

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества «Глобус»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Доклад
«Использование приёмов кинезиологии
в образовательном процессе творческих
объединений»

Конькова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

**Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия
«Ладушки-оладушки».**

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

**«Мы играли в ладушки – жарили оладушки,
Так пожарим, повернем и опять играть начнем»**



«Ухо – нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа,
а правой рукой — за противоположное ухо.
Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте
положение рук «с точностью до наоборот».
Речевое сопровождение:

✈️ **«Села на нос мне, на правое ухо –
Лезет назойливо черная муха.
Снова на нос, но на левое ухо-
Кыш, улетай от меня, Цокотуха!»**



Лягушка.

Поочередно одна рука сжимается в кулак,
а другая – ладонью на столе.

Происходит смена положения рук.

Речевое сопровождение:

«Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут,

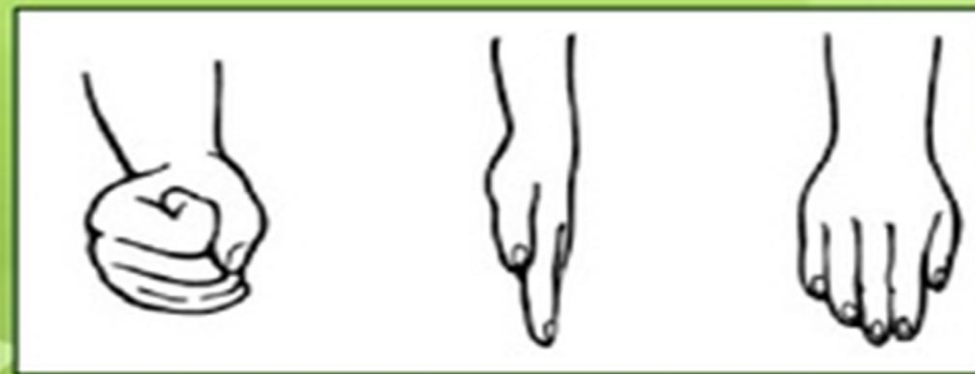
А пруд зарос травой,

Зеленой и густой»



**«Ладонь сжимаем в кулачок
ребром поставим на бочок.
Вниз ладонью опускаем
и сначала начинаем.
Сила, воля и терпенье
нам нужны всегда в ученье»**

Кулак – ребро - ладонь

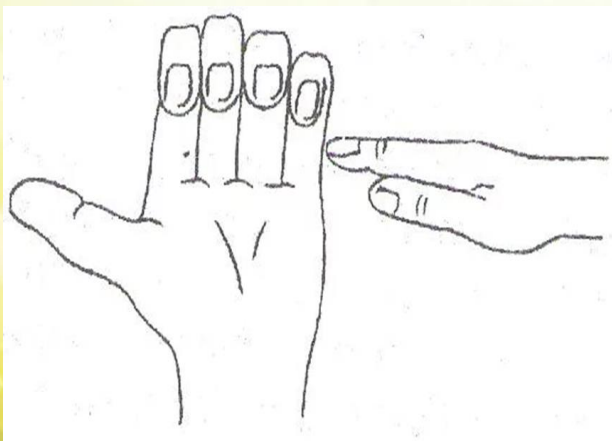


Лезгинка

Правая рука развернута ладонью к себе, пальцы прижаты, а большой палец отставлен в сторону. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию зеркально (правая рука собрана в кулак, левая распрямлена).

Речевое сопровождение:

«Лезгинка - яркий танец гор
Он символ гордого Кавказа,
В нем грация есть и напор,
В нем чистота и свет алмаза!»



Телесные кинезиологические упражнения

Мельница.

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Речевое сопровождение:

Дуйте, дуйте, ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи,

Чтобы завтра из муки,

Испекли нам пирожки.



Дыхательные упражнения

Помогают успокоиться, снять излишнее перевозбуждение. Развивают дыхательную и артикуляционную мускулатуру. Развивают самоконтроль и произвольность. Гармонизируют психический тонус, снимают нервнопсихическое напряжение.

«Пловец»

Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.



Тонус и релаксация.

Для того чтобы дети настроились на работу и потом после нее отдохнули и эмоционально и физически, существуют специальные упражнения.

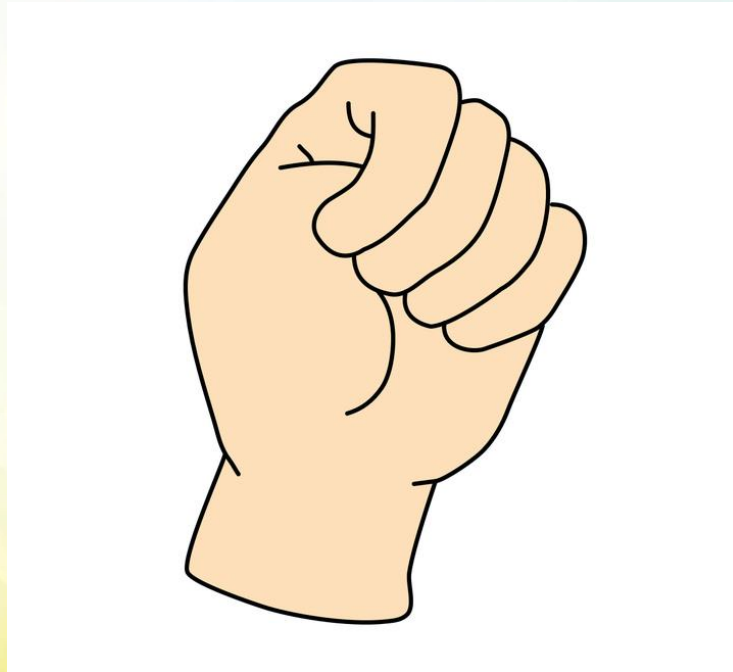
«Яблоки в саду».

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда "рвет" яблоко, делает резкий вдох. Нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину, делает выдох. Руки использовать по очереди, затем вместе.



«Кулачки»

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз) .



Глазодвигательные упражнения

позволяют расширить поле зрения, улучшить и расширить объем зрительного восприятия, развивают межполушарное взаимодействие. Повышают энергетический потенциал.

«Глаза и язык»

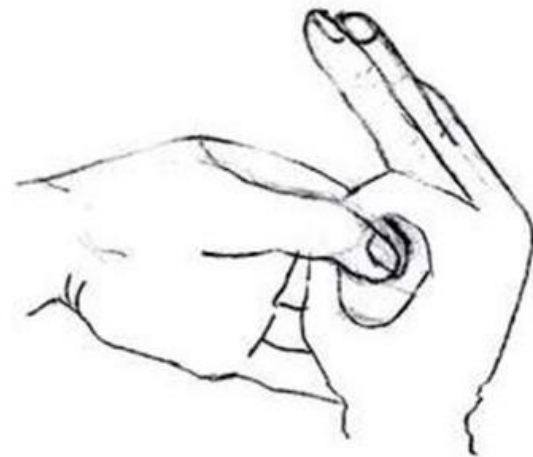
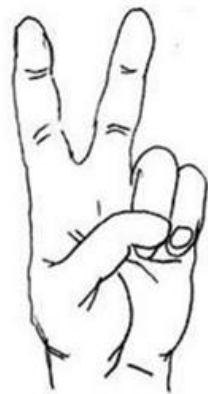
Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.



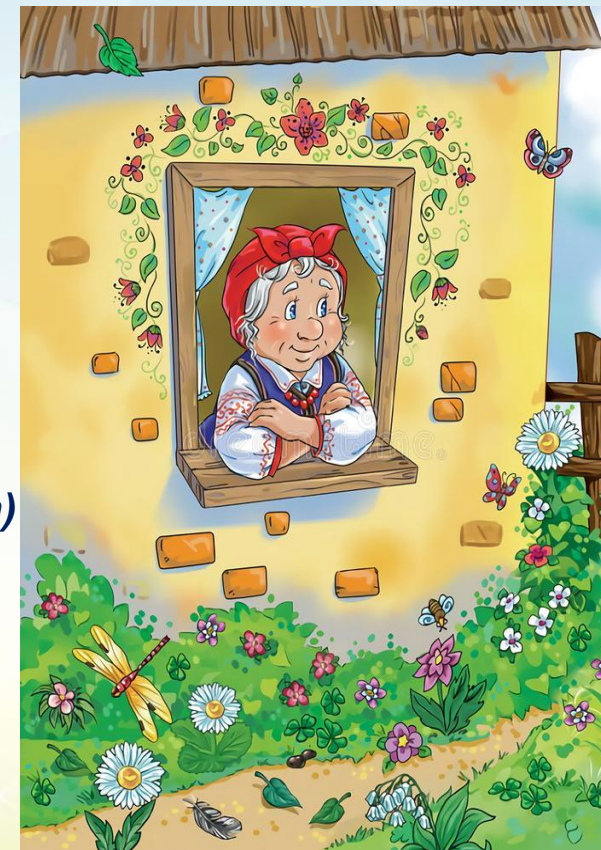
Пальчиковая гимнастика

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



В гостях у бабушки

В гости бабушка звала
Внуков поджидала (ладони на щеках, качаем головой)
По дорожке пять внучат
В гости к бабушке спешат (пальцы «шагают» по столу)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по столу)
Чики-брик.(кулачки стучат поочередно по столу)
Стоит дерево высокое, (руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)
Дальше - озеро глубокое. (волнообразные движения кистями)
Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»)
Зернышки везде клюют (пальцы собраны в щепотку, имитируют движение клюва)
Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут («Кулак – ребро – ладонь»)
Показался дом вдали,(«крыша»)
Мы к нему так долго шли ((пальцы «шагают» по столу)
Бабушка нам очень рада
Для неё внучки - награда (хлопаем в ладоши).
Мы немножко погостим (руки «здороваются»)
И обратно побежим (пальцы «бегут»по столу)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по столу)
Чики-брик.(кулачки стучат поочередно по столу)



Спасибо за внимание

