

Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 14 «Золушка»

# **Кинезиология** **как метод** **познавательного** **развития дошкольников**

Подготовила –  
Учитель-логопед Акопян Н. Ю.

2024 год

- **Цель:** *рассмотреть воздействие здоровьесберегающих технологий - кинезиологические упражнения, как средство познавательного развития дошкольников.*
- **Объект:** *познавательное развитие дошкольников*
- **Предмет:** *кинезиологические упражнения*

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ  
ПРОЦЕССЫ**

*ОЩУЩЕНИЯ*

*ВОСПРИЯТИЕ*

*ПАМЯТЬ*


*ВНИМАНИЕ*

*МЫШЛЕНИЕ*

*ВООБРАЖЕНИЕ*

**КИНЕЗИОЛОГИЯ –  
НАУКА О РАЗВИТИИ  
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ И  
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ  
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Это – универсальный метод развития  
умственных способностей через  
определенные двигательные  
упражнения.



## **КИНЕЗИОЛОГИЯ ОТНОСИТСЯ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ**

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.





## Десятилетие детства в Российской Федерации

В целях совершенствования государственной политики в сфере защиты детства, учитывая результаты, достигнутые в ходе реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы, постановляю:

- 1. Объявить 2018-2027 годы в Российской Федерации Десятилетием детства.

Президент

Российской Федерации

Москва, Кремль, 29 мая 2017 года, №240

В.Путин

zoom

# **Актуальность**

- **Сохранение и укрепление здоровья в современном обществе является приоритетной задачей государства, здравоохранения и образования, органичной потребностью человека на протяжении всей жизни**

◆ Дороже здоровья может быть только лечение.

М.М.Жванецкий

◆ Здоровое тело - продукт здорового рассудка.

Бернард Шоу

◆ Здоровье - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.

Ж.Лабрюйер





# Основные тенденции в состоянии здоровья

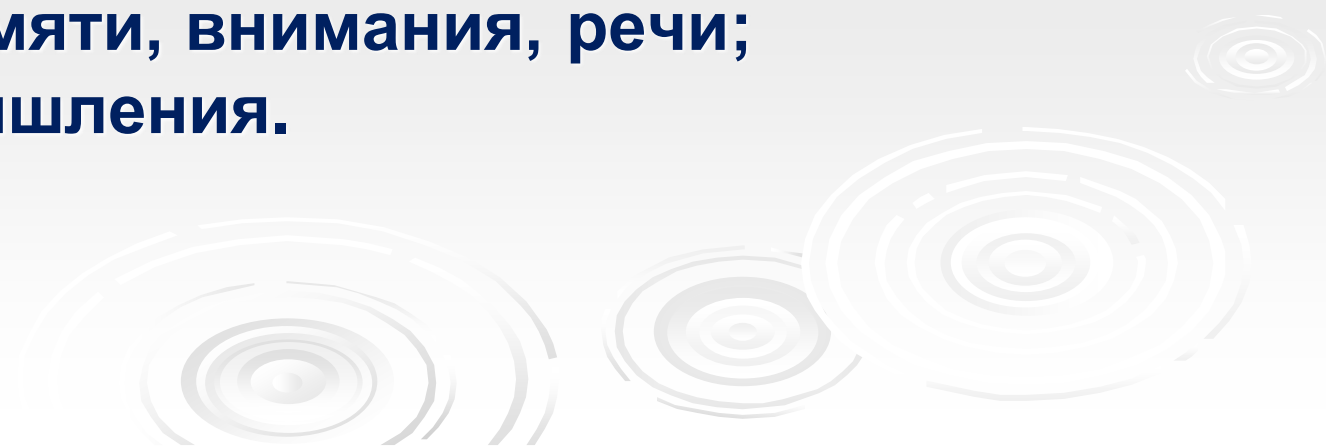
- По данным официальной статистики, в России рождается **12% здоровых** детей( для сравнения в Швеции рождается -6% больных).
- Большая часть населения на 30 лет не доживает потенциальной продолжительности жизни
- В дошкольных учреждениях- **до 35%** имеют хронические заболевания

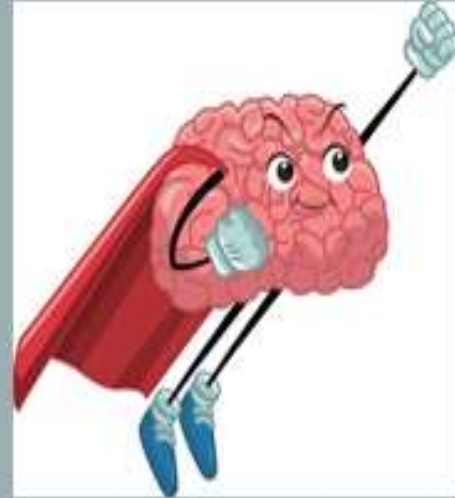
# ***ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:***

**Развитие межполушарного воздействия,  
способствующее активизации  
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ деятельности.**

## **Задачи:**

- **развитие межполушарной специализации;**
- **синхронизация работы полушарий;**
- **развитие мелкой моторики;**
- **развитие способностей;**
- **развитие памяти, внимания, речи;**
- **развитие мышления.**





# ***Известно, что...***

- **...старение организма начинается со старения мозга.**
- **Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.**

**Совершенные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, позволяют развивать способности ребенка или корректировать проблемы в различных областях психики.**

**Самый благоприятный период для интеллектуального развития ребенка - это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.**

## **«Кинезиология (гимнастика мозга) - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»**

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария.



Правое  
полушарие

Левое  
полушарие



# Инструментарий здоровья сбережения

**Кинезиологические упражнения** -  
это комплекс упражнений,  
позволяющий активизировать  
межполушарное взаимодействие,  
различные отделы больших  
полушарий.

Развивают мышление ребенка  
через движение.

# ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

- отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию;
- отвечает за интуицию и интуитивную оценку;
- может одновременно обрабатывать много разнообразной информации, способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа



# ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

- отвечает за логически-аналитическое мышление;
- анализирует факты;
- обрабатывает информацию последовательно по этапам;
- обеспечивает процессы индуктивного мышления (в начале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза)



# Левое полушарие

# Правое полушарие



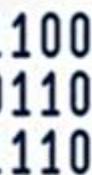
Логика и анализ



Факты



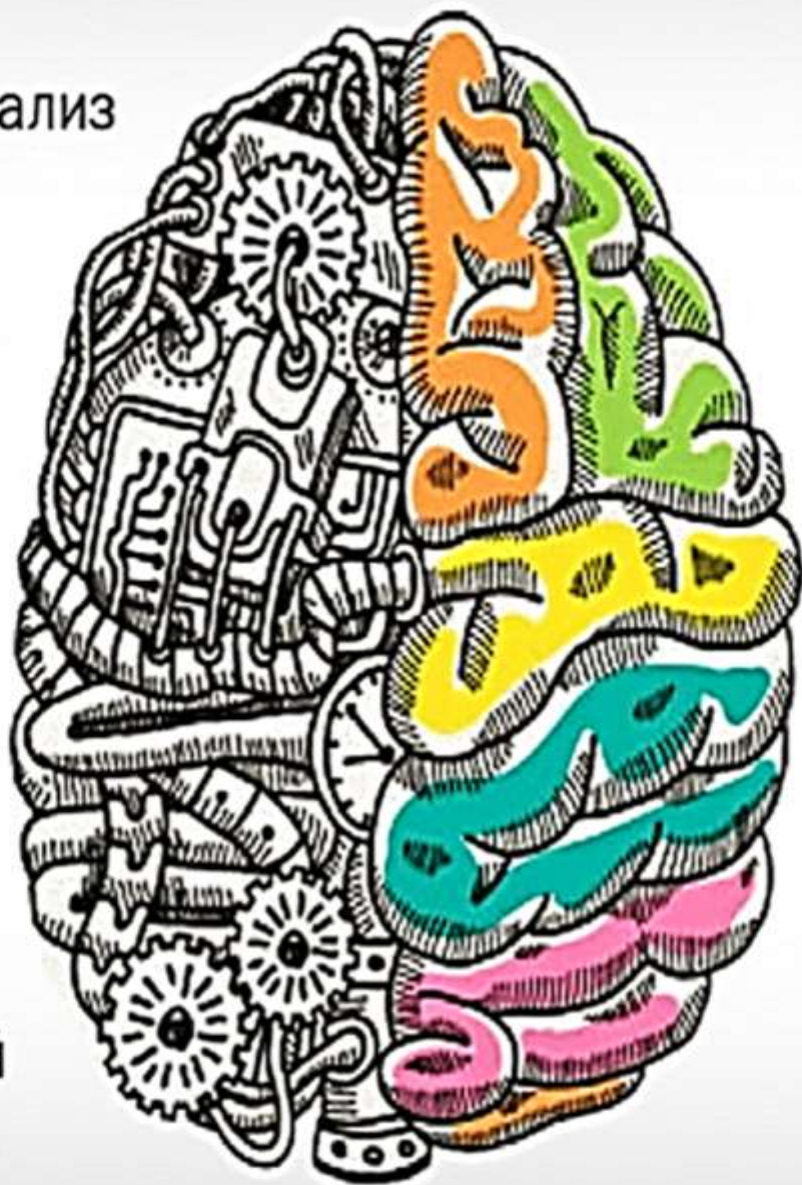
Числа



Алгоритмы



Буквальный  
смысл слов



Визуальные  
образы



Анимация



Музыка



Дизайн



Идеи и мечты



# ***Кинезиологические упражнения***

***Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.***

# Методы и приемы:

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
  - Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
  - Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
  - При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

# ***Условия:***

- Занятия проводятся в утреннее время.
- Занятия проводятся ежедневно.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.
- Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения.
- Во время занятия проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная работа.
- Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.
- Если же детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения.

# Адаптированный комплекс кинезиологических упражнений

## 1. Растяжки.

- « Тряпичная кукла и солдат» - Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, – вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т.д.
- « Сорви яблоки» - Представь, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотри на меня, я покажу, каким образом ты можешь их срывать. Видишь, вверху справа висит большое яблоко. Потянись правой рукой как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь срывай яблоко. Нагнись и положи его на траву. Теперь медленно выдохни. То же делаем другой рукой. И.д.

## • 2. Дыхательные упражнения.

- « Летящие бабочки»- сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом отпустить бабочек в полет.

- « Шторм» – сделайте глубокий вдох и подуйте через трубочку в стакан с водой.

- « Свеча» – и.п. – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть ее.

- « Сдуй листочки со стола», «Футбол», «Мыльные пузыри» и т.д.

### 3. Телесные упражнения.

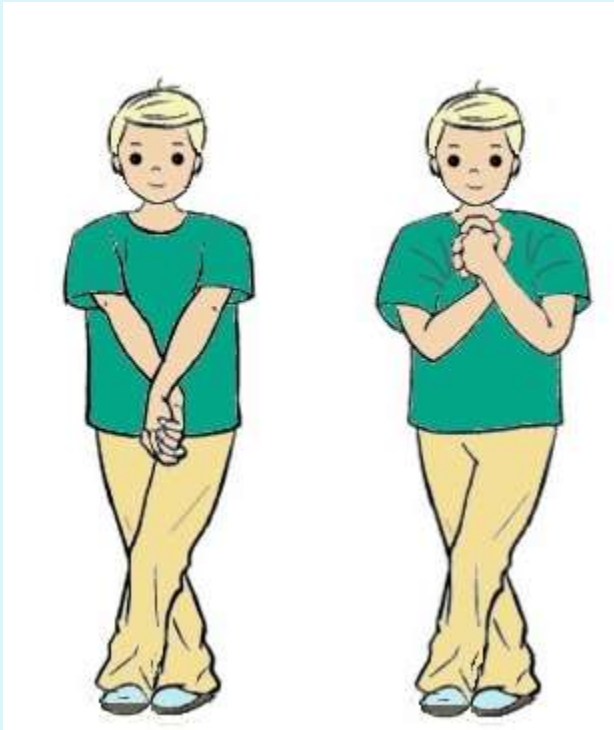
#### Упражнение «Волшебные кнопки»



- *способствует обогащению мозга кислородом*
- *улучшает восприятие информации*
- *выполняется перед чтением или деятельностью, требующей зрительного напряжения*
- *способствует продуктивной работе*

## Упражнение «Крюки»

- *Углубляет позитивное отношение*
- *Поднимает настроение*
- *Позволяет следовать поставленной цели*



# Упражнение «Перекрестный шаг»

*Упражнение улучшает следующие учебные навыки:*

- *правописание и письмо*
- *слушание и восприятие*
- *чтение и понимание*
- *а также творческие виды деятельности*





## Упражнение «Думающий колпак»



- *используется для лучшего восприятия информации (включение слуха)*
- *улучшает концентрацию внимания*
- *улучшает память*
- *для массажа тела*

# Упражнения "Двойные рисунки"



- ✓ развивает навыки письма
- ✓ улучшает взаимодействие между правой и левой половинами мозга
- ✓ стимулирует творческие процессы

## 4. Глазодвигательные.

«Горизонтальные восьмерки», «Глаз – путешественник»

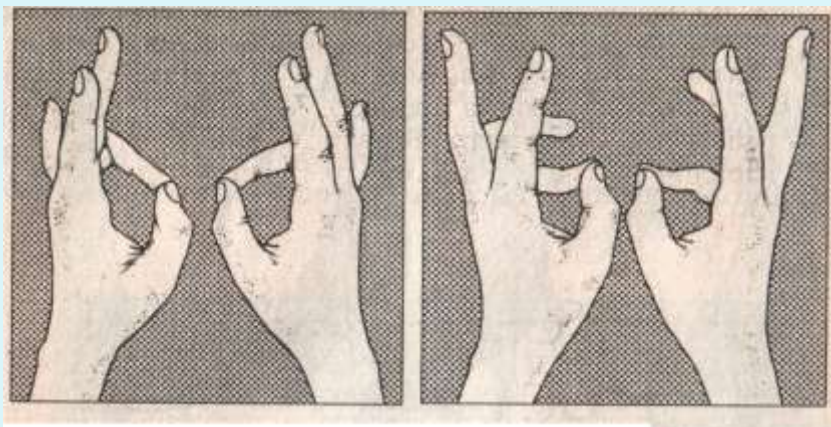


- ✓ развивает внимание
- ✓ быстрее решать задачи
- ✓ запоминать слова,

## 5. Упражнения для развития мелкой моторики.

### «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 выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



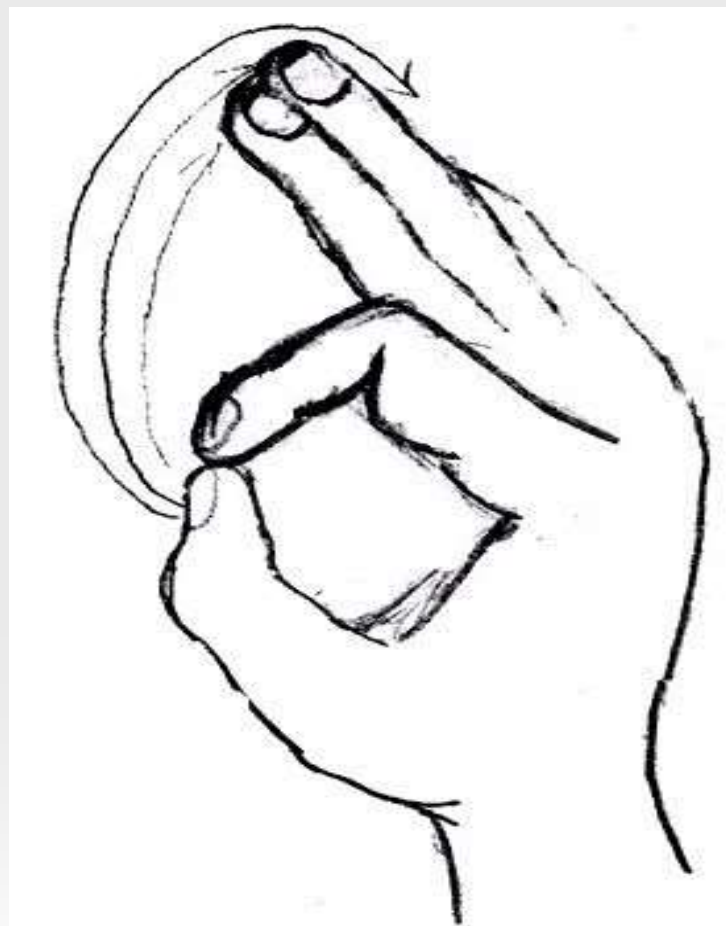
- ✓ Помогает развивать функцию самоконтроля
- ✓ Улучшает концентрацию внимания
- ✓ Развивает межполушарные связи

# Упражнение: «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно: указательный, средний, безымянный, мизинец.

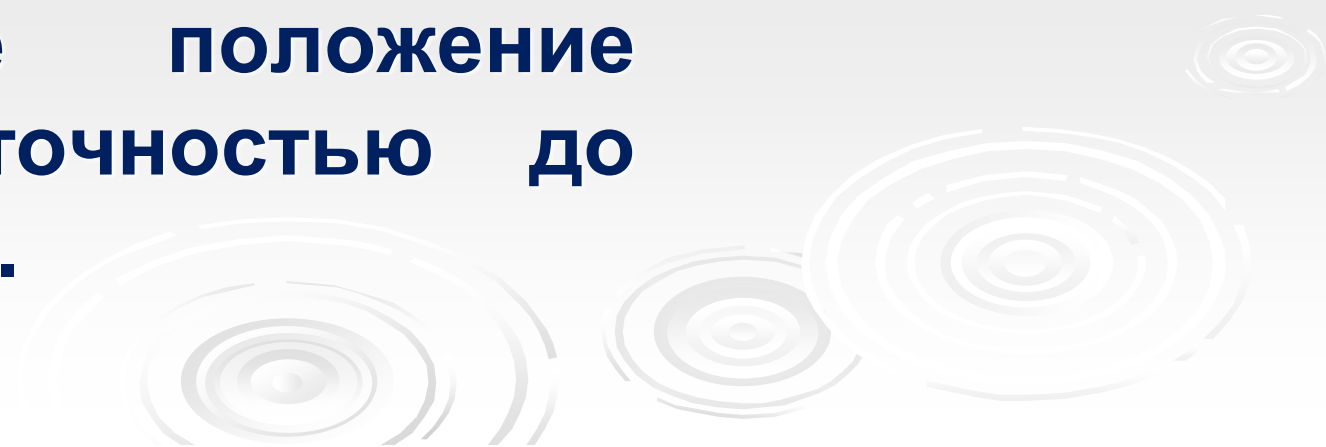
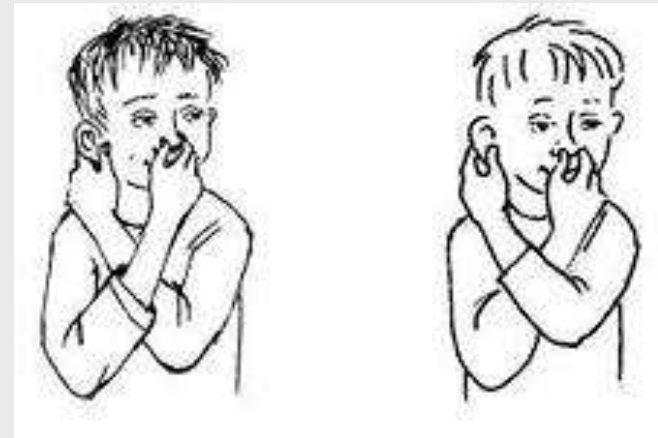
Упражнение выполняется в прямом порядке – от указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу.

В начале движения выполняется поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.



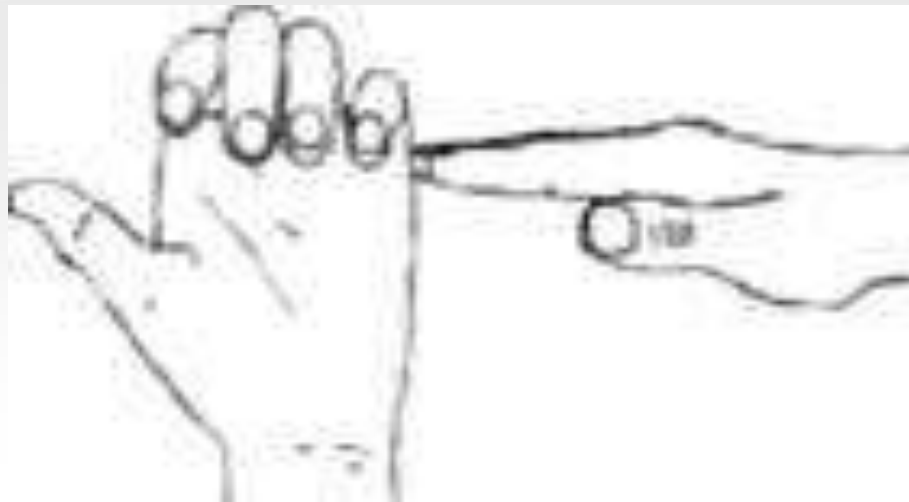
# Упражнение: «Ухо – нос»

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».

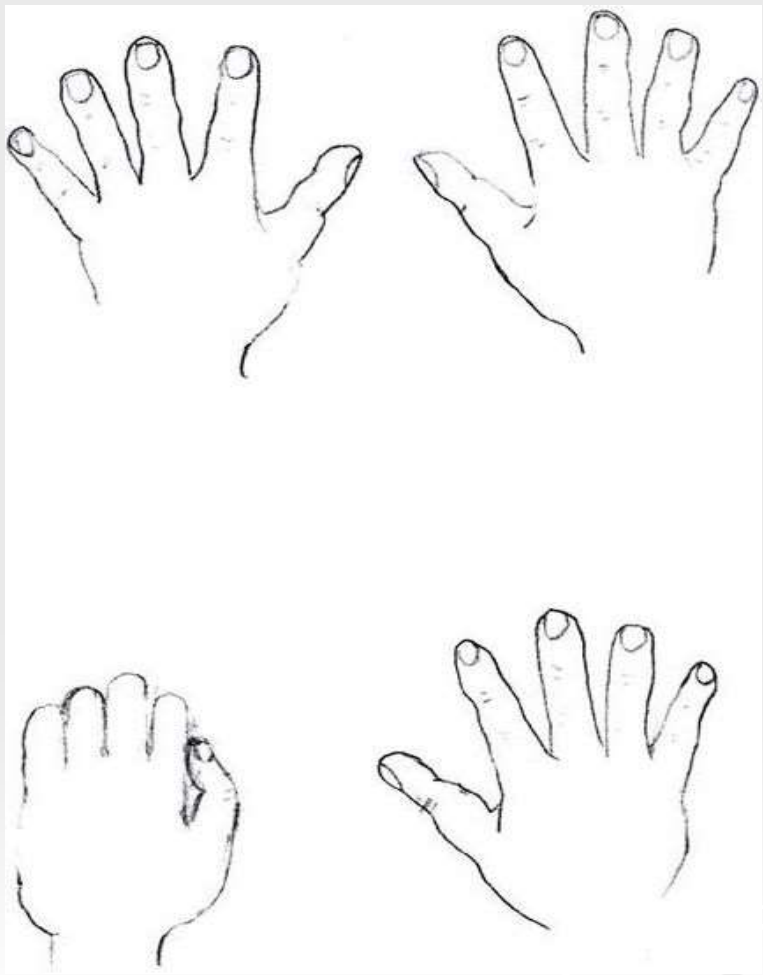


# ***Упражнение: «Лезгинка»***

**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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.**



# Упражнение: «Фонарики»



**Фонарики зажглись.**

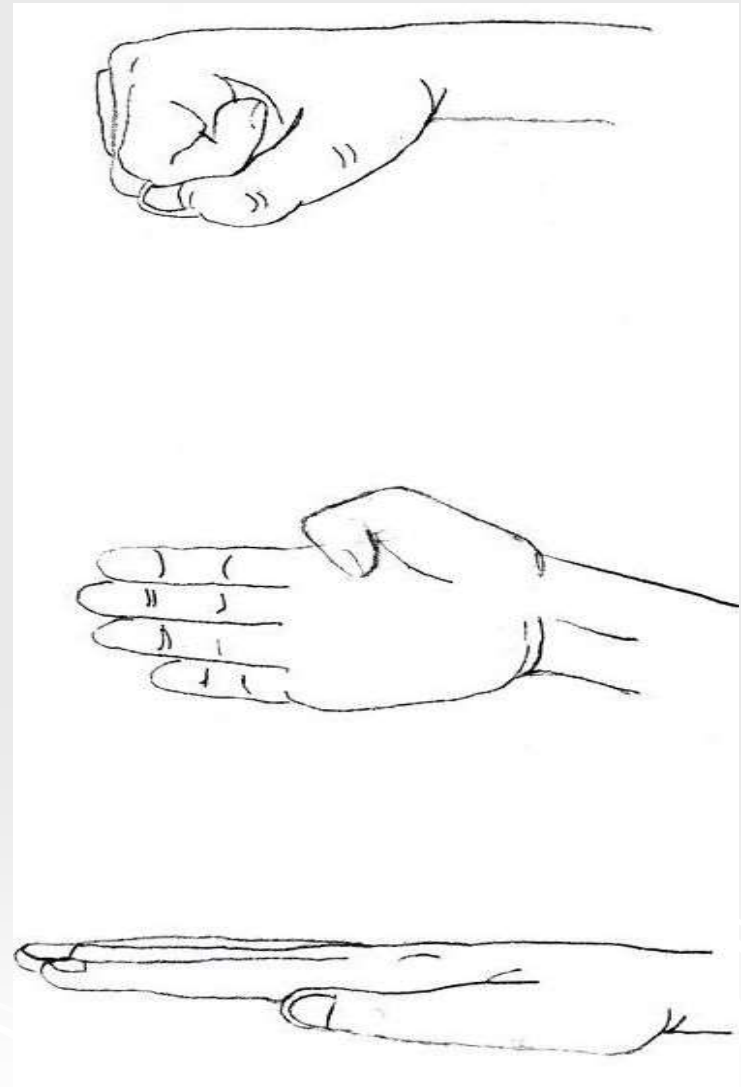
**Поочередно:**

- фонарик погас**
- фонарик зажегся.**



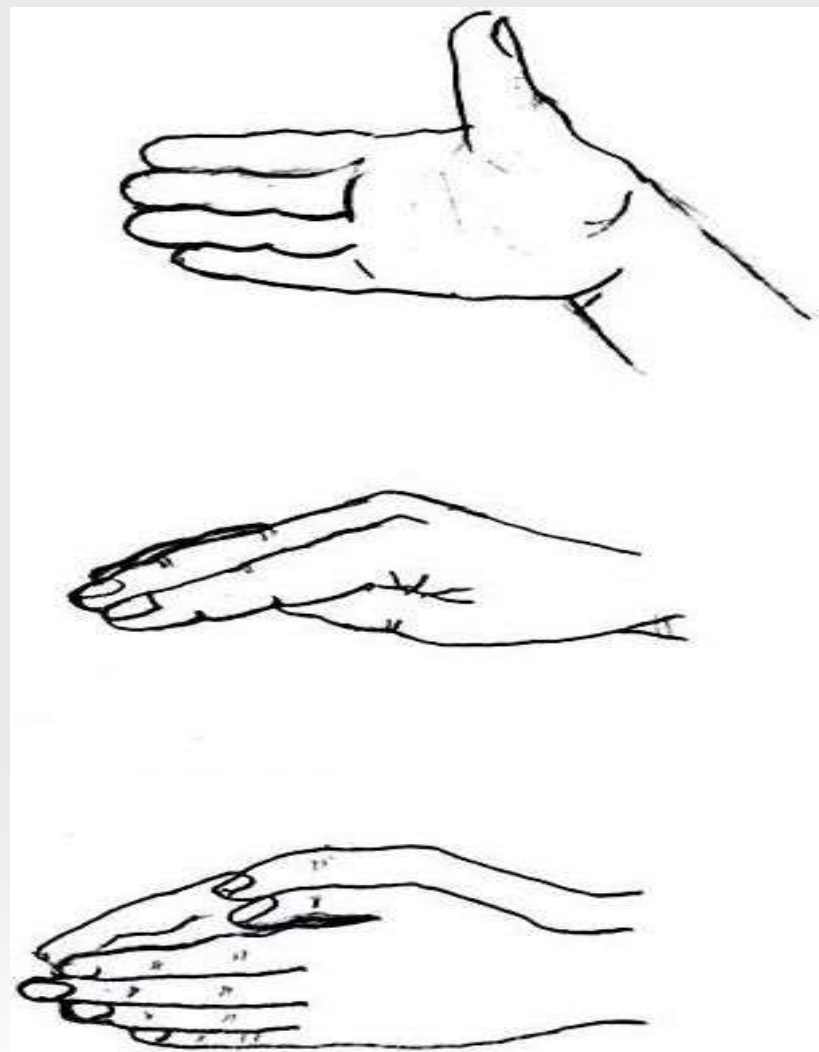
# Упражнение: «Кулак-ребро-ладонь»

- Ладонь, сжатая в кулак.
- Ладонь ребром.
- Распрямленная ладонь.

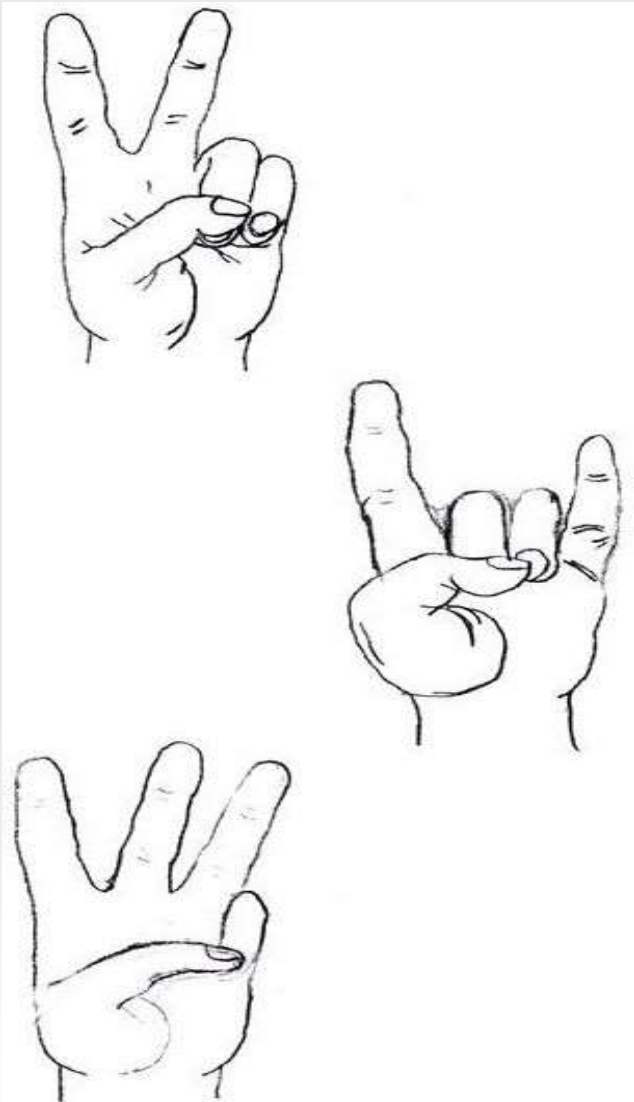


# Упражнение: «Флажок-рыбка-лодочка»

- Ладонь ребром.
- Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец.
- Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.



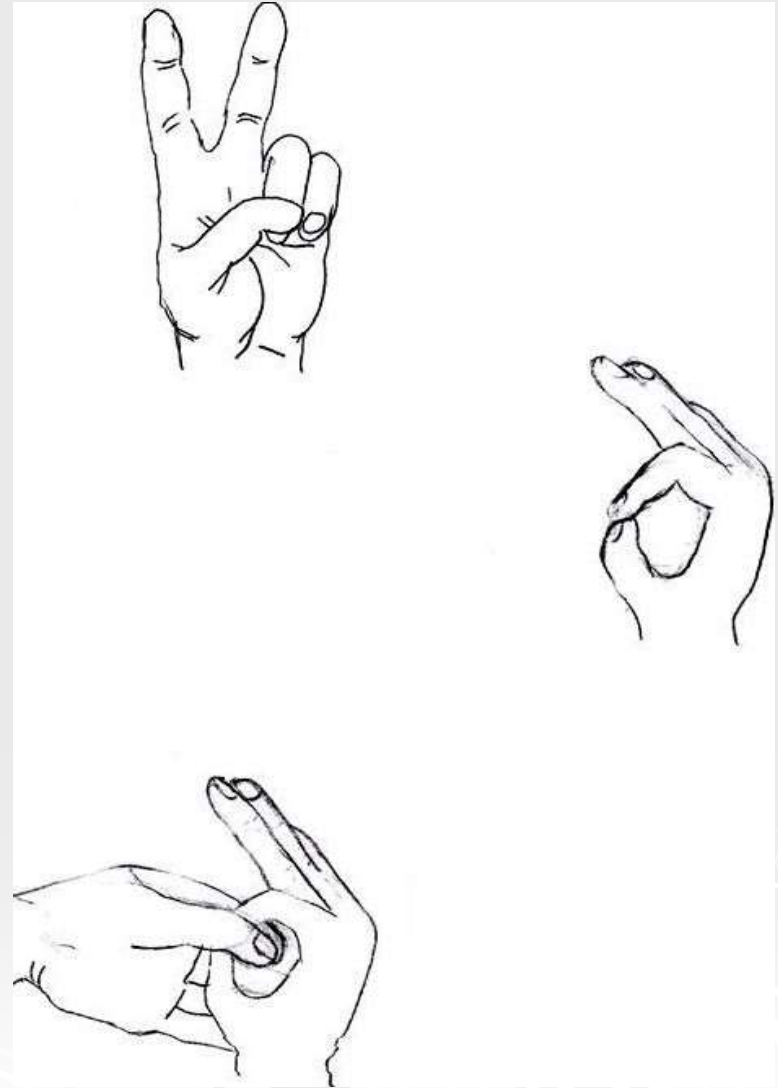
# Упражнение: «Зайчик-коза-вилка»



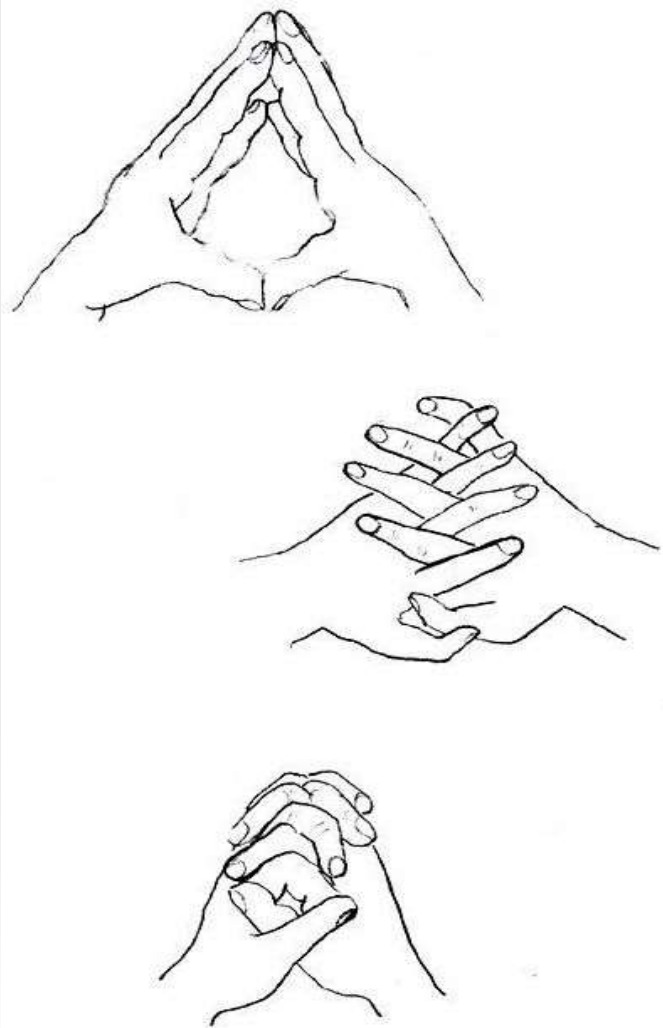
- Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.
- Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.
- Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

## Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»

- Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.
- Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.
- Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.



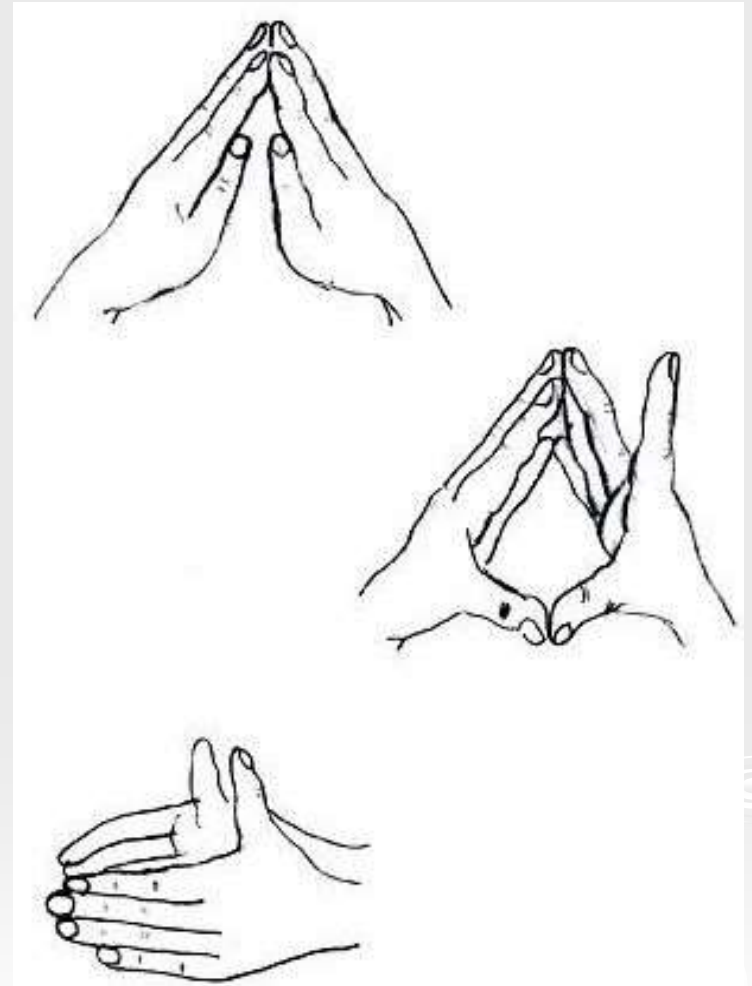
# Упражнение: «Дом-ёжик-замок»



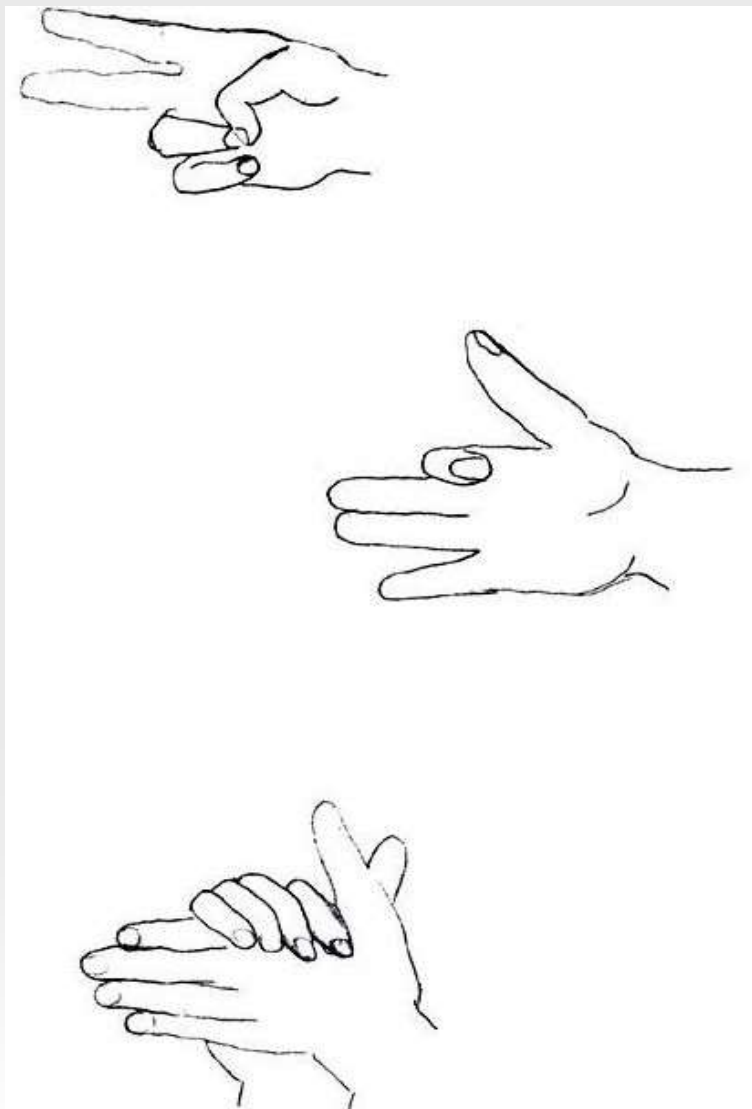
- Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.
- Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.
- Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

# Упражнение: «Сарай-дом с трубой - пароход»

- Пальцы рук соединить под углом - «крыша». Большие пальцы прижаты к ладоням.
- Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба».
- Обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы подняты вверх – это «труба».



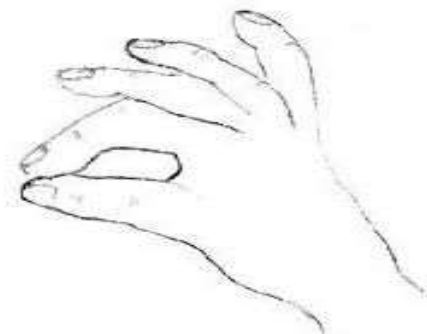
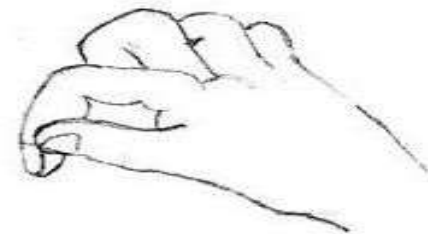
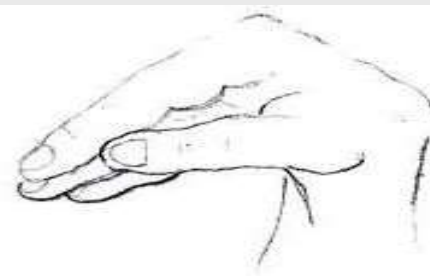
## Упражнение: «Ножницы-собака-лошадка»



- Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.
- Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.
- Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

## Упражнение: «Гусь-курица-петух»

- Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.
- Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.
- Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».





# Су –Джок терапия

**Южнокорейский  
учёный и  
профессор  
Пак ЧжэВу**



## **Приемы Су – Джок терапии:**

- **Массаж специальным шариком.**
- **Массаж эластичным кольцом.**
- **Массаж стоп.**

**Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.**

**Рассмотрим некоторые формы работы с детьми:**

**1.Массаж Су – Джок шарами.**

**2.Массаж пальцев эластичным кольцом.**

**3.Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков.**

**4.Использование Су – Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий.**

**6.Рассказывание сказок с использованием шарика**

## **Дети, которым удаются изолированные движения пальцев – говорящие дети.**

**Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Учёными доказано положительное влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи, мышления, памяти, внимания, восприятия. Развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.**

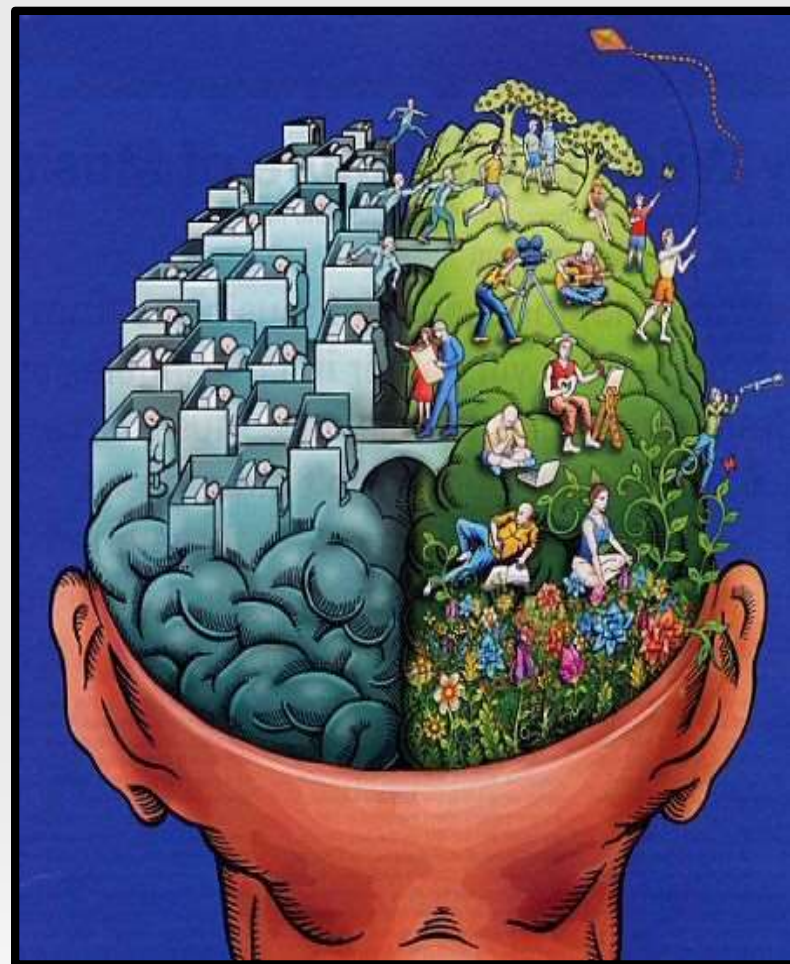
**Занятия гармонизируют работу головного мозга, позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширяют границы его возможностей. Чем интенсивнее кинезиологическая тренировка, тем значительнее положительные изменения.**

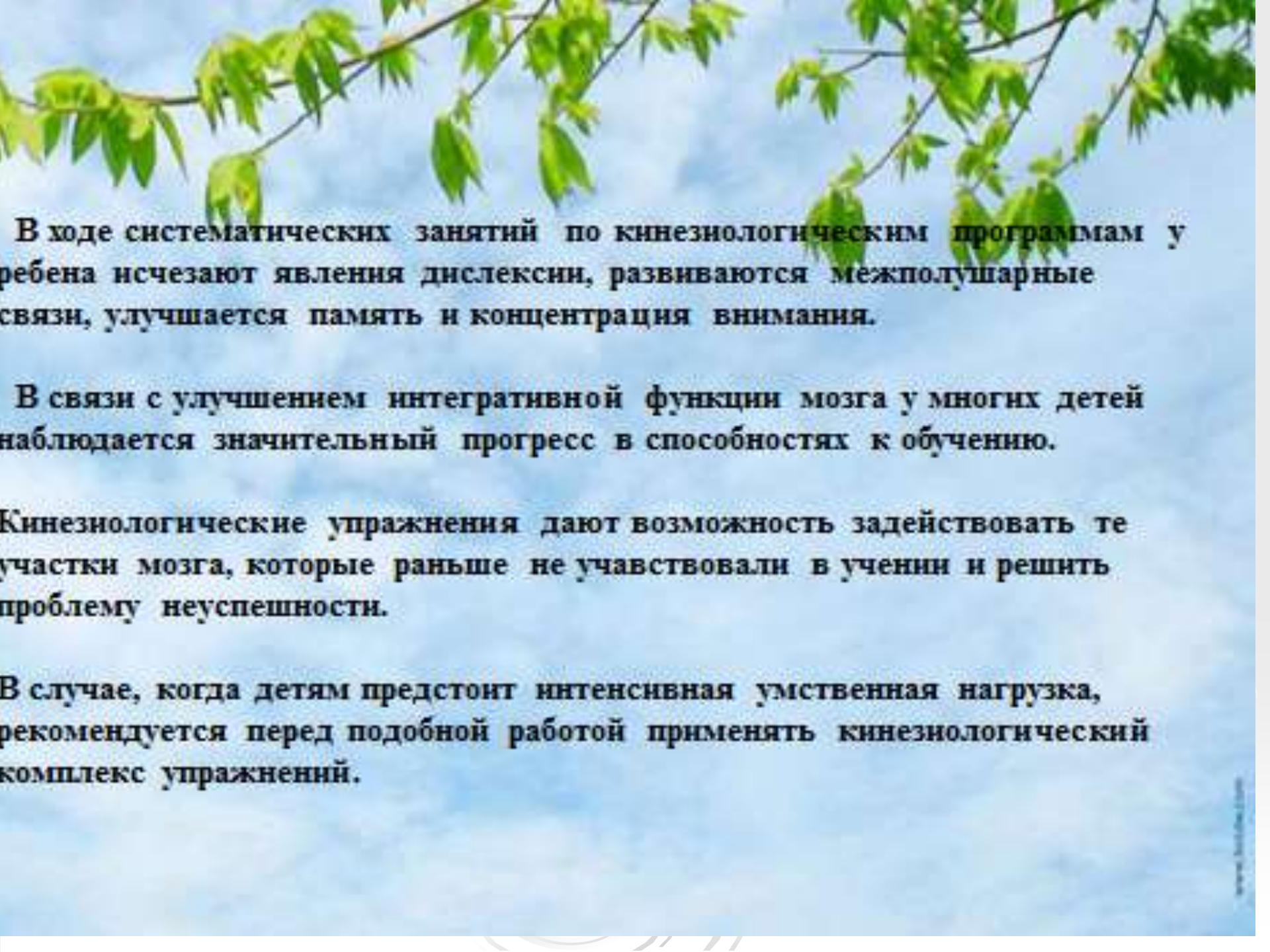
# **Упражнения для снятия эмоционального напряжения**

- ✓ Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.
- ✓ Делают двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
- ✓ Слегка массируют кончик мизинца.
- ✓ Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 мин).

**Занятия данной техникой дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.**

**Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.**





**В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.**


**В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению.**

**Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении и решить проблему неуспешности.**

**В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.**

**Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение.**

**И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!**







*Я хочу поблагодарить,  
участников семинара-  
практикума, надеюсь,  
что вы узнали для себя  
много интересного.*

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

