



МБОУ «Малоенисейская СОШ» -
структурное подразделение



*Экологический
кинезиологический театр
как инновационная
технология оздоровления и
развития дошкольников*

Подготовила: Чеботарёва Людмила Михайловна

2024г.

**«Движение может
заменить лекарство
– но ни одно лекарство
не заменит движения».
Ж. Тассо.**

Актуальность

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

- Как развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Ответом на эти вопросы является такая наука, как кинезиология.

Кинезиология происходит от греческого слова «кинезис» - движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движении.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения, это наука о развитии головного мозга через движение.

Именно они позволяют улучшить работу полушарий головного мозга, гармонизировать их взаимодействие, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

Применение метода кинезиологии позволяет улучшить:

Речь

Внимание

**Снижает
утомляемость**

Моторику

**Повышает
познавательные
способности**

**Повышает
интеллектуальные
способности**

Кинезиологические упражнения не только оказывают благоприятное влияние на речевое развитие дошкольников, но и развивают интеллект, улучшают состояние физического здоровья и социальной адаптации детей. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, снижают утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Огромная польза и привлекательность кинезиотерапии состоят в ее простоте и практичности. Ребенок может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте для повышения эффективности того, что он в данный момент делает.

Использовать кинезиологические упражнения в целях профилактики речевых нарушений у детей можно уже с младшего дошкольного возраста. Основной упор делается на пальчиковые игры со сказочным сюжетом.

В старшем дошкольном возрасте кинезиологические упражнения могут использоваться как часть развивающих занятий, динамических пауз, утренней гимнастики и гимнастики после сна или проводятся перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Упражнения окажутся особенно эффективными, если связать их с интересной и актуальной для детей тематикой, использовать сказочных героев. Как показывает практика, наибольший интерес у дошкольников вызывает сочинение собственных сказок, с применением по ходу действия определенных кинезиологических упражнений.


Кинезиологические упражнения

«Дерево».	руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками.
«Лес»	руки вверх, пальцы растопырены в стороны
«Фонарики»	фонарик зажегся -пальцы выпрямить, потух- пальцы сжать.
«Дом»	пальцы рук соединить под углом друг с другом.
«Дом с трубой»	пальцы рук соединить под углом друг с другом. указательный палец одной руки выпрямить –это труба.
«Солнышко»	пальцы расставлены от себя
«Окошко»	большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук
«Бутон»	руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу- «бутон закрыт». Развести ладони в сторону и пальцы развести в сторону
«Колечки»	поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец.
«Лодочка»	обе ладони поставлены на ребро и соединены ковшиком, большие пальцы прижаты к ладоням.
«Рыбка»	пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец.
«Замок»	ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести.
«Олень»	1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие выпрямлены
«Ежик»	поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.
«Зайчик»	2 пальца (указательный и средний вверх)

«Кулачок-ладошка»	левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук
«Оладушки»	правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»
«Лезгинка»	левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).
«Кошка»	последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»
«Кольцо»	поочерёдно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»
«Лягушка»	последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»
«Дождик»:	встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз
«Улитка с домиком»	исходная позиция – «зайчик» и наклон вперёд + кулачок сзади
«Ухо — нос»	левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот
«Шипы»	руки – горизонтально, пальцы широко разведены в стороны
«Гости»	<i>«шагают» пальчиками по коленям или по столу</i>
«Бабочка»	руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки

Кинезиологические упражнения включают в себя:

1. Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность .
- 2 . Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.
3. Коррекционные движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов
4. Коррекционная работа должна включать в себя различные виды массажей (дополнительная афферентация тела). Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин.
5. Упражнения для релаксации.
6. Растяжки - нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).



Повысить и поддержать интерес к кинезиологическим упражнениям, особенно в дошкольном возрасте, помогает сказка. Образовательная деятельность с детьми в процессе работы с кинезиологической сказкой направлена на всестороннее развитие личности, формирование духовных и общечеловеческих ценностей. Работа должна быть построена с учётом интеграции образовательных областей, видов детской деятельности, адекватных формах работы в соответствии с особенностями контингента детей.

Как работать с кинезиологической сказкой

Прежде чем делать кинезиологические упражнения со сказкой, необходимо разучить все упражнения отдельно. Во время исполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.

Если отдельное движение — можно повторить его 5 раз, если это связка движений, например: «Гусь — курица- петух», то можно повторить 3 раза. Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений. А при выполнении упражнений по ходу сказки выполняем только движения указанные в слайдах.

Сказка «Две обезьянки»

(дети сидят за столами, руки на коленях)

«Жили-были две озорные обезьянки — Мики (левый кулачок на стол)

и Кики. (правый кулачок на стол)

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились. («кулачок-ладошка»)

По дороге они встретили, ежа с ежатами. («ежик»).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку. («колечки»)

Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: («оладушки»).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им. («кулак» — «ладонь» — «ребро»)

А потом друзья стали танцевать («лезгинка»)

Сказка «Лесной домик»

(дети сидят за столами)

Стоял с лесу домик («дом»). Бежал мимо ёжик («ёжик»). Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза («кулак-ребро-ладонь»), зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка («лягушка»). Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика («ёжик»).пустил ёжик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки («ладушки-оладушки»: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Каждый день им светило ласковое солнышко («солнышко»), вокруг порхали красивые бабочки («бабочка»), а деревья шелестели своими листиками на ветру («дерево»). Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка (рука сжата в кулак, лежит на столе), они позвали котенка, и он подбежал к ним («кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»). Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом («дом»). Котенок с радостью забежал в чудесный домик («кошка» со словами: «кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и стал жить вместе с лягушкой («лягушка»), и ёжиком («ёжик» ладони под углом друг к другу).

Сказка «Лесные истории»

(дети сидят за столами, руки на коленях)

Жил-был зайка – длинные уши. («зайчик»). А жил он в маленькой избушке. («дом»). На краю леса. («лес»). Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку. («солнышко»). Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал. («колечки»). Каждое утро зайка выглядывал в окошко. («окошко»), чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе. («бутон»). Он брал леечку и поливал розу. («дождик»). Солнышко пригревало («солнышко») и цветок распускался. («Бутон-цветок»). Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка. («улитка с домиком»). Приходил гордый олень – ветвистые рожки, («олень»). Мишка-топотышка. («колечки» с нажимом на подушечки). Колючий Ёжик – ни головы, ни ножек. («ежик»). Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка. («колечки» с нежным нажимом). Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком замечая следы. (плавные движения кистью правой и левой руки вправо-влево). Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает. («ухо — нос»). Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажила свои иголки-шипы. («Бутон», «Шипы»). Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала. («колечки» с нежным нажимом в быстром темпе). А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо! (Хлопать в ладоши).





Такие занятия способствуют развитию фантазии и воображения, потому что при помощи рук можно рассказать целую историю. Сопровождая показ текстом, дети совершенствуют связную монологическую речь, упражняются в умении вести диалог. Пальцы и кисти становятся гибкими, подвижными и сильными. Дети учатся проявлять себя естественно, не стесняясь выражать свои чувства, мысли и эмоции.



Таким образом, **кинезиологические упражнения** помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность.

Ребенок овладевает умениями, которые ранее были недоступны ему.



Заключение

Данные разученные сказки можно легко превратить в театральную постановку, распределив роли между детьми, этот прием можно использовать на любой занимательной деятельности по развитию речи, ознакомлении с художественной литературой и при постановке театральных представлений.

Дети легко переносят заученные сказки с движениями в игровую деятельность, проигрывая их иногда по несколько дней подряд.

Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю; способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями и постоять за себя в непростой жизни.

Хочется отметить, что кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. «Обучение на основе движения» - это когда любое обучение быстрее, легче и радостнее.

Литература

1. Сказки с сайта.
2. Обучение на основе движения: методические рекомендации для специалистов образования и родителей/{под ред. А.В. Бояринцевой}. - М. Линка-Пресс, 2019-208с.
3. Васильева Л. Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии. - Москва, изд-во ВИС, 2003 г. - 84 с: ил.

Спасибо за
внимание!

