

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №117 «Мир чудес»

05/05 2023г. выпуск №7

Журнал для детей и родителей

«Это Я»



Журнал рассчитан на детей от 4 до 7 лет.

Выпуск посвящен технологии «Кинезиология и нейрогимнастика».

В журнале собраны самые различные игровые задания для детей, направленные на комплексное развитие всех психических процессов. Они помогут ребенку научиться сохранять концентрацию, быстро ориентироваться в ситуации и переходить от одного вида деятельности к другой, развивать межполушарные связи и мелкую моторику. Надеюсь, что результат порадует не только ребенка, но и вас.

Педагог-психолог Т.А. Васильченко

В выпуске журнала "Это Я!":

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Они развивают:

мозолистое тело; повышают стрессоустойчивость; синхронизируют работу полушарий; улучшают мыслительную деятельность и речь; способствуют улучшению памяти и внимания; развивают пространственные представления; мелкую и крупную моторику; облегчают процесс чтения и письма; позволяют снизить утомляемость и повысить способность к произвольному контролю.

Нейропсихология – наука о взаимосвязи психических процессов (память, внимание, речь, мышление, и т.д.) с работой головного мозга, его отделов, правого и левого полушария.

Нейропсихологические упражнения – воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывающее активизацию высших психических функций..

Для более действенной и эффективной коррекционно-развивающей работы я присовокупила к нейропсихологическим упражнениям ещё и **кинезиологию**.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности взаимодействия полушарий головного мозга.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются, мощным средством повышения работоспособности головного мозга.



Итак, какие упражнения помогают достигать той самой гармонии во взаимодействии всех структур нашего мозга? Вот некоторые примеры:

- **Массаж ушей.** Обеими руками синхронно производятся одинаковые массажные движения по мочкам, раковинам ушей, затем массируют уши полностью, в конце – растирают ладонями. Обязательно движения должны быть синхронными.
- **Кнопки мозга**

Следующие три упражнения заслуживают отдельного внимания. Выполняемые вместе, они словно включают наш организм. При этом улучшается кровообращение мозга, синхронизируется работа обоих полушарий, улучшается сенсорное восприятие, значительно повышается концентрация внимания. Эти три простых упражнения помогают снять умственное и нервное напряжение, сосредоточиться на запоминании чего-то нового. Это «трио» весьма полезно для детей с гиперактивностью.

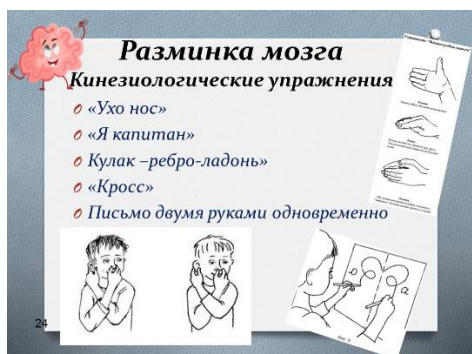
Выполнить эти задания малышу будет не так-то просто, особенно если у него раньше не было опыта подобных упражнений. Поэтому от взрослых потребуется максимум внимания и терпения.

Выполнять все задания нужно каждой рукой примерно по 25–30 секунд.

1. Указательный палец одной руки массирует точку в центре носогубной складки над верхней губой, средний – точку под нижней губой – симметричную верхней. Ладонка другой руки находится на пупке. Выполняя такой массаж, нужно переводить глаза по квадратной траектории (слева вверх, затем справа вниз). Далее руки нужно поменять и повторить все сначала.
2. Указательным и средним пальцем (вместе) левой руки надавливают под нижней губой. Пальцы другой руки массируют копчик. Точно так же руки нужно поменять.
3. Ладонку одной руки кладем на пупок, а пальцы другой должны массировать копчик. Через 20–30 секунд меняем руки.

«**Горячие ладони**» потереть ладонь о ладонь и имитировать умывание, не дотрагиваясь до лица.

«**Думательный колпак**» массаж ушных раковин, помассировать мочки ушей, затем всю ушею раковину. В конце упражнения растереть уши руками.



Рекомендую: Сборник упражнений «Гимнастика мозга»

http://pinimc.org.ru/Docs/SPPS/Metod...dlya_uma.pdf

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«КУЛАК –РЕБРО –ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

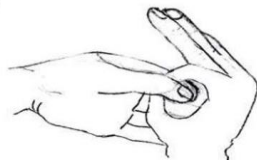


Распрямленная ладонь

Упражнение «Дом-ёжик-замок»



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«УХО – НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК”

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

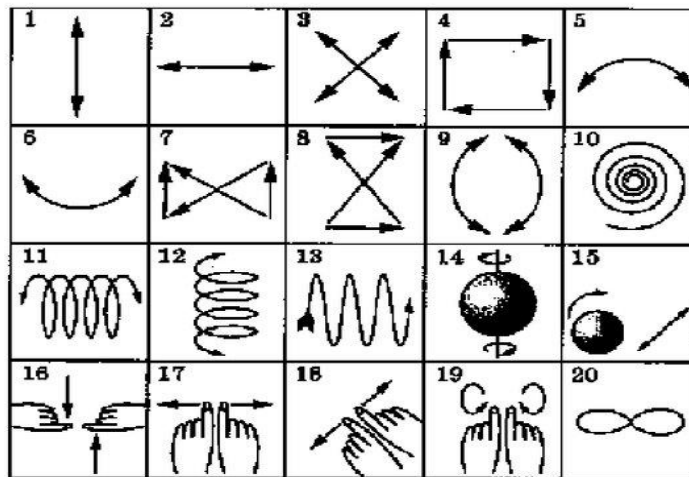
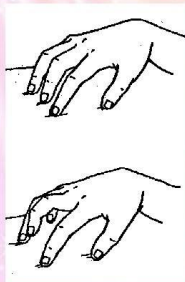


Рис. 1. Упражнения для снятия напряжения с глаз и гармонизации межполушарного взаимодействия.

Пальчиковые игры для детей среднего дошкольного возраста

ПАУЧОК

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки “бегут” по предплечью, а затем по плечу другой руки.)
 Паучок ходил по ветке,
 А за ним ходили детки.
 (Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение - дождик.)
 Дождик с неба вдруг полил,
 (Лопок ладонями по столу или коленям.)
 Паучков на землю смыл.
 (Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)
 Солнце стало пригревать,
 (Делаем движения такие же, как и в самом начале.)
 Паучок ползёт опять,
 (“Паучки” ползают по голове.)
 А за ним ползут все детки,
 Чтобы погулять на ветке.



«Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук»

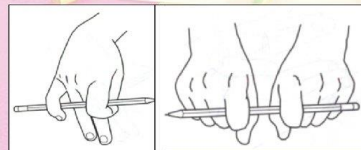
«Орехи»

«Я катаю мой орех,
 Чтобы стал круглее всех.
 Научился два ореха
 Между пальцами держать,
 Это в школе мне поможет
 Буквы ровные писать»



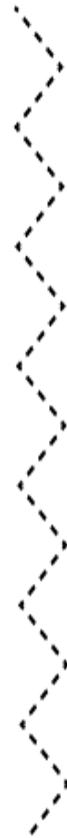
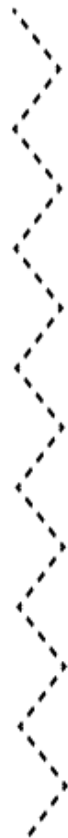
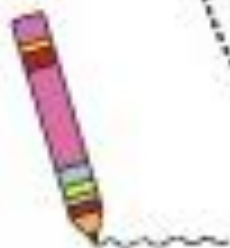
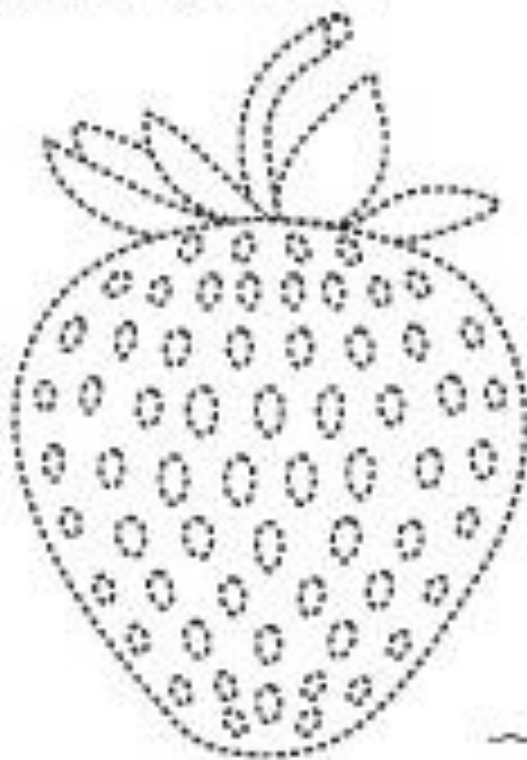
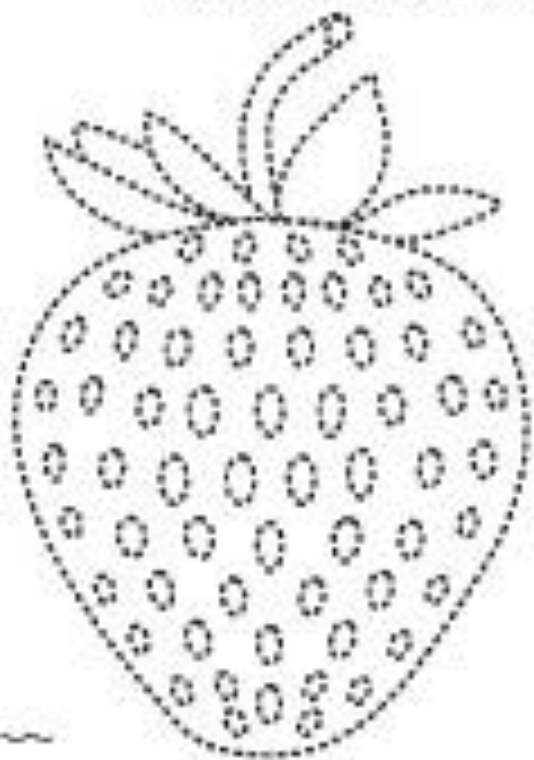
«Карандаши»

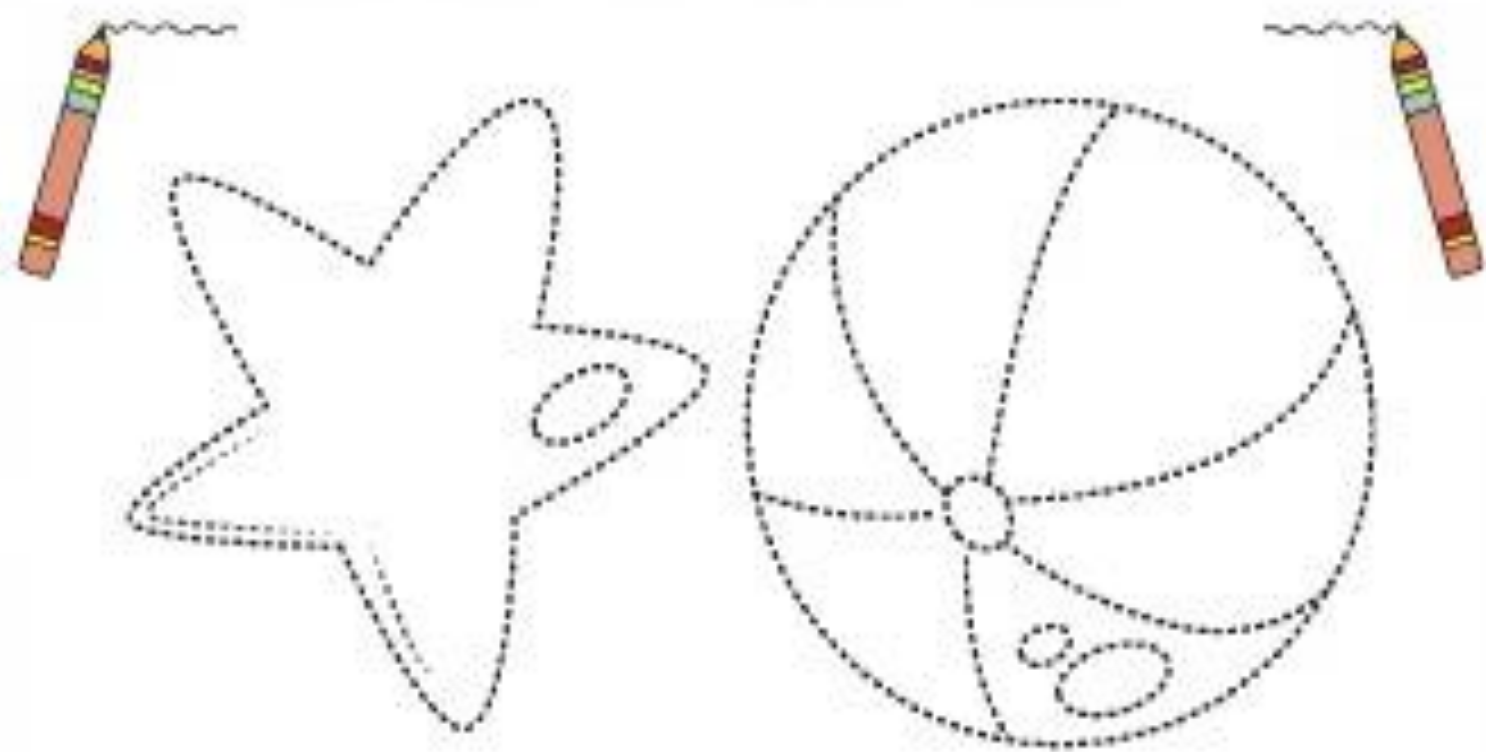
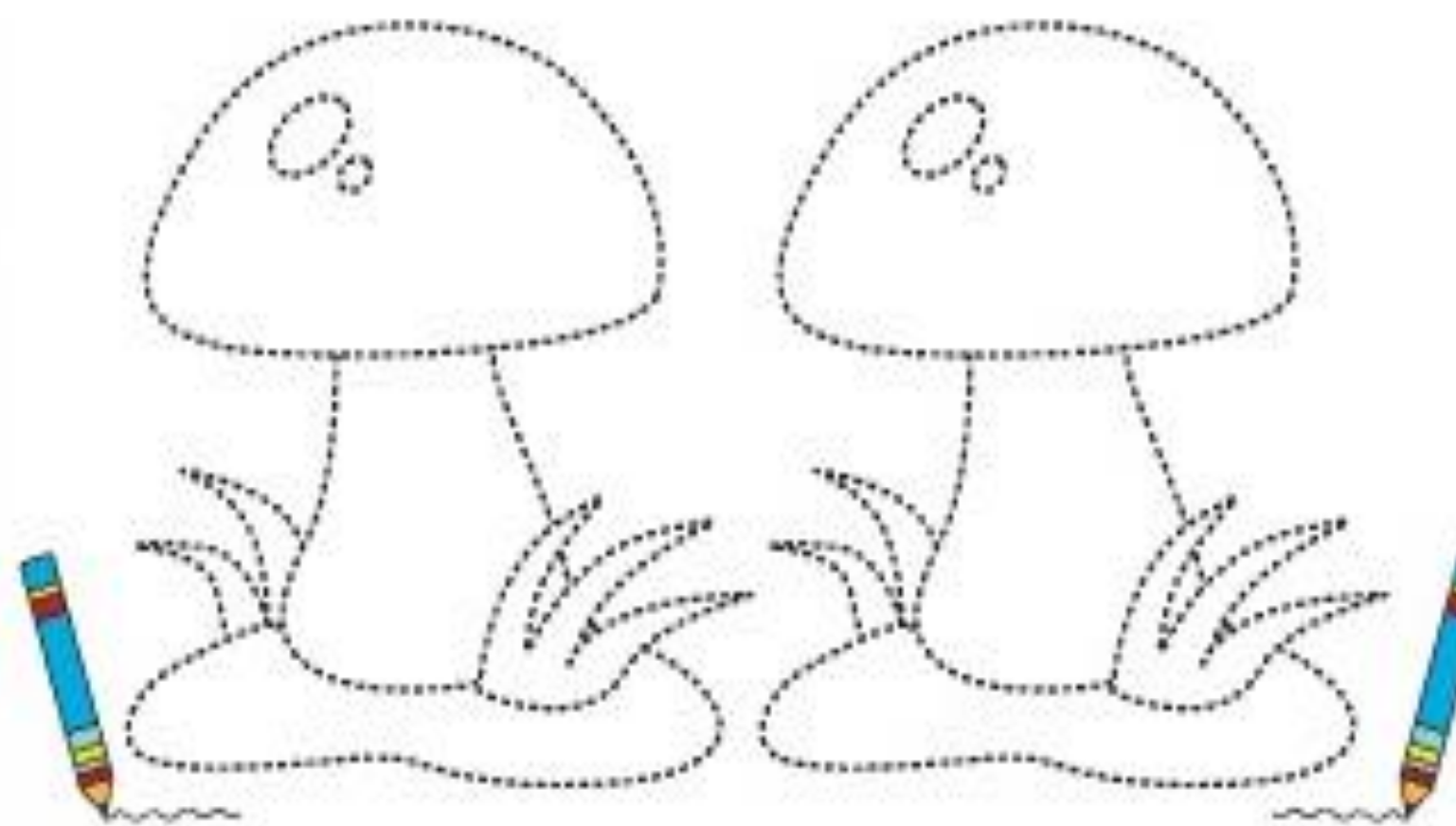
«Иногда в руках катаю
 Два пальчиков верчу,
 Именно каждый пальчик
 В послушном научу.»

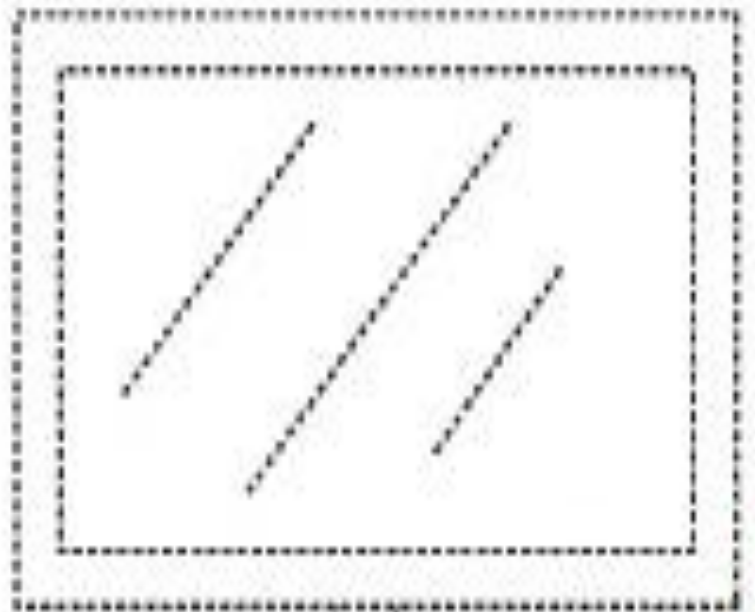
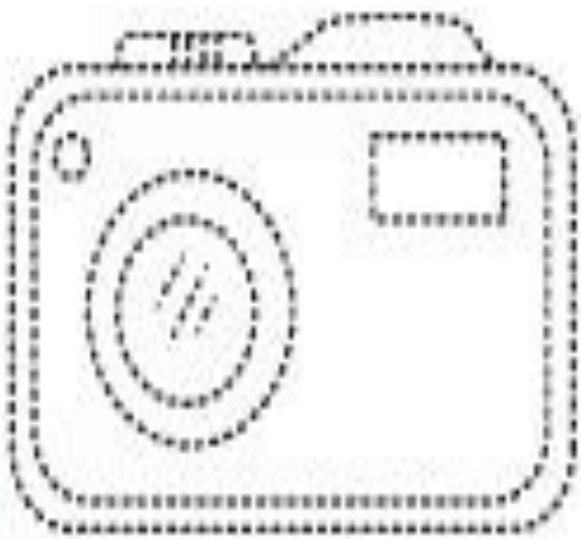
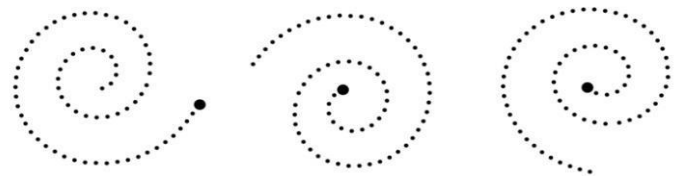
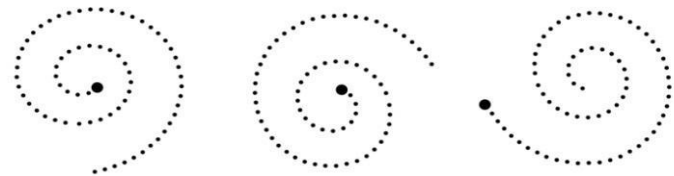
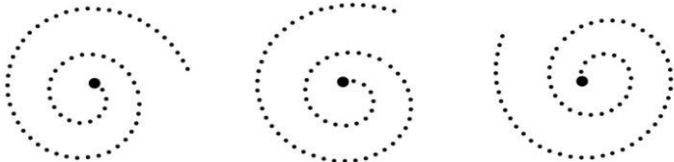
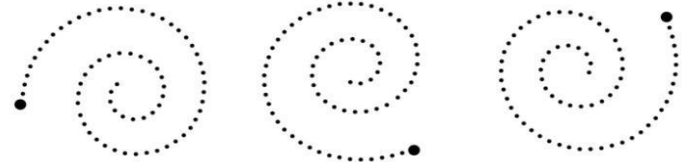
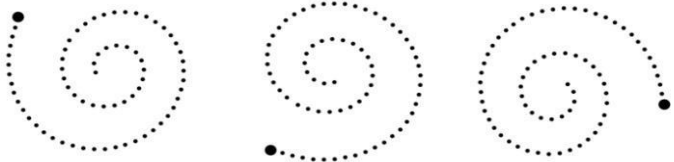
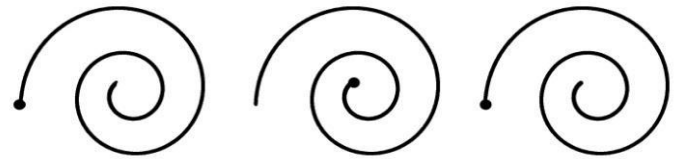
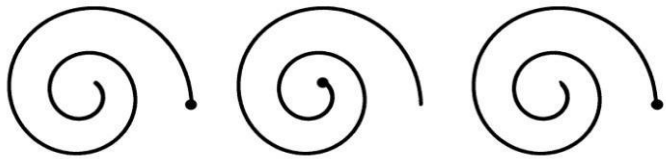


РИСУЕМ ДВУМЯ РУКАМИ

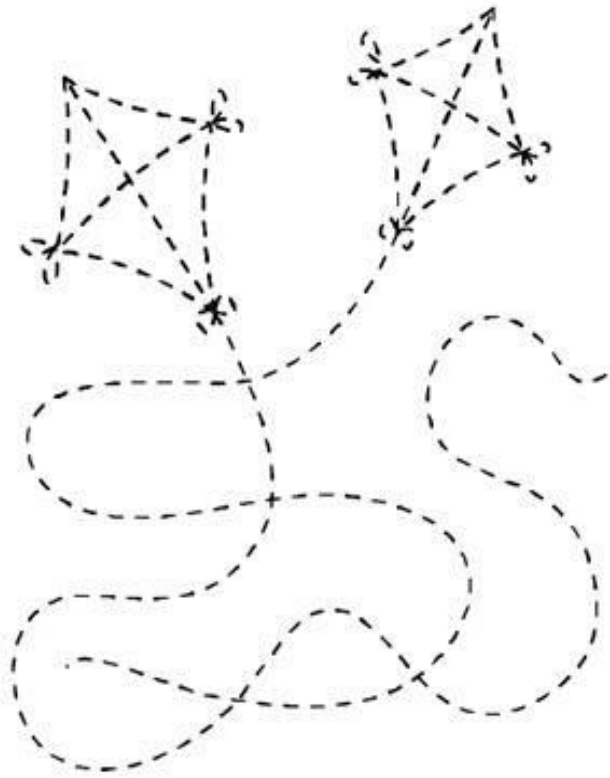
Нарисуй и раскрась клубнички одновременно двумя руками.



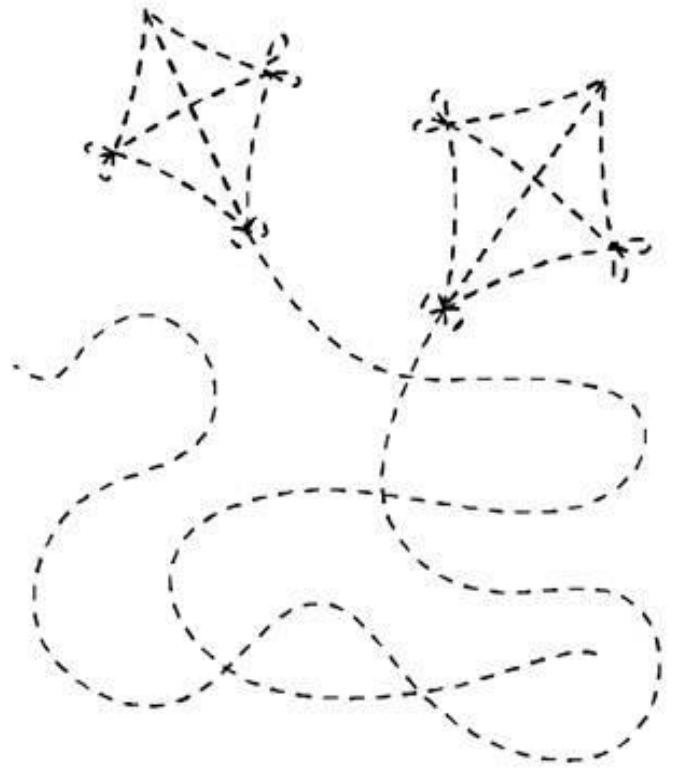


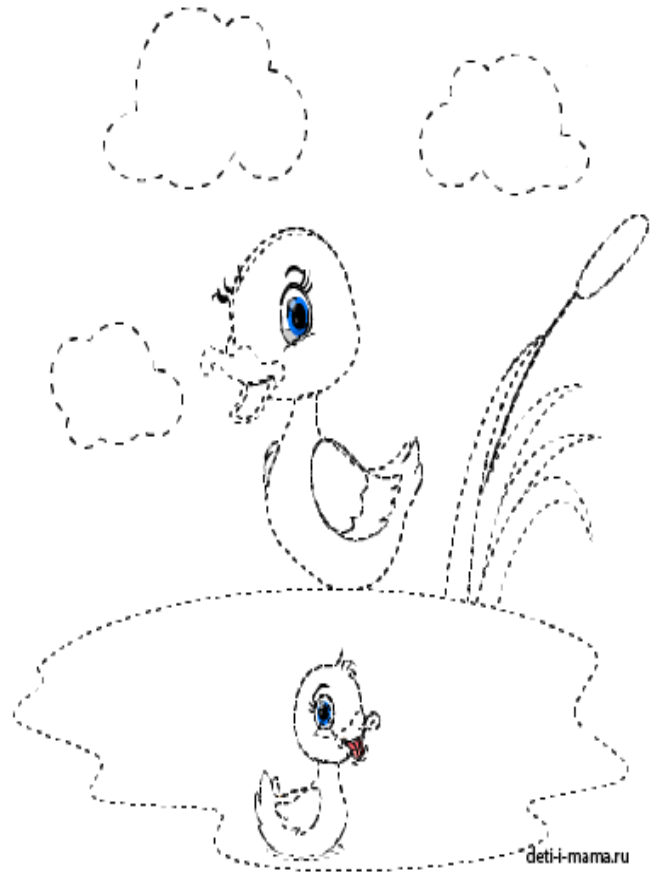
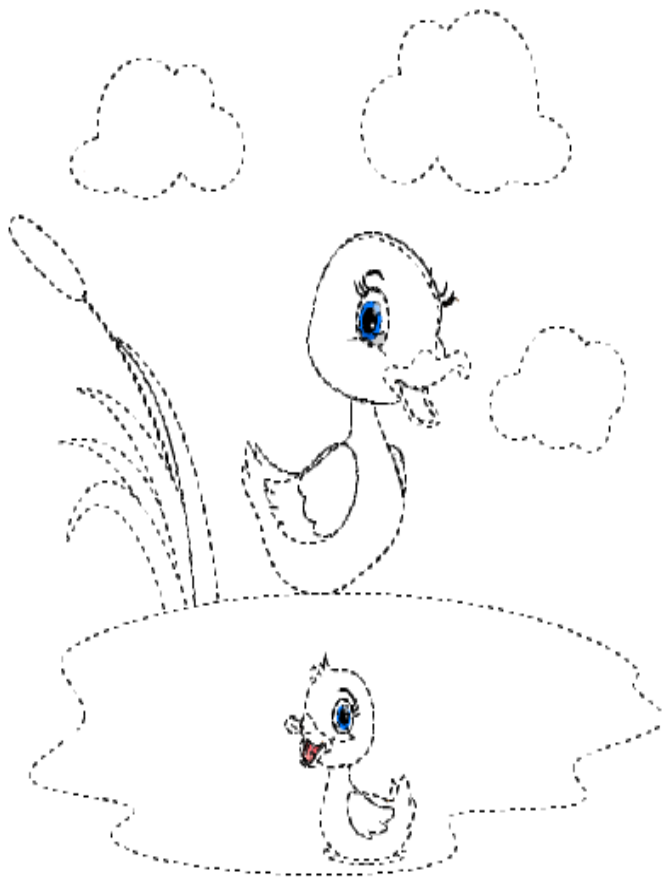


ЛЕВАЯ РУКА

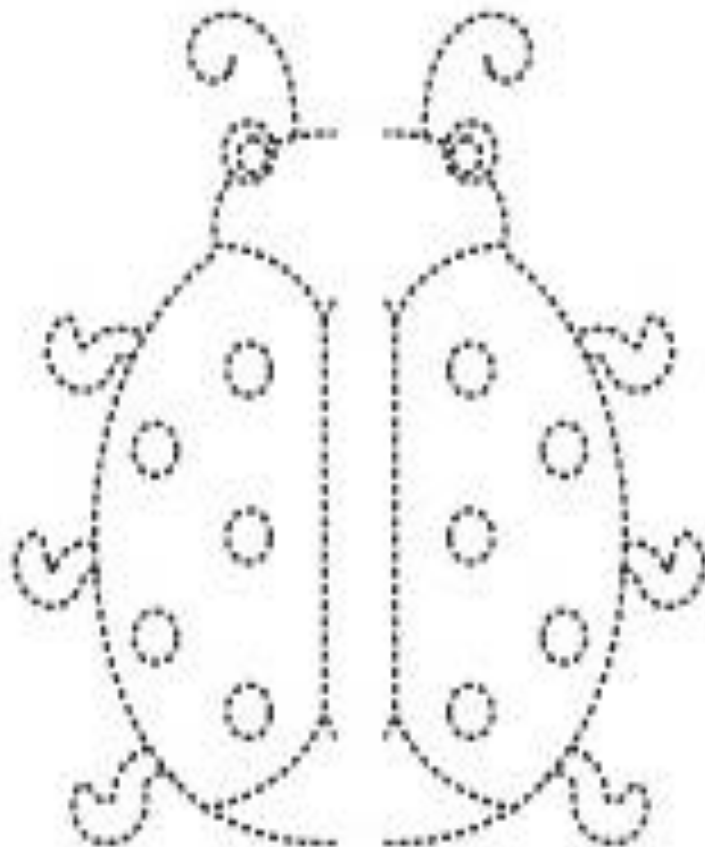


ПРАВАЯ РУКА

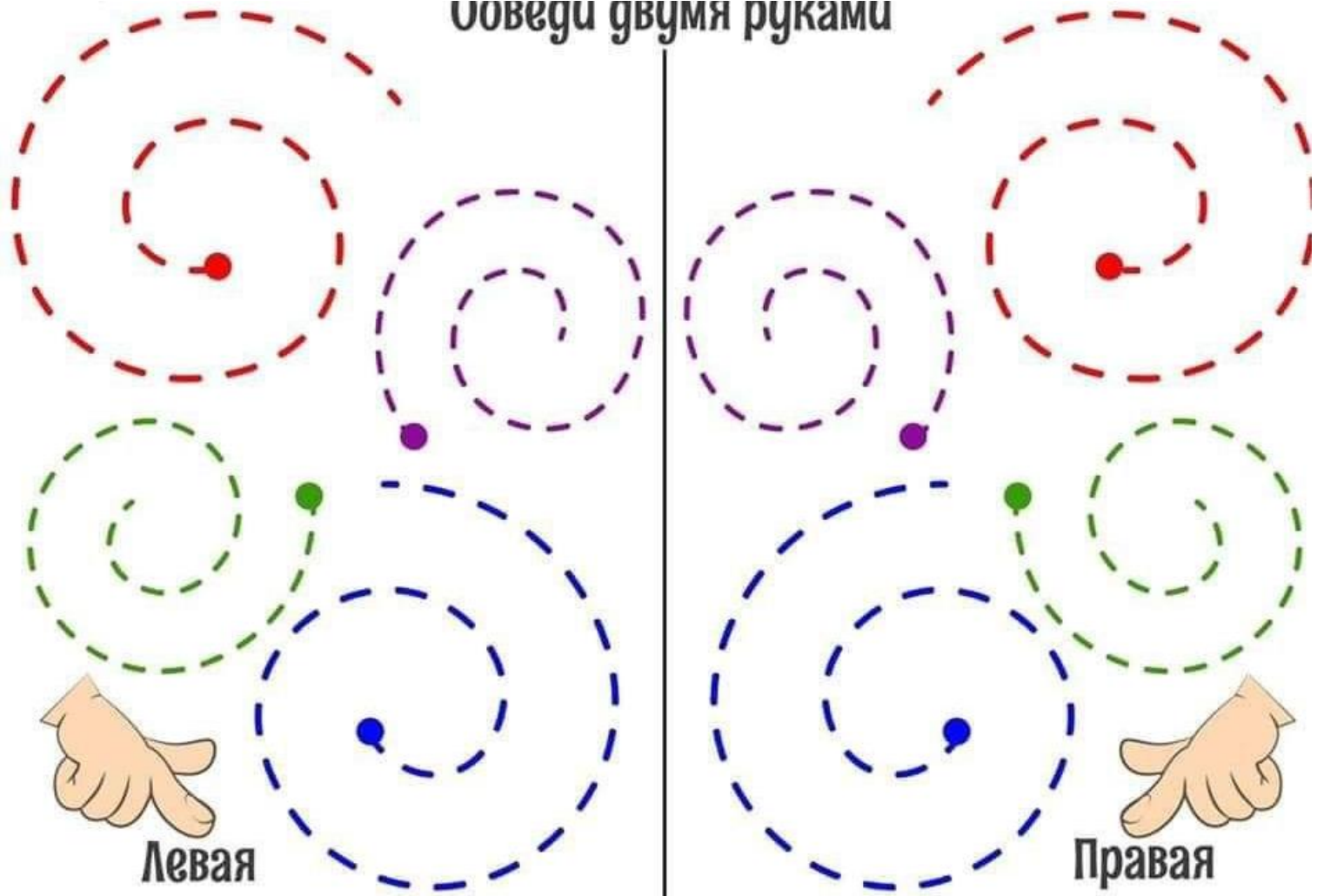




deti-mama.ru



Обведи двумя руками

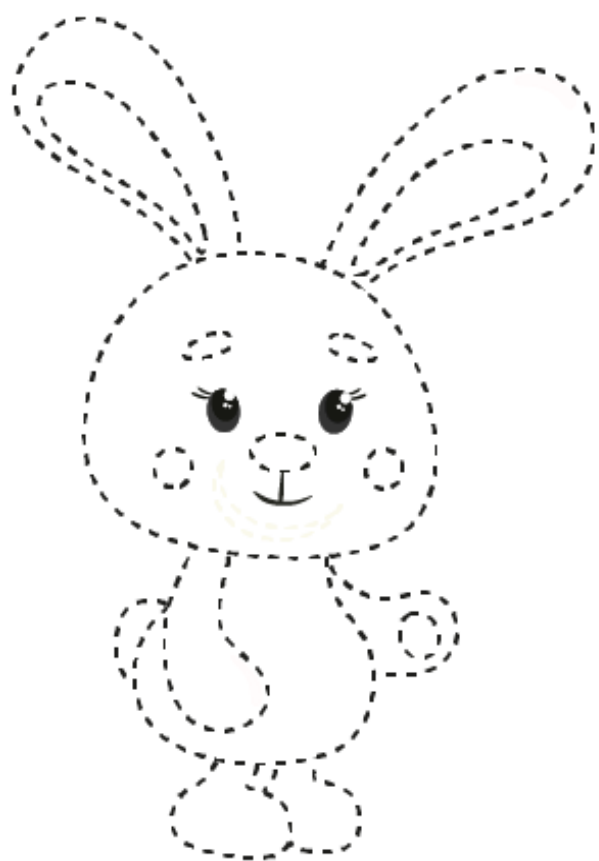


Левая

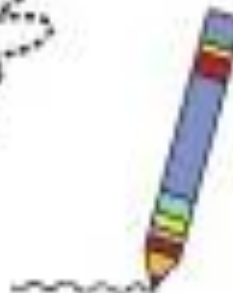
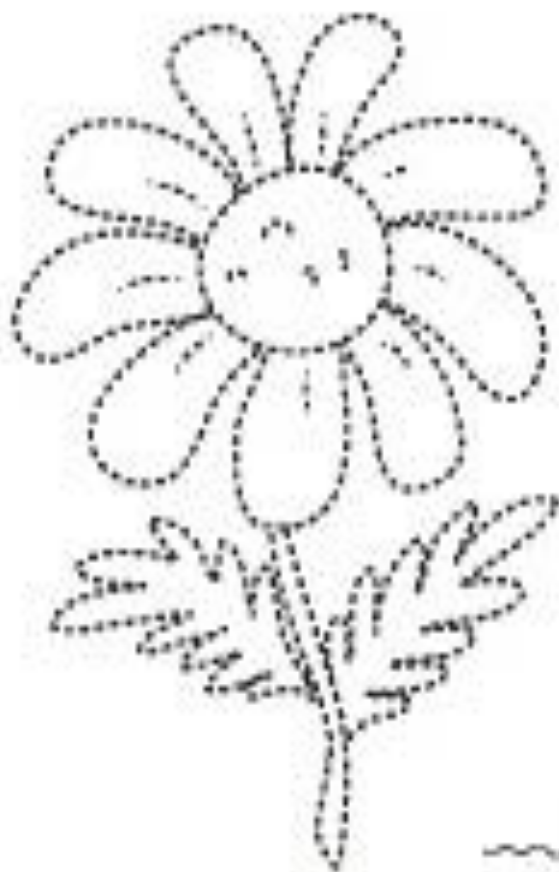
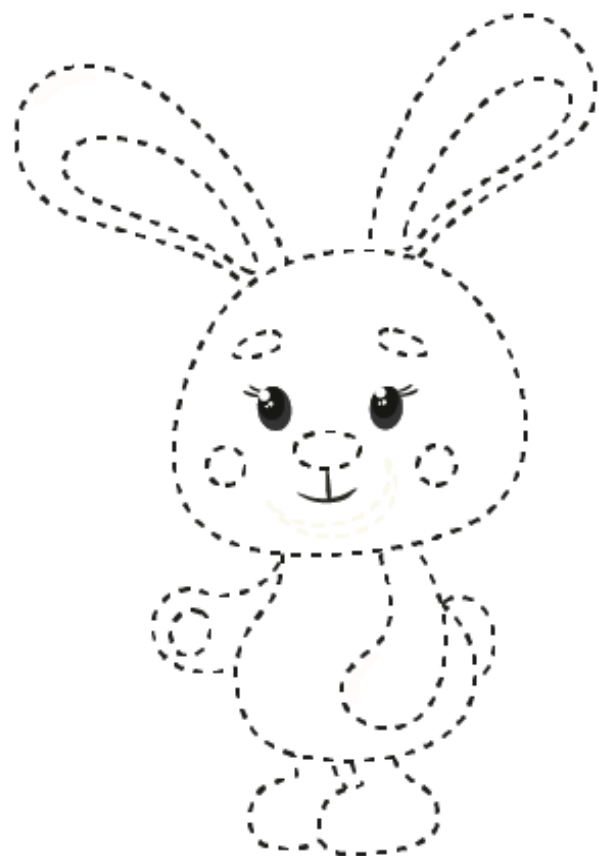
Правая

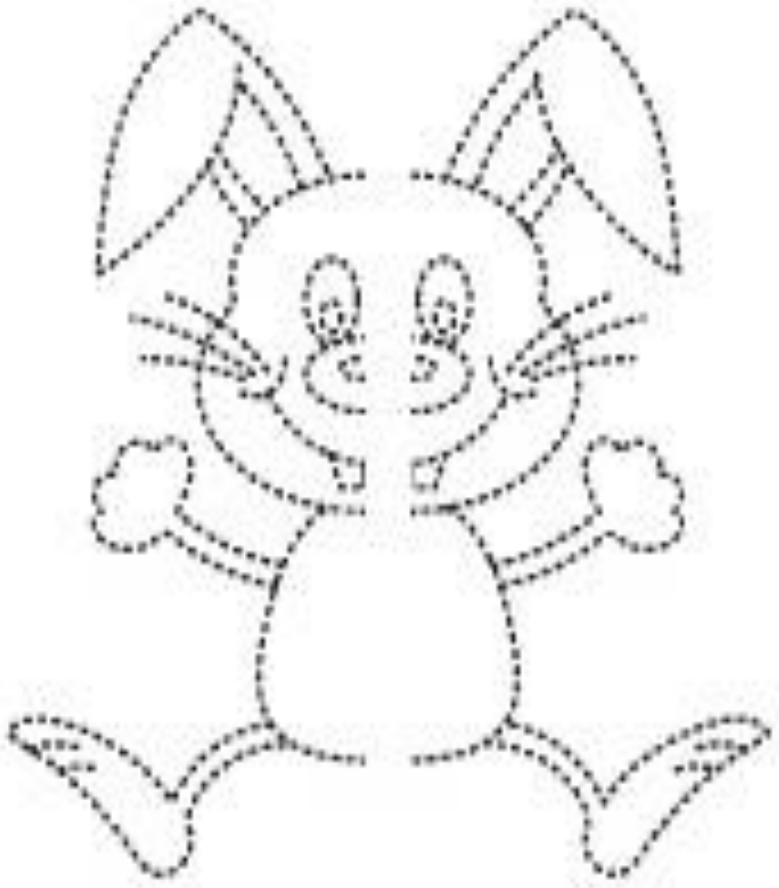
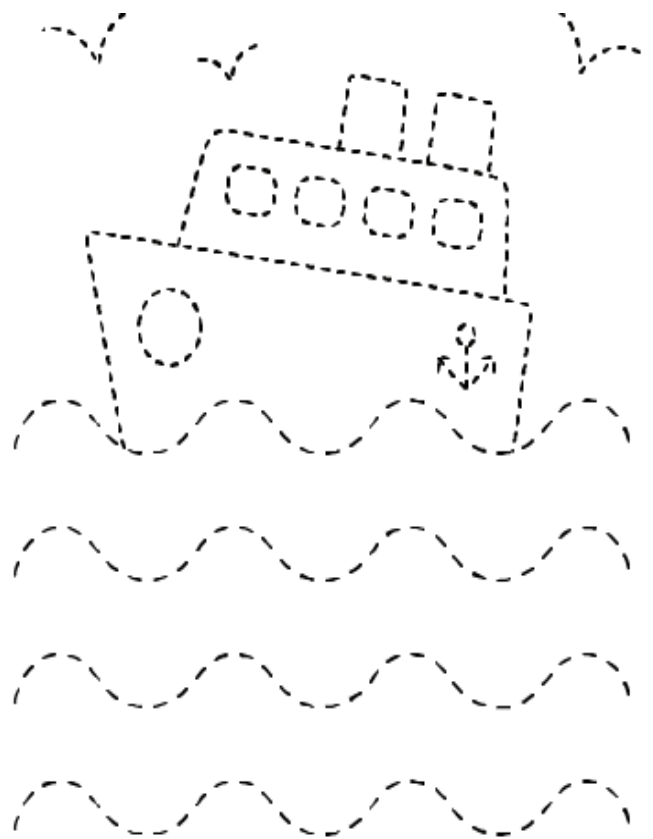
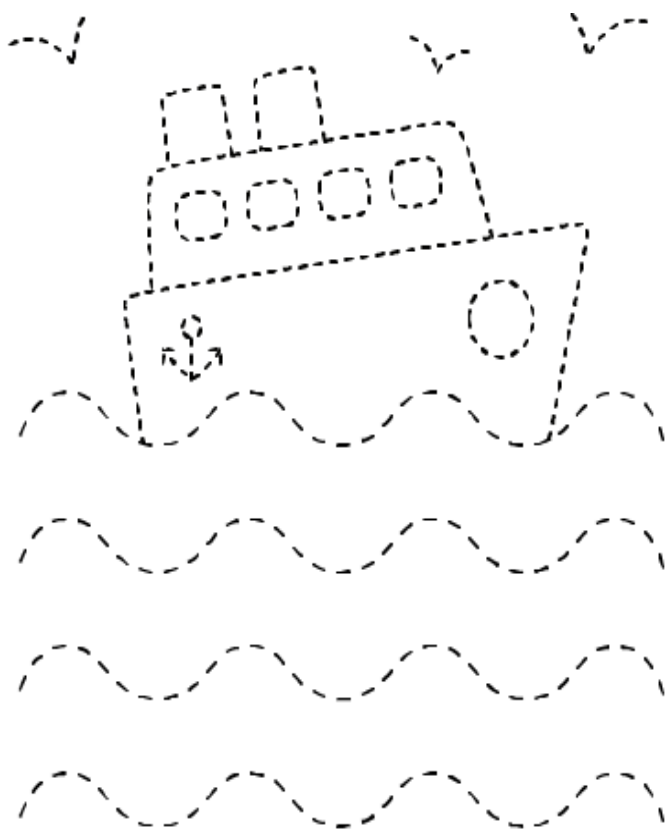


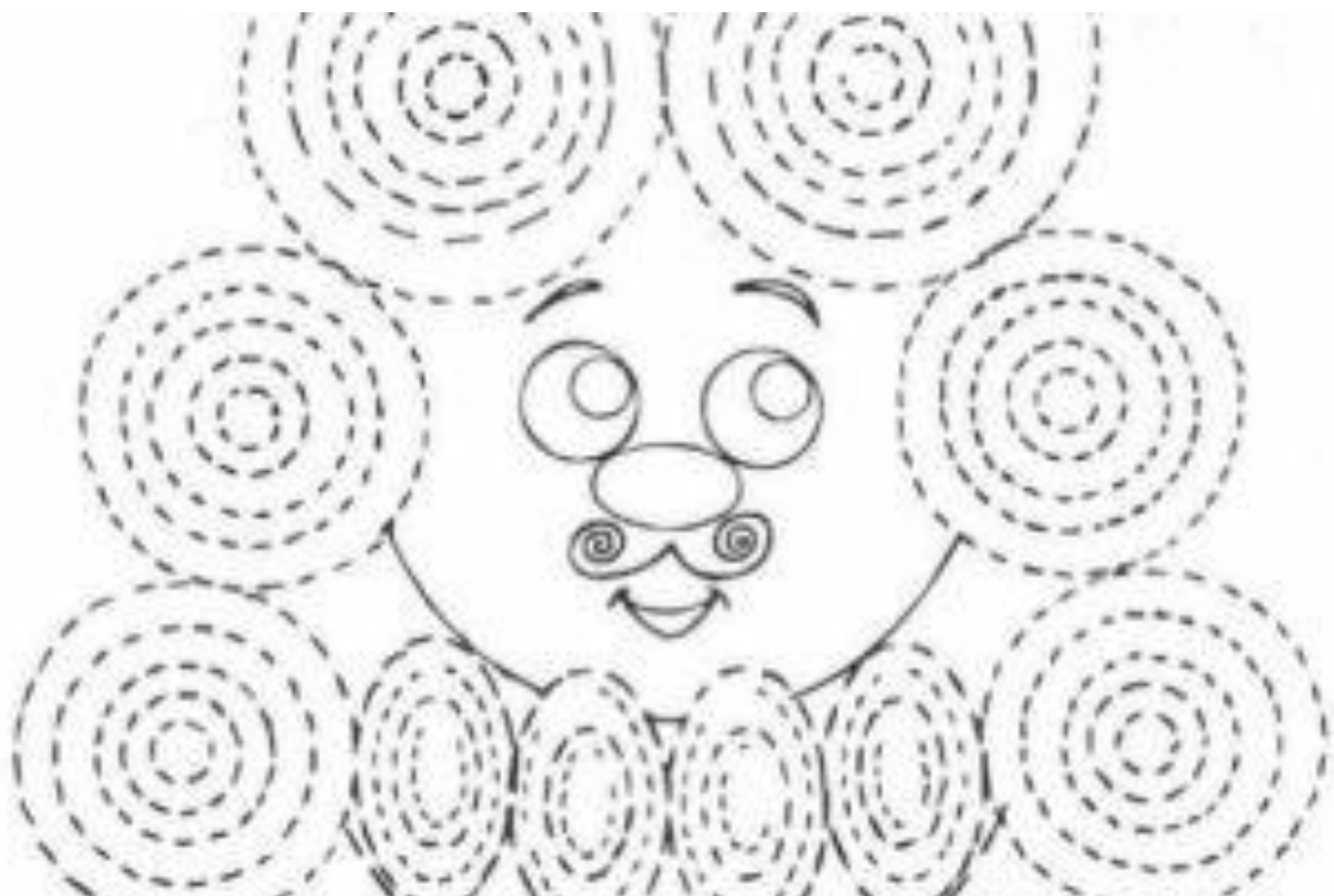
ЛЕВАЯ РУКА



ПРАВАЯ РУКА

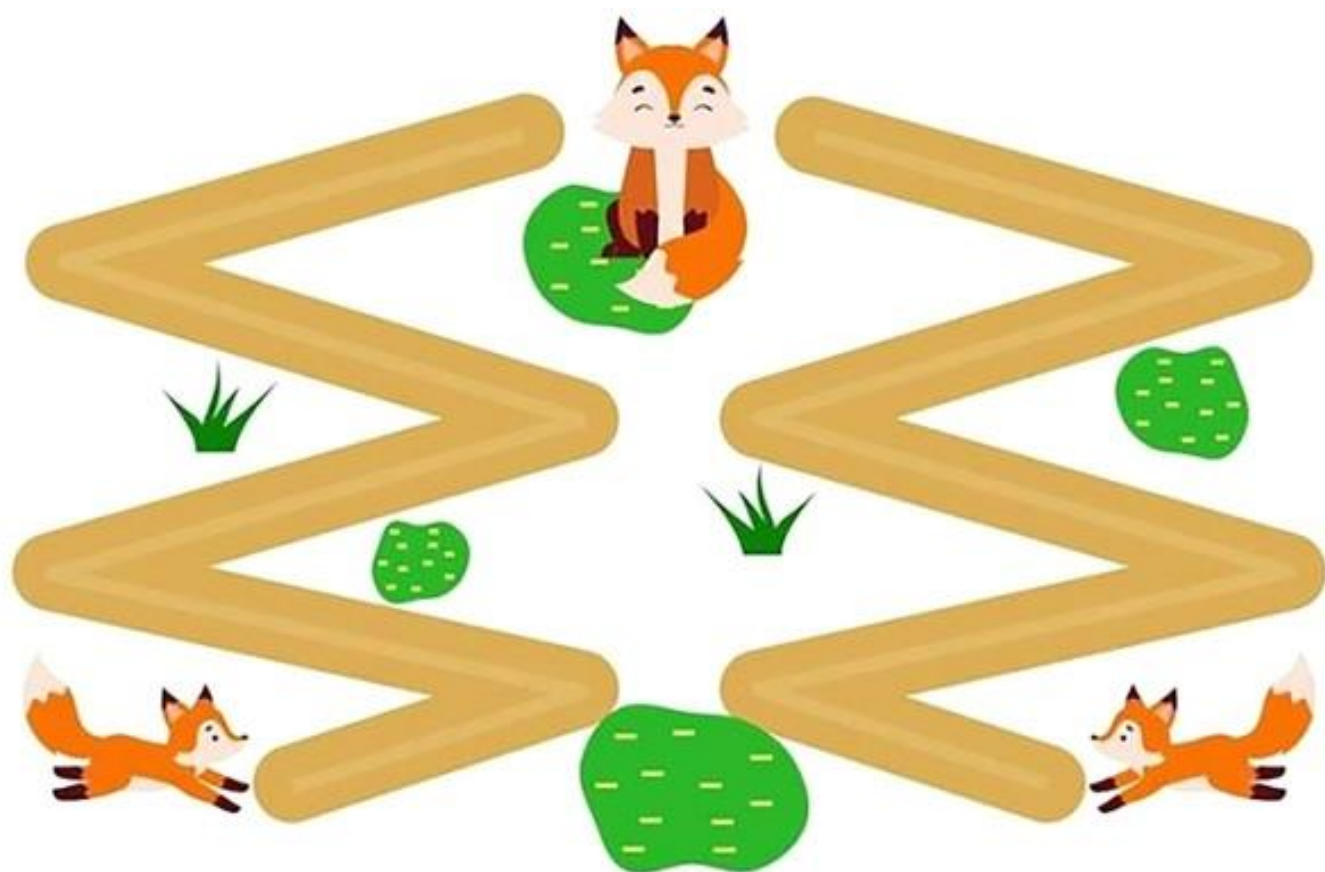






зрительно-моторная координация межполушарные связи





Помоги лисятам добраться до мамы лисы. Проведи линии по дорожкам двумя руками



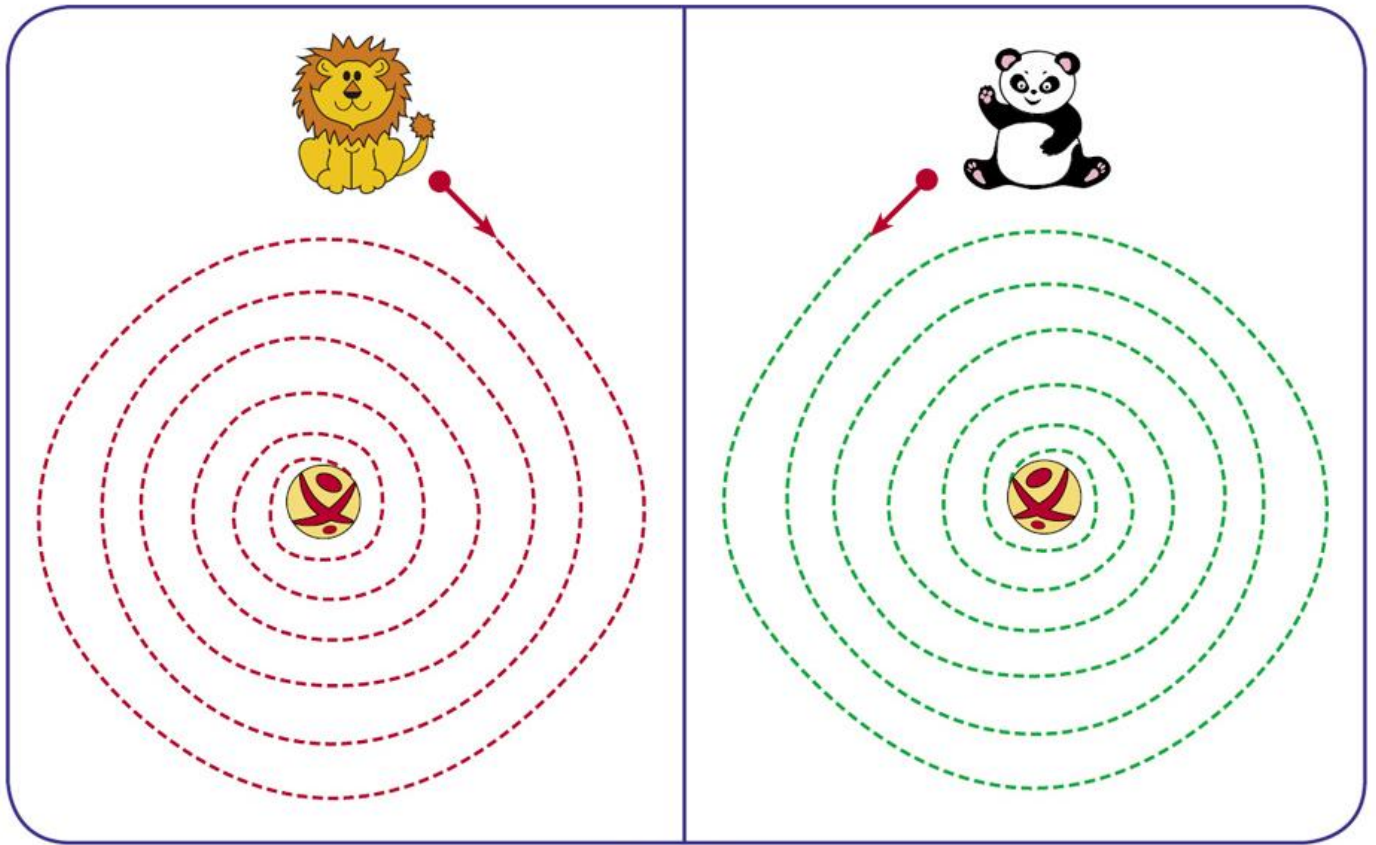
Помоги совам облететь все деревья. Проведи линии по дорожкам двумя руками



Помоги подружкам белкам встретиться на дереве. Проведи линии по дорожкам двумя руками



Помоги медвежонку найти маму медведицу. Проведи линии по дорожкам двумя руками



Тренажер "Базарного" для зрения

