

Использование биоэнергопластики и кинезеологических упражнений в развивающей работе с детьми дошкольного возраста

Педагог-психолог:
Н.Д. Солдатенко





Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев. В.А.Сухомлинский

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных, речевых, творческих возможностей человека – до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, и, особенно, речь.





Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки.

«Чем больше уверенности в детской руке, тем ярче речь ребенка. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее.»



В.А. Сухомлинский



**Биоэнергопластика - это
содружественное
взаимодействие руки и языка.**

По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

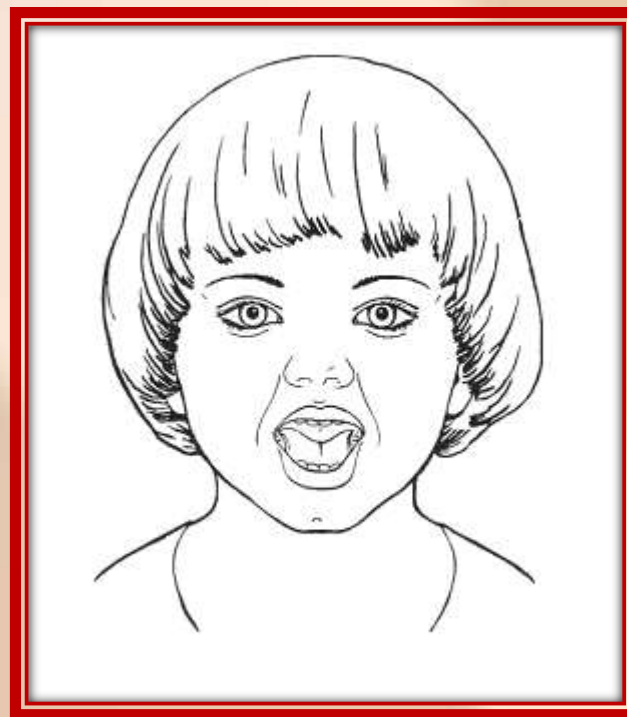




Примеры артикуляционных упражнений

«ПТЕНЧИКИ»

Четыре сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному; при открывании рта большой палец опускается вниз, четыре пальца поднимаются вверх.



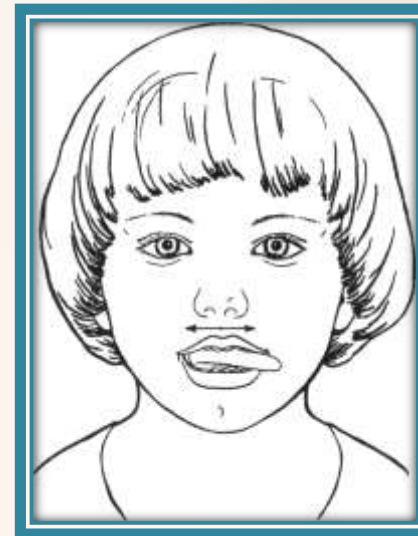


«Качели»



**Движение ладони
с сомкнутыми
пальцами
вверх вниз.**

«Часики»



**Сопровождает сжатая и
опущенная вниз ладонь,
которая движется под счет
влево - вправо.**





«Иголочка» «Змейка»



Пальцы сжаты в кулак,
указательный выдвинут
вперед.

«Хоботок»



Ладонь собрана в щепоть,
большой палец прижат к
среднему.



«Лопаточка»



Большой палец прижат к ладони сбоку, сомкнутая, не напряженная ладонь опущена вниз.

«Чашечка»



Пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение «чашечки»



«Парус»



**Сомкнутая ладонь
поднята вверх.**

«Горка»



Согнутая ладонь опущена.



«Улыбка» - пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет 1 –пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счет 2 –ладонь сворачивается в кулак. И так далее.



Кинезеология

– наука о развитии головного мозга через движение; наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения; это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела.



Кинезиологические методы

влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

В частности, применение данного метода позволяет улучшить память у ребёнка, внимание, речь (исчезают явления дислексии), пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.



Необходимо помнить о комплексном подходе и во время каждого занятия применять упражнения из следующих групп:

- **упражнения на развитие тонкой моторики кистей рук, координации движений, графических навыков и пространственной ориентации;**
- **упражнения на развитие различных видов восприятия внимания и памяти;**
- **дыхательно – координационные упражнения;**
- **упражнения для профилактики нарушения зрения;**
- **упражнения, формирующие различные виды мыслительных операций.**



Примеры кинезеологических упражнений

«Колечко»

Поочерёдно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем от указательного до мизинца и в обратном порядке. Более сложный вариант – пальцы одной руки поочерёдно соединяем с большим от указательного до мизинца, одновременно пальцы другой руки от мизинца к указательному.

«Кулак- ребро-ладонь»

При положении на плоскости стола руки последовательно сменяют друг друга: сжатая в кулак – ладонь, ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь. Выполняем сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Повторяем 8-10 раз, постепенно увеличивая темп. При затруднениях помогаем командами («кулак – ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.



«Лезгинка»

- ❖ Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак разворачиваем пальцами к себе.
- ❖ Выпрямленной ладонью правой руки прикасаемся к мизинцу левой.
- ❖ Одновременно меняем положение правой и левой рук.
- ❖ Повторяем 6-8 раз, добиваясь высокой скорости смены.

«Зеркальное рисование»

- ❖ Берём в обе руки по карандашу, рисуем одновременно обеими руками зрительно – симметричные рисунки, буквы.
- ❖ При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется деятельность обоих полушарий головного мозга.



«Ухо - нос»

- **Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой за противоположное ухо.**
- **Отпускаем одновременно ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».**



«Змейка»

- **Скрестите руки ладонями друг к другу.**
- **Сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе.**
- **Двигайте пальцем, который укажет ведущий точно и чётко, не допуская синкинезий (содружественных движений).**
- **Прикасаться к пальцу нельзя.**
- **В упражнении последовательно участвуют все пальцы обеих рук.**



Упражнения, направленные на согласованную работу полушарий мозга

На карточке размером 10 x 15 нарисовать две пересекающиеся линии в виде символа X. Зафиксировать взгляд на пересечении этих линий, выполняя упражнения:

1. **«Колено - локоть».** Стоя поднять левую ногу, согнутую в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. (6-7 раз)
2. **«Паровозик».** Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.



Помните:

- ✓ кинезеологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект;
- ✓ под влиянием кинезеологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке (в допустимых пределах) более значительные изменения.





Условия **для результативности** **развивающей работы:**

- 1 занятия проводятся ежедневно, без пропусков;**
- 2 занятия проводятся в доброжелательной обстановке;**
- 3 от детей требуется точное выполнение движений и приёмов;**
- 4 упражнения проводятся стоя или сидя за столом;**
- 5 алгоритм проведения любого занятия должен включать набор упражнений, активизирующих работу разных полушарий и развивающих их взаимодействия.**



Спасибо за внимание!

