Кинезиологическая зарядка для детей гр. ТНР

В последние годы увеличивается количество воспитанников гр. ТНР, испытывающих трудности обучения и адаптации. Для преодоления нарушений необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая зарядка.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через создание определённых двигательных упражнений. Эти упражнения улучшают межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллектуального развития, гармонизируют работу головного мозга, устраняют дезадаптацию в процессе обучения.

Кинезиологическая зарядка проводится перед занятиями после завтрака отдельно для каждой возрастной подгруппы (средне – старшей и подготовительной) .

Повышению эмоционального тонуса способствуют стихотворные тексты. Сама зарядка проводится в виде игры «Путешествие в лес».

Массаж профессора Ауглина:

1. Взявшись за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз.

Взявшись за верхушки ушей, оттянуть их вверх.

Взявшись за середину (не за мочки) ушей, оттянуть их вперед, затем назад и в стороны.

«Уши»

«Как сосновые верхушки

Зайцы к солнцу тянут ушки

Лапки поднимаются,

Ушки распрямляются.

А сосны – лесные подружки

Сверху улыбаются,

Зарядкой наслаждаются».

«Мочки»

«А сосны, лесные подружки,

Дарят зайчатам свои игрушки.

С веток падают тяжелые мешки.

Берегитесь, берегитесь, зайчишки».

«Вперед – назад – в стороны»

«Зайцы к солнцу тянут уши, устали

В стороны их расправляют стали».

2. «Колечки»

«Раз, два, три – сколько ягод, посмотри.

Раз – малина,

Два – калина,

Три – черника,

А четыре – ежевика».

3. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массировать круговыми движениями) по контуру щек.

«Щеки»

«Вот лесные карусели

Зайцы, ежик, мышка сели.

Все несутся по кругу,

Улыбаются друг другу».

4. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположных направлениях.

«Лоб – подбородок»

«Принялась она за дело,

Завизжала и запела

Ела, ела дуб, дуб,

Поломала зуб, зуб».

5. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты). Движения пальцев следуют от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.

«Очки»

«Стали зайчата загадывать загадки:

«Что такое перед нами.

Две оглобли за ушами.

На ушах по колесу

И седёлка на носу».

6. Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на нижеуказанные точки на каждую по очереди:

- Точка 1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаз;

«Сидит белка на тележке

Продает она орешки.

Мишке косолапому,

Заиньке усатому».

- Точка 2 – на середине носовой кости;

«Мишка косолапый

По лесу идет.

Шишки собирает,

В сумочку кладет».

- Точка 3 – у края носовой кости (соответствует точке Иньсян) ;

«Живет в лесу лисичка,

Рыжая сестричка.

Ловит ежей и мышей

Обожает своих малышей».

- Точка 4 соответствует точке Хэ-ляо.

«Под сосною воет волк,

Он добычу поймать не смог.

Пожалейте бедного волчишку,

Подарите большую шишку».

7. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. (Упражнение не является обязательным при выполнении комплекса) .

Комплекс Сиратюк А. Л

Цель: - развитие межполушарной специализации;

- развитие межполушарного взаимодействия;

- синхронизация работы полушарий;

- развитие мелкой моторики;

- развитие памяти, внимания, речи;

- развитие мышления;

Продолжительность занятий - 10-15 минут;

Периодичность - ежедневно;

время занятий - утро, день.

1. «Уши». Цель – энергетизация мозга. Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх-наружу от верхней части к мочке уха (пять раз). Помассировать ушную раковину.

«Как сосновые верхушки

Зайцы к солнцу тянут ушки.

Лапки поднимаются,

Ушки распрямляются.

А сосны, лесные подружки,

Сверху улыбаются,

Зарядкой занимаются».

2. «Колечко». Цель – развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела). Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом порядке – от указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

«Раз, два, три

Сколько ягод посмотри.

Раз – малина,

Два – калина,

Три – черника,

А четыре – ежевика».

3. «Лягушка» (кулак – ладонь). Цель – 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.

«Два веселых лягушонка

Стали квакать очень громко.

Распугали всех вокруг

И хотели прыгнуть в пруд».

4. «Кулак-ребро-ладонь». Цель – 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. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми-десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками. При затруднениях взрослый предлагает ребенку: «Помогай себе – вслух или шепотом – командами «кулак-ребро-ладонь».

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь) .

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь) .

5. «Оладушки»

«Ладушки, ладушки

Стряпали оладушки.

Как пожарим, повернем

И опять игру начнем».

6. Вот появились вертихвостки. «Лезгинка». Цель – 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). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

«Вертишейки, вертихвостки

Не хотят носить обноски,

Им бы праздничные блески

И высокие прически».

7. Фокус «Замок». Цель – 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. В дальнейшем (если занятия воспитатель проводит с группой) дети могут выполнять упражнение парами.

«У ежика иголки живые.

У ежика иголки большие.

От хищников они спасут.

В норку яблоко принесут».

8. «Ухо-нос». Цель – развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольность и самоконтроль. Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

9. Дыхательные упражнения. Цель – активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

Вдох, пауза, выдох, пауза. Выполнение дыхательных упражнений будет более эффективным, если использовать образное представление (визуализация, то есть подключать правое полушарие). Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, «расположившегося» в животе, соответственно надувающегося и сдувающего в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Второй вариант. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Третий вариант. Глубокий вдох. Пауза. На выдохе произносить звуки: пФ-пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

Во второй половине учебного года кинезиологическая зарядка проводится на футбол – мячах.

Дети выполняют упражнения с радостью, увлечением.

В результате применения кинезиологической зарядки, сопровождаемой стихотворными текстами, улучшается работоспособность, повышается концентрация, распределение и переключаемость внимания, отмечается положительная динамика в решении речевых и поведенческих проблем, повышается речевая активность.