

# ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

## Методика и педагогическая практика

Тагирова Расия Алиякбаровна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №15 "Солнышко"

Ханты-Мансийский автономный округ, г. Нижневартовск

### КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№	Название упражнений	Цель упражнения	Содержание и выполнение	Примечания
<b>сентябрь-октябрь-ноябрь</b>				
1.	«Кулак-ладонь»	Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.	Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправлено менять положение рук.	Выполнение 8-10 раз, (движение + речь).
2.	«Кулак-ребро-ладонь»	Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.	Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.	Движения, сочетаемые с речью.
3.	«Дыхательные упражнения»	Произвольно контролировать	Дыхание сначала только через левую,	Дыхание медленное,



		дыхание, развивать само контроль над поведением, эмоциями.	потом через правую ноздрию (для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы «смотрят» вверх; для закрытия левой ноздри - мизинец правой руки).	глубокое.
4.	Глазодвигательные упражнения	Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), Формирование вектора сканирования пространства.	<i>Второй вариант.</i> Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру.	Движения глаз необходимо совмещать с дыханием.
5.	«Замок»	Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.	Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя.	В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.
6.	«Полет»	Развивать творческое и абстрактно-логическое мышление, активизировать работу головного мозга.	Мы как птицы полетим - сверху вниз мы поглядим. Стоя, сделать несколько, взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.	



**декабрь, январь, февраль**

1.	«Ухо - нос»	Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.	Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши.	Поменять положение рук «с точностью до наоборот».
2.	«Массаж ушных раковин»	Энергетизация мозга.	Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха. Помассировать ушную раковину.	Выполнять 5 раз.
3.	«Дыхательные упражнения»	Активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.	<i>Третий вариант.</i> Глубокий вдох. Пауза. На выдохе произносить звуки: <i>пф-пф-пф-пф-пф</i> . Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: <i>р-р-р-р</i> . Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: <i>з-з-з-з</i> . Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: <i>ж-ж-ж-ж</i> . Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: <i>мо-ме-мэ-му</i> .	Выполнение упражнения с взрослым.
4.	«Глазки»	Способствовать снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз.	Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд. Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, затем против.	Движения глаз необходимо совмещать с дыханием.
5.	«Птичка»	Развивать речевое развитие (движения, сочетаемые с речью).	Поочередное соединение всех пальцев с большим пальцем. На каждый ударный слог пальца одной руки соединяются с большим пальцем в следующем порядке: 2,3,4,5,5,4,3,2.	Затем смена рук.
6.	«Язычок»	Развивать абстрактно-логическое мышление, активизировать работу головного мозга.	Нужно двигать язычком, он оплатит вам добром.	Движение языка в разные стороны.



март, апрель, май

1.	«Лезгинка»	Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.	Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой.	После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз).
2.	«Зеркальное рисование»	Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.	Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.	При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки.
3.	«Оладушки»	Речевое развитие (движения, сочетаемые с речью).	Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая - на другом колене - ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая - ладонью вниз.	По мере усвоения - движения ускорять.
4.	«Глазки»	Способствовать снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз.	Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд. Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.	Движения глаз необходимо совмещать с дыханием.
5.	«Самомассаж подушечек пальцев»	Развивать речевое развитие (движения, сочетаемые с речью).	Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают подушечку снизу, разминая её.	На каждую строку - разминание одного пальца.
6.	«Ротик»	Развивать абстрактно-логическое мышление, активизировать работу головного мозга.	Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения.	Сначала слева направо, затем наоборот.

