Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 86 «Радость»

***«Кинезиологические упражнения как элемент экологического воспитания старших дошкольников с ОВЗ».***

**Подготовила:**

воспитатель

подготовительной группы

для детей с ТНР

высшей

 квалификационной категории

**Мельникова Елена Ивановна**

г. Белгород

2022г.

**(Слайд 1)** Уважаемые коллеги! Федеральный Государственный Образовательный Стандарт (ФГОС) ставит перед нами решение задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей; развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребенка; развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности; формирование предпосылок к учебной деятельности.

 **(Слайд 2)** Считается, что психические функции распределены между полушариями головного мозга.

 По исследованиям физиологов правое полушарие  – гуманитарное, образное, творческое. Людям этого типа больше нравятся гуманитарные предметы, у них есть способности к рисованию, музыке, артистичность, успехи в спорте. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое.  Людей этого типа больше привлекают предметы физико-математического цикла.

 Есть еще люди равнополушарного типа, которые могут реализовать себя как в гуманитарной, так и в математической сфере. Часто они обладают общей одарённостью, имеют задатки гениев.
 Между полушариями находится мозолистое тело. Это толстый пучок нервных волокон, через который происходит взаимодействие между двумя полушариями.  Благодаря этому взаимодействию осуществляется передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность работы мозга. Мозолистое тело интенсивно развивается до 7-8 лет.

 Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

 Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

  Еще великий русский физиолог И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому на двигательной активности построены все коррекционные и формирующие программы!

 Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

 Не секрет, что в настоящее время растет чисто детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качеств психики. Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

 По нашему мнению, формами такой работы могут стать комплексы кинезиологических упражнений**.**

**(Слайд 3).** Так что же такое кинезиология? Это наука о развитии мозга через движение.

 В 1970-х годах 20 века американский доктор Пол Деннисон разработал программу упражнений, которую потом назвали “Гимнастика Мозга” (ГМ). На основе знаний древнекитайской философии и индийской йоги, он представил систему быстрых, простых движений, приносящих пользу каждому ребенку независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась ГМ в отношении детей, диагностированных как “неспособных к обучению”. Деннисон провел эксперимент с такими детьми, результаты которого были очень впечатлительны. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%.  Вот почему во многих ведущих странах официально в школах введены уроки кинезиологии.

 **(Слайд 4).** Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, облегчить процесс чтения и письма, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения!

 **(Слайд 5).** Условия применения.

 Огромная польза и привлекательность ГМ состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте.

 Упражнения необходимо проводить ежедневно от простого к сложному. После того как дети научились выполнять простые пальчиковые игры, даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так накапливающийся эффект. Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

  **(Слайд 6).** Нам пришла идея использования «Гимнастики мозга**» в** экологическом воспитании старших дошкольников.

 **Мы попытались соединить двигательные упражнения с рифмованными стихотворениями на экологическую тематику, которые можно проговаривать во время проведения пальчиковых кинезиологических упражнений.** Движения перекрестного характера лучше использовать при «путешествии» по экологической тропе или «путешествии по станциям», или просто как физминутки, а упражнения на релаксацию можно сочетать с природной тематикой. Симметричное, горизонтальное, зеркальное рисование, а так же «горизонтальные восьмерки» можно использовать как схему маршрута при путешествии в лес или другую экологическую среду.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 **(Слайд 7).** Коллеги, я предлагаю вам попробовать вместе со мной сделать несколько упражнений для рук, которые можно использовать на занятиях по экологии; во время физминуток, подготовки к письму и т.д.

**«Колечко1».** Последовательно в достаточно быстром темпе соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок.

***Речевое сопровождение:***

 Чтоб цветы в лесу цвели,

 Всю весну и лето,

 Мы не будем собирать,

 Их больших букетов.

Задание сначала нужно сделать пальцами ведущей руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

 **(Слайд 8)**

 **«Колечко2».** Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указа­тельный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и пра­вая руки совершают одновре­менные разнонаправленные движения: левая рука смыка­ет большой палец поочеред­но со средним, безымянным и мизинцем, а правая соот­ветственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направле­нии.

***Речевое сопровождение:***

Если птенчик из гнезда

Выпорхнул до срока,

Мы поможем, не беда,

Не трещи, сорока.

**(Слайд 9).**

**«Кулак – ребро – ладонь».** Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).

Прежде, чем приступить к повторам с двумя руками, пусть ребенок отработает алгоритм сначала правой (если малыш правша), затем левой рукой.

 ***Речевое сопровождение:***

*Должен знать и помнить каждый:*

*Если мусор сыпать в пруд,*

*То в таком пруду однажды*

*Рыбы попросту помрут.*

**(Слайд 10) «Лягушка».** Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе.

***Речевое сопровождение:***

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут,

А пруд зарос травой,

Зеленой и густой.

**(Слайд 11) «Лезгинка».**Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию зеркально (правая рука собрана в кулак, левая распрямлена). Вернуться к исходному положению и повторить еще 6-8 раз. Ускоряйте темп выполнения, не забывая прижимать и оттопыривать большие. Упражнения требует тренировки, оно может получиться далеко не сразу. Помните, чем сложнее задание, тем оно полезнее!

***Речевое сопровождение:***

Жили люди на планете,

Мамы, папы и их дети,

Бросят люди по бумажке,

Планета станет замарашкой....

**(Слайд 12) «Здравствуй».** Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальца­ми левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

 ***Речевое сопровождение:***

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

 Здравствуй, вольный ветерок,

 Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю —

Всех я вас приветствую!

**(Слайд 13) «Ухо – нос 1».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

***Речевое сопровождение:***

Села на нос мне, на правое ухо –

Лезет назойливо черная муха.

Снова на нос, но на левое ухо-

Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

(**Слайд 14) «Ухо – нос 2».**

***Движения рук:***

**Раз – хлопок перед собой вытянутыми руками.**

**Два – правая рука касается правого уха, левая – носа.**

**Три – хлопок**

**Четыре – левая касается левого уха, правая – носа**

**Пять – хлопок**

**Шесть – левая – правое ухо, правая – левое)**

***Речевое сопровождение:***

**Всем известно, что жуки
Жужжат с досады и тоски,
Но в кругу друзей жуки
Чудаки и добряки.**

**Я дружу с одним жуком,
 Я с ним третий год знаком.
Это счастье, если жук
И тебе не враг, а друг!**

(**Слайд 15)**

**«Зайчик – кольцо».**Упражнение основано на переходе из оной позиции в другую: а) пальцы— в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

***Речевое сопровождение:***

Прыгнул заинька с крылечка,

И в траве нашел колечко.

 А колечко непростое —

Блестит, словно золотое.

**(Слайд 16)**

**«Зайка и барабан».**Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний паль­цы подняты вверх и прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальцу.

***Речевое сопровождение:***

Зайчика и ежика -

Жителей лесных

Лучше вы не трогайте!

Охраняйте их!

**(Слайд 17) «Крючки».**

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

***Речевое сопровождение:***

**Давайте, люди.**
**Дружить друг с другом,**
**Как птицы с небом,**
**Как ветер с лугом,**
**Как парус с морем,**
**Трава с дождями,**
**Как дружит солнце,**
**Со всеми нами.**

 **(Слайд 18) «Бабочка».**

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладо­ни прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях ими­тировать полет бабочки.

***Речевое сопровождение:***

Бабочка-коробочка, улетай под облачко.

Там твои детки на березовой ветке.

**(Слайд 19)**

**« Цепочка »**. Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно про­пускаются колечки из пальчи­ков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.

***Речевое сопровождение:***

Хоть и вредный мухомор,

Я его не трону.

Вдруг понадобиться он

Жителю лесному.

**(Слайд 20) «Зеркальное рисование».**

Положите на стол чистый

лист бумаги. Начните рисовать одновременнообеими руками зеркально

симметричные рисунки. Например, земной шар, или озеро, или реку, море и т. д.

**(Слайд 21)**

 **«Путешествие по экологической тропе»**

***Речевое сопровождение:***

Нам значки сегодня дали,

 Мы экологами стали!

Мы в любую непогоду,

Охранять идем природу!

**(Слайд 22) «Перекрёстные шаги»**. Выполняется перекрёстно-латеральная ходьба (осознанная ходьба). Соединить правое колено с левым локтем и наоборот. Это задействует максимально большое количество мышц тела и развивает, активизирует лобную долю мозга, ответственную за мышление.

**“Маршировка**”. Выполнять лучше под ритмичную музыку. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**(Слайд 23) Спасибо за внимание.**

**(Слайд 24) Список литературы**