

Подготовила:

воспитатель Радищук Ольга

Александровна

г. Симферополь, 2022 г.

Актуальность. В условиях дошкольного учреждения необходимо использовать такие технологии, которые обеспечат формирование ценностного отношения к своему здоровью и своей жизни. В их основе должны быть развивающий характер активности воспитателя, преобладание индивидуализации личности в детстве, творческое программирование жизни, ориентация на духовный поиск. Одной из таких технологий по праву считается кинезиология.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, позволяющие активизировать межполушарное взаимодействие.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Левое полушарие головного мозга – математическое, логическое, речевое.

Правое полушарие головного мозга – творческое.

Мозолистое тело, находящееся между полушариями, необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Мозолистое тело можно развить через кинезиологические упражнения. Все упражнения данной системы – перекрестные. Перекрестность – главный принцип гимнастики мозга. Таким образом, развиваются оба полушария головного мозга.

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребенка. Кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение. С помощью кинезиологических упражнений можно избавиться от таких проблем, как сложности в общении, плаксивость, частые простуды, трудности с восприятием информации, быстрая утомляемость, гиперактивность.

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии». Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и

психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Цель—создание условий для активизации межполушарного взаимодействия у дошкольников посредством кинезиологических упражнений.

Основные задачи:

- развивать плавность, точность, скоординированность движений рук;
- развивать внимание, память, логическое мышление, воображение, пространственные представления;
- воспитывать усидчивость, целенаправленность;
- повышать умственную работоспособность, синхронизировать работу глаз и рук (для овладения графомоторными навыками)

Кинезиологические упражнения несложные, необычные и очень интересные. Их можно включать в комплексы утренней гимнастики, в комплексы упражнений на физкультурных занятиях, во время динамических пауз, физкультминуток и в любое свободное время.

**ПЕРСПЕКТИВНО-
КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

| Месяц | Форма проведения |
|-----------------|---|
| Сентябрь | Консультация «Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном воспитании» |
| Октябрь | Выставка методической литературы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ |
| Ноябрь | Беседа «Что такое кинезиология?» |
| Декабрь | Практикум для родителей: «Использование кинезиологических упражнений для развития детей» |
| Январь | Выпуск картотеки для родителей «Картотека кинезиологических упражнений» |
| Февраль | Консультация «Готовим детей к школе. Развиваем мозг!» |
| Март | Папка-передвижка «Кинезиология» |
| Апрель | Аналитическая беседа «Влияние кинезиологических упражнений на развитие интеллекта и речи детей» |
| Май | Выпуск картотеки для родителей «Картотека кинезиологических упражнений» |

**ПЕРСПЕКТИВНО-
КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ (ЕЖЕМЕСЯЧНО)**

| Месяц | Неделя | Название упражнения | Описание |
|----------|----------|--|--|
| Сентябрь | 1 неделя | Диагностика Исследование орального праксиса | По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий: 1) улыбнуться; 2) надуть щеки; 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»); 4) сделать губы как при звуке «о»; 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка); 6) высунуть язык лопаткой (широко); 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу; 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу; 9) поместить кончик языка в правый угол рта; 10) то же — в левый угол рта; 11) высунуть язык и сделать кончик узким. |
| | 2 неделя | Речевой вариант пробы Хеда | 1. Простая ориентировка. Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают. 2. Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз». |
| | 3 неделя | Степень сохранности премоторной зоны | 3. Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного |

| | | | |
|---------|----------|---|--|
| | | | движения на другое (отсутствие застреваний). Каждая синкинезия штрафуетя одним баллом |
| | 4 неделя | Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак—ребро—ладонь» | Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе |
| Октябрь | 1 неделя | Повтори упражнения: кольцо, заяц. | Кольцо: соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10. Заяц: вытянуть вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 10. |
| | 2 неделя | Повтори упражнения: кольцо, коза, заяц. | Кольцо: соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10. Коза: вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 2-3 раза под счет до 10. |
| | 3 неделя | Повтори упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц | Три богатыря: поднять вверх указательный, средний, безымянный пальцы, соединенные вместе. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 8. |
| | 4 неделя | Повтори упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка. | Солдатики (упражнение для пяти пальцев): удерживать вытянутые напряженные пальцы руки под счет до 10. Упражнение выполняется 1 раз. Вилка: вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные врозь. При этом большой палец |

| | | | |
|---------|----------|---|---|
| | | | удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 1 раз под счет до 10. |
| Ноябрь | 1 неделя | «Перекрестное маршрутирование» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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. |
| | 2 неделя | «Мельница» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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. |
| | 3 неделя | «Паровозик» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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. |
| | 4 неделя | «Маршировка» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки. |
| Декабрь | 1 неделя | «Снеговик» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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. |
| | 2 неделя | «Дерево» Повторить | Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в |

| | | | |
|--------|----------|---|--|
| | | упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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. |
| | 3 неделя | «Тряпичная кукла и солдат» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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 очень 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. |
| | 4 неделя | «Сорви яблоки» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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 |
| Январь | 2 неделя | «Свеча» Повторить | Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед |

| | | | |
|---------|----------|--|---|
| | | упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха |
| | 3 неделя | «Дышим носом» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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, 36 остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое |
| | 4 неделя | «Ныряльщик» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Исходное положение – стоя. Сделайте 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 |
| Февраль | 1 неделя | «Дирижер» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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 твое тело. Дирижируйте всем своим телом! |

| | | |
|----------|---|--|
| | | <p>реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и 37 устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт</p> |
| 2 неделя | <p>«Путешествие на облаке» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p> | <p>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. Почувствуй, 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 в классе. 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.</p> |
| 3 неделя | <p>«Взгляд влево вверх» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка</p> | <p>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 38 предмет в левой руке. После</p> |

| | | | |
|------|----------|---|---|
| | | | 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. |
| | 4 неделя | «Горизонтальная восьмерка» Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | 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 |
| Март | 1 неделя | 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. |
| | 2 неделя | Зеркальное рисование. | |
| | 3 неделя | Зеркальное рисование. | |
| | 4 неделя | Зеркальное рисование. | |
| | 1 неделя | Массаж Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз. |
| | 2 неделя | Массаж Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30. |
| | 3 неделя | Массаж Повторить упражнения: | в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, |

| | | | |
|-----|----------|---|---|
| | | кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект. |
| | 4 неделя | Массаж Повторить упражнения: кольцо, коза, три богатыря, заяц, солдатики, вилка | Повторить все упражнения массажа за 1,2,3 неделю |
| Май | 1 неделя | Развитие мелкой моторики | Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). |
| | 2 неделя | Упражнения в парах: | - Встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду. - Встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить. |

ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ

1. Консультация для педагогов «Образовательная кинезиология как здоровьесберегающая технология активизации умственных способностей детей»
2. Практикум для воспитателей: «Кинезиология. Просто развиваем мозг»
3. Создание картотеки «Картотека кинезиологических упражнений» для детей старшего дошкольного возраста