МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

# ОРГАНИЗАЦИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК В СОВМЕСТНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

**Учебно-методическое пособие**

Томск
Издательство Томского государственного университета
2020

РАССМОТРЕНО И УТВЕРЖДЕНО методической комиссией факультета физической культуры
Протокол № 10 от «21» октября 2020 г.
Председатель МК ФФК Ю.А. Карвунис

В пособии представлена методика применения кинезиологических упражнений и практик в решении двигательных задач и психического развития дошкольников.

Пособие предназначено для студентов ФФК, изучающих курс «Педагогика физической культуры», а также может быть полезным широкому кругу читателей, интересующихся процессом физического и психомоторного развития детей дошкольного возраста.

СОСТАВИТЕЛИ: В.С. Сосуновский, М.Д. Акинина, Т.Н. Зальмеж, К.В. Сухоставская

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ..... 4

1. ОРГАНИЗАЦИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК В СОВМЕСТНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ ..... 6

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРАКТИК..... 11

2.1. Кинезиологические упражнения ..... 11

2.1.1. Движения срединной линии ..... 11

2.1.2. Переходные упражнения..... 21

2.1.3. Энергетические упражнения ..... 28

2.1.4. Упражнения, развивающие стрессоустойчивость, навыки уверенного поведения..... 29

2.2. Кинезиологические практики ..... 30

2.3. Использование кинезиологических упражнений в подвижных играх дошкольников ..... 34

3. ЭФФЕКТЫ ПОСЛЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ПРАКТИКАМИ ..... 37

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ..... 45

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Образовательная кинезиология – практическая и динамическая система, которая позволяет использовать движения тела для интеграции функций мозга.

В образовательной кинезиологии есть понятие «включенности» мозга – это означает, что все мозговые функции сбалансированы. В таком «включенном» состоянии мы чувствуем легкость в обучении, энергичность в состоянии, творчество в деятельности. Иногда стресс или травма «отключают» нас. В «отключенном» состоянии мозга мы используем, какую то одну группу функций мозга в определенный момент. Стресс ограничивает нашу способность учиться, влияет на здоровье, взаимоотношения и взгляды, уменьшает возможности использовать новый жизненный опыт. Движения образовательной кинезиологии балансируют мозг путем уменьшения или устранения стресса, и мы можем его «включить».

Новые данные о функциях мозга были представлены в исследованиях Сперри и Орнштейна в 1960 году. Ученые получили Нобелевскую премию за работу по изучению колебаний и специализации функций мозга. Они придали особое значение тому, что мозг состоит из двух полушарий – левого и правого, соединенных связующими волокнами, названными мозолистым телом. Левое полушарие контролирует правый глаз, ухо, руку, ногу, в то время как правое – левую половину. Следуя модели мозга в рамках образовательной кинезиологии, построенной на работе Сперри и Орнштейна, академические способности располагаются в левом полушарии. Здесь информация подвергается логической и аналитической обработке. Мы пользуемся левым полушарием при изучении арифметики, чтения, письма – «старающийся» мозг. Рефлексирующий или «гештальт» мозг обычно расположен в правом полушарии – он «видит» большие картины и регулирует безудержный поток восприятия и зрения. Этот воспринимающий участок мозга способен впитывать и собирать сенсорную информацию. Доли мозга также выполняют разные функции. Например. Височные доли – «путь к слушанию», разделение звуков, ритмирование, перевод слов в мысли. Затылочные доли – «глаза-окна», восприятие формы, цвета, движение, узнавание, оценка. Теменные доли – все ощущения,

чувственность и чувствительность, сенсорная память. Лобные доли – движение, поведение, внутренняя и внешняя речь, письмо.

Обучение, развитие и рост становится легким и естественным, когда включены оба полушария, интегрированы все доли мозга.

Специфическую систему движений для интеграции правого и левого полушарий разработали педагоги и психологи Пол Деннисон и Гейл Деннисон, в 80-годах 20 века. Эта система движений построена на знаниях, опыте разных областей наук и учений – йога, акупунктура, психология, языковое развитие, нейролингвистическое программирование, моторное развитие, структурная интеграция, исследование мозга.

Изначально целью доктора Деннисона было стремление помочь людям, неспособным учиться и испытывающим хронический стресс при обучении.

В настоящее время реализация идей образовательной кинезиологии – перспективное образовательное направление для детей разного возраста, начиная с раннего дошкольного. Интересен и полезен опыт применения кинезиологических практик в совместной двигательной деятельности с дошкольниками.

# 1. ОРГАНИЗАЦИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК В СОВМЕСТНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

В широком смысле под кинезиологией понимают науку о движении, мыслей и развитии мышц индивида. В философии спорта «кинестеза» означает духовные истоки телесной, физической активности как части всемирного порядка, космоса.

Предметом изучения кинезиологической образовательной технологии являются способы применения кинезиологических средств и методов их использования.

Задачей кинезиологической образовательной технологии является развитие памяти, мышления, способности к обучению через решение двигательных задач (обучение на основе движения). Комплекс движений и двигательных действий в кинезиологических практиках позволяет уравновесить все процессы в теле, активизировать левое и правое полушария, развить мелкую и крупную моторику, стимулировать умственные и творческие способности, а также эффективно воздействовать на тот или иной недостаток психической деятельности ребенка.

Фундаментальные положения в теориях П.Я. Гальперина и Ж. Пиаже о развитии мышления утверждают, что любое двигательное действие и достижение определенного результата обеспечивает становление сенсомоторного интеллекта у ребенка.

Также следует отметить взаимосвязь психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания) и двигательных навыков детей дошкольного возраста (П.Я. Гальперин). Опираясь на работы многих психофизиологов, понятие «психомоторики» интерпретируется как основной вид воплощения психики в эмоциональных, сенсорных и идеомоторных реакций и актов на раздражающий фактор в виде двигательного действия.

И.М. Сеченов считал, что тесная связь психических процессов с двигательным актом, сама по себе относится к заключительному звену психической деятельности. В.П. Озеров разработал шкалу с компонентами психомоторики, в которую включил динамическую и статическую координацию движений, их быстроту, синкенезию и одновременные движения.

Психомоторное развитие, по определению К.К. Платонова, представляется как процесс, объединяющий психику с ее двигательным выражением (мышечным движением), которое производится с сознательно контролируемыми процессами.

Организованный психолого-педагогический процесс, акцентирующий свое внимание на развитие компонентов общих способностей к определенной двигательной деятельности и изучение устройства психомоторных задатков, по мнению Г.Г. Попова, и есть развитие психомоторных способностей.

Говоря о целенаправленном, системном процессе развития моторных функций (физических качеств) в определенных формах двигательной деятельности и психических качеств (сенсорных, эмоциональных, интеллектуальных и речевых), мы имеем ввиду психомоторное развитие. Двигательная деятельность – это специфическая деятельность человека, выраженная в генетически обусловленной потребности в двигательной активности человека, которая реализуется в процессе физического воспитания.

Г.Г. Попов определил структуру психофизической и интеллектуальной подготовленности дошкольников и выявил корреляционную зависимость между уровнем развития физических качеств и психическими процессами детей дошкольного возраста.

Г.Г. Попов утверждает, что для разработки методов сопряженного психомоторного развития детей важно «определить факторную структуру комплекса психофизической, интеллектуальной и личностной подготовленности старших дошкольников и уровень взаимосвязи его отдельных составляющих. Исследование иерархической структуры необходимо, во-первых, для убежденности в своевременности развития конкретного физического качества или психологического свойства, во-вторых, для контроля и коррекции уровня их развития и, в-третьих, определения достаточности этого уровня».

Исследования ведущих педагогов и психологов Д.Б. Эльконина, В.С. Мухиной, А.Н. Леонтьева доказывают, что у детей дошкольного возраста заложены многогранные возможности художественно-эстетического, физического, социального и умственного развития. Отмечено, что в дошкольном возрасте закладываются основные

двигательные умения и навыки, происходит развитие основных физических качеств и психомоторное развитие.

В настоящее время физическое воспитание, как часть образовательной программы ДОУ, имеет недостаточную связь с другими образовательными областями. На наш взгляд, кинезиологические упражнения и практики обеспечивают обучение, развитие и рост через двигательную активность.

Интеграция психомоторного и физического развития детей дошкольного возраста в форме совместной организованной деятельности по различным образовательным областям программы дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) и самостоятельной работы отличаются от других видов занятий, когда психические процессы протекают на фоне угнетения моторики. Организация занятий на основе интеграции физического и психомоторного развития осуществляется за счет увеличения продолжительности на решение психомоторных и двигательных задач без учета дополнительных организованных форм занятий и, следовательно, без затрачивания времени на освоение образовательной программы.

Авторами была разработана модель внедрения кинезиологической образовательной технологии в воспитательный процесс дошкольного образовательного учреждения.

Модель разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, предполагающая достижение ими оптимальной психомоторной подготовленности и развития общих способностей.

Целью разработанной модели является обучение, развитие и рост ребенка через кинезиологические упражнения и практики; обеспечение взаимосвязи областей образовательной программы ДОУ (познавательное, физическое, речевое, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное).

Рис. 1. Модель внедрения кинезиологической образовательной технологии в воспитательный процесс дошкольного образовательного учреждения

Основными условиями внедрения модели являются:

- Создать условия для внедрения кинезиологической образовательной технологии на основе метода «Гимнастика мозга. Brain gym» в практику специалистов через организацию кинезиологического пространства в группах, спортивных залах, коридорах и игровых площадках ДОУ.
- Подготовить и оформить стимульный и методический материал для внедрения кинезиологической образовательной технологии.
- Обучить специалистов через цикл семинаров по кинезиологическим практикам и методам их использования.
- Провести мониторинг и оценить эффективность внедрения кинезиологической образовательной технологии на основе метода «Гимнастика мозга» в работу специалистов.

# 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРАКТИК

## 2.1. Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения подразделяются на движения срединной линии; переходные упражнения; энергетические упражнения; упражнения, развивающие стрессоустойчивость, навыки уверенного поведения.

### 2.1.1. Движения срединной линии

**Первая группа** включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что создает условия для свободного чтения, письма, координации тела, развития крупной / мелкой моторики.

**Комплекс упражнений №1 «Пересечение срединной линии тела»**

Комплекс упражнений предназначен для выполнения в подготовительной и основной части совместной двигательной деятельности.

**Упражнения «Перекрестное движение» («Кросс-Крол»)**

***Упражнение №1***

И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам

1-поднять согнутую в коленном суставе левую ногу, коснуться коленом локтя правой руки.

2-И.п.

3- поднять согнутую в коленном суставе правую ногу, коснуться коленом локтя левой руки.

4-И.п.

Рис. 2. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное движение» («Кросс-Крол»)

**- Усложнение:** выполнять упражнение в ходьбе.

**- Стихотворное сопровождение:**

Левая нога-правая рука.

Правая нога-левая рука.

Сверху светит солнце, снизу облака.

**- Типичные ошибки:** выполнение упражнения на одной стороне тела (например, правая рука-правая нога); постановка стопы не в исходное положение; при выполнении упражнения важно поднимать бедро ноги, а не наклоняться туловищем к ноге.

**- Контроль ошибок:** возвращение стопы (при выполнении упражнения на месте) в исходное положение (можно нарисовать следы на полу).

***Упражнение №2***

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-согнуть левую ногу в коленном суставе, правой рукой коснуться стопы левой ноги

2-И.п.

3-согнуть правую ногу в коленном суставе, левой рукой коснуться стопы правой ноги

4-И.п.

Рис. 3. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное движение» («Кросс-Крол»)

**- Усложнение:** выполнять упражнение в ходьбе.

**- Стихотворное сопровождение:**

*Вариант №1*. Пальцы-пятка, пальцы пятка, вот такая вот зарядка.

*Вариант №2*. Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт

**- Типичные ошибки:** выполнение упражнения на одной стороне тела (например, правая рука-правая нога); постановка стопы не в исходное положение; прогиб в поясничном отделе позвоночника.

**- Контроль ошибок:** возвращение стопы в исходное положение (например, следы на полу); взгляд направлен в сторону движения; держать спину ровно.

### *Упражнение №3*

И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища
1-скрещенные руки к плечам
2-руки к плечам
3-скрещенные руки на пояс
4-руки на пояс

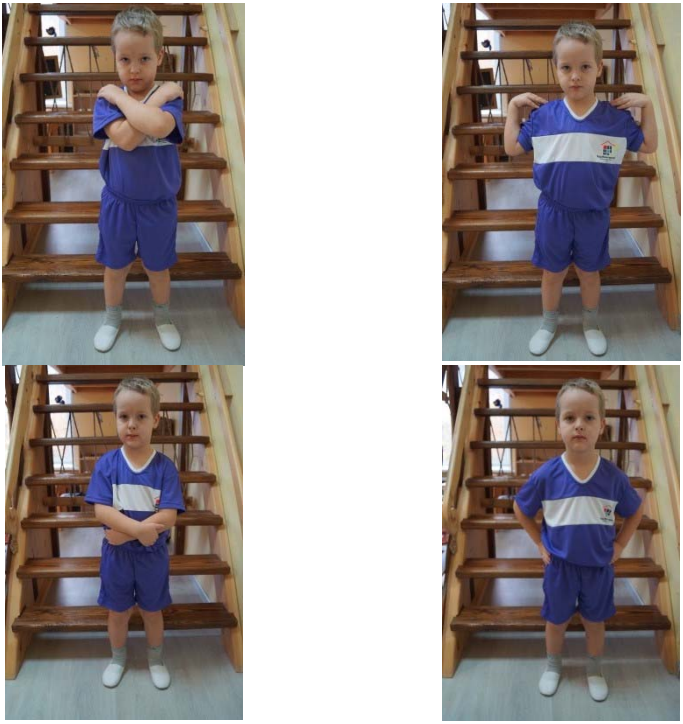

Рис. 4. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное движение» («Кросс-Крол»)

**- Усложнение:** выполнять упражнение, начиная с закрытой позы в плечах.

**- Стихотворное сопровождение:**

Выполняем упражнение,
Быстро делаем движение.
Надо руки нам размять,
Раз, два, три, четыре, пять.

**- Типичные ошибки:** непоследовательное выполнение движения.

**- Контроль ошибок:** Следить за правильным выполнением упражнения.

***Упражнение №4***

И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища

1-наклон вперед, правой рукой коснуться стопы левой ноги

2-И.п.

3-наклон вперед, левой рукой коснуться стопы правой ноги

4-И.п.

Рис. 5. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное движение» («Кросс-Крол»)

**- Усложнение:** выполнять упражнение в ходьбе.

**- Стихотворное сопровождение:**

А в лесу растет черника,
Земляника, голубика,
Чтобы ягоду сорвать,
Надо тело наклонять.

**- Типичные ошибки:** выполнение упражнения на одной стороне тела (например, правая рука-правая нога).

**- Контроль ошибок:** при выполнении упражнения опорная нога согнута в коленном суставе, а вторая ставится на пятку носок на себя.

***Упражнение №5***

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах-подняты, руки за головой в замок

1-сгибание туловища, выпрямление левой ноги, коснуться локтем левой руки колена правой ноги

2-И.п.

3- сгибание туловища, выпрямление правой ноги, коснуться локтем правой руки колена левой ноги

4-И.п.

Рис. 6. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное движение» («Кросс-Крол»)

**- Усложнение*:*** держать пальцы рук в замке, приподнимать голову, отрывая лопатки от пола.

**- Стихотворное сопровождение:**

Вот педали я кручу
И вперёд стрелой лечу.
Ух, блестят, вращаясь спицы,
Руль на солнце серебрится,
На песке оставил след-
Быстрый мой велосипед!

**- Типичные ошибки:** выполнение упражнения на одной стороне тела (например, правая рука-правая нога); локти не касаются колена; локти направлены вперед.

**- Контроль ошибок:** при выпрямлении ноги, нога в коленном суставе прямая; следить за касанием локтя колена ноги; локти направленны в стороны (иначе нагрузка приходится на мышцы шеи, а не на мышцы живота).

***Упражнение №6***

И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища
1-выпад правой, левая рука вперед
2-И.п.
3- выпад левой, правая рука вперед
4-И.п.

Рис. 7. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное движение» («Кросс-Крол»)

**- Усложнение:** выполнять упражнение в ходьбе.

**- Стихотворное сопровождение:**

Мы на лыжах в лес идем,
Мы взбираемся на холм,
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.

**- Типичные ошибки:** выполнение упражнения на одной стороне тела (например, правая рука-правая нога); при сгибании ноги в коленном суставе, колено выходит за уровень стопы.

**- Контроль ошибок:** постановка ноги в исходное положение; следить за выполнением перекрестности движений (правая рука-левая нога и наоборот); следить за сгибанием ноги в коленном суставе под углом 90°.

***Упражнение №7***

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед
1-мах правой ногой, коснуться ногой левой руки
2-И.п.
3-мах левой ногой, коснуться ногой правой руки
4-И.п.

Рис. 8. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное движение» («Кросс-Крол»)

**- Усложнение:** выполнять упражнение в ходьбе.

**- Стихотворное сопровождение:**

*Вариант №1.* Ставим руки перед грудью,
Поднимать к ним ноги будем.
И коснемся мы ногами,
Наших пальцев на руках.

*Вариант №2.* Тянем руки мы вперед,
И нога пойдет на взлет.
Руку ножкой задеваем
И на место возвращаем.

**- Типичные ошибки:** сгибание ноги в коленном суставе; опускание рук вниз**;** сгибание туловища в позвоночном столбе.

**- Контроль ошибок:** руки прямые, направлены вперед; нога при махе прямая, касается стопой ладони, спина ровная.

**Комплекс упражнений №2 «Пересечение срединной линии тела»**

Комплекс упражнений предназначен для выполнения в заключительной части совместной двигательной деятельности.

***Упражнение №1 «Перекресты на лице»***

И.п. – сидя

1-коснуться правой рукой левого уха, а левой рукой коснуться носа

2-коснуться правой рукой носа, а левой рукой коснуться левого уха

Рис. 9. Кинезиологическое упражнение «Перекресты на лице»

**Усложнение:** выполнять на другой стороне лица; между первым и вторым действием добавить хлопок в ладони; между первым и вторым действием добавить хлопок ладонями о пол, между первым и вторым действием добавить хлопок в ладони и хлопок ладонями о пол, выполнять с закрытыми глазами.

**Стихотворное сопровождение:**

*Вариант №1*. Я беру себя за ухо,
Я беру за нос,
Раз, два, раз два
Получился перекрест.

*Вариант №2.* Носик, ушко,
Носик ушко,
Улетела в лес кукушка
Носик, ушко,
Носик ушко,
Ускакала в лес лягушка.

**- Типичные ошибки:** выполнение упражнения без перекреста рук, работа одной руки (например, одна рука остается на носу, а другая перемещается с одного уха на другое).

**- Контроль ошибок:** следить за перекрестами рук на одной стороне лица.

***Упражнение №2 «Перекресты на лице»***

И.п. – сидя

1-коснуться левой рукой коснуться носа, а правой рукой левого уха

2-коснуться правой рукой носа, а левой рукой коснуться правого уха

**Усложнение:** между первым и вторым действием добавить хлопок в ладони; между первым и вторым действием добавить хлопок ладонями о пол, между первым и вторым действием добавить хлопок в ладони и хлопок ладонями о пол.

**Стихотворное сопровождение:** *см. упражнение №1*

**- Типичные ошибки:** выполнение упражнения без перекреста рук, работа одной руки (например, одна рука остается на носу, а другая перемещается с одного уха на другое).

**- Контроль ошибок:** следить за правильным выполнением упражнения.

***Упражнение №3 «Ленивая восьмерка»***

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх

1-движение руки вверх вправо

2-движение руки вверх влево

Рис. 10. Кинезиологическое упражнение «Ленивая восьмерка»

**Усложнение:** выполнение двумя руками одновременно; выполняется двумя руками в противоположном направлении.

**Стихотворное сопровождение:**

Две баранки вместе сложим,
Выйдет цифра. Это – 8!
8 – вместе два руля,
Или вместе два нуля.

**- Типичные ошибки:** выполнение движения в одну сторону.

**- Контроль ошибок:** рука прямая, выполняется имитация цифры восемь в горизонтальном положении, можно нарисовать восьмерку на флип-чарте и обводить ее.

### 2.1.2. Переходные упражнения

**Вторая группа** – включает упражнения, снимающие напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса, и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Упражнения активизируют кратковременную память, помогают концентрировать внимание и выражать свои мысли, улучшают математические навыки вычисления, способствуют улучшению координации, помогают держать ровно спину, легко двигаться и думать одновременно.

**Комплекс упражнений №1 «Переходные упражнения»**

Комплекс упражнений предназначен для выполнения в заключительной части совместной двигательной деятельности.

***Упражнение №1 «Сова»***

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука к левому плечу, голова вправо.

Сделать глубокий вдох, на выдохе произносить букву «У», одновременно выполнять самомассаж воротниковой зоны спины.

Рис. 11. Кинезиологическое упражнение «Сова»

**- Типичные ошибки:** голова повернута в сторону руки.

**- Контроль ошибок:** следить за поворотом головы в противоположную сторону от руки на плече.

***Упражнение №2 «Работа руки вправо-влево»***

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левой рукой обхватить плечо правой руки.

1-4 – выполнить движение правой руки вправо, левой рукой противодействовать этому движению

5-8 – выполнить движение правой руки влево, левой рукой противодействовать этому движению.

После выполнения упражнения на правой руке, повторить тоже на левой.

Рис. 12. Кинезиологическое упражнение «Работа руки вправо-влево»

**- Типичные ошибки:** рука в локтевом суставе согнута.

**- Контроль ошибок:** спина прямая, движения выполняются только руками, без наклона туловища.

***Упражнение №3 «Работа руки вперед-назад»***

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левой рукой обхватить плечо правой руки.

1-4 – выполнить движение правой руки вперед, левой рукой противодействовать этому движению

5-8 – выполнить движение правой руки назад, левой рукой противодействовать этому движению

После выполнения упражнения на правой руке, повторить тоже на левой руке.

***Упражнение №4 «Кобра»***

И.п. – лежа на груди, руки согнуты в локтевом суставе постановка рук на ладони.

1 – Выполнить разгибание рук в локтевом суставе, тазобедренный сустав остается на полу.

2 – И. п.

Представьте себе, что вы – змея и спокойно вытяните голову назад, вытягивая вслед верхнюю часть тела. Мышцы ниже пояса держите неподвижными и расслабленными. Можно на выдохе издавать звук ш-ш-ш.

Рис. 13. Кинезиологическое упражнение «Кобра»

***Упражнение №5 «Наклон вперед»***

И.п. – Стойка на правой ноге, левая нога на пятку носок на себя.
1-3 – Наклон вперед к ноге
4 –И.п.
Повторение на правой ноге
**- Типичные ошибки:** сгибание левой ноги в коленном суставе.
**- Контроль ошибок:** рукой достать до стопы левой ноги.

***Упражнение №6 «Гравитационное скольжение»***

И.п. – стойка ноги скрестно, руки вверх
1-3 – Наклон вперед.
4 –И.п.
**- Типичные ошибки:** сгибание ног в коленных суставах.
**- Контроль ошибок:** руками достать до пола.

***Упражнение №7 «Кольцо»***

И.п. – сидя, руки вперед, чуть согнуты в локтевом суставе.
1-коснуться большим и указательным пальцем правой руки
2-коснуться большим и средним пальцем правой руки
3- коснуться большим и безымянным пальцем правой руки
4-коснуться большим пальцем и мизинцем правой руки

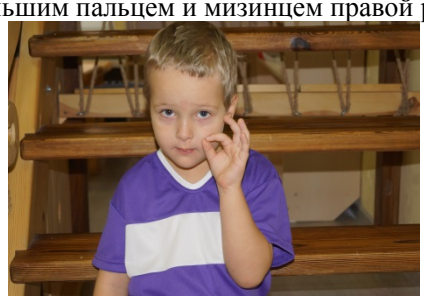

Рис. 14. Кинезиологическое упражнение «Кольцо»

**Усложнение:** выполнять в одном направлении, затем обратно; выполнять на левой руке; выполнять одновременно на двух руках (в одном и другом направлении), выполнять на правой/левой руке в одном направлении, а на левой/правой руке в другом направлении; выполнять без зрительного контакта.

**Стихотворное сопровождение:**

Во дворе вчера Аленка
Долго хвасталась кольцом
Дорогим, резным и тонким
С серебристым ободком.
Долго думала я дома
И фломастеры взяла:
Жёлтым, красным и зелёным
Быстро пальцы обвела.
Пусть завидует Алёнка,
Где за мной угнаться ей?
У меня цветных и тонких
Десять радужных перстней!

**- Типичные ошибки:** сильное сжатие пальцев рук.

**- Контроль ошибок:** следить за поочередным касанием большого пальца с остальными.

***Упражнение №7 «Цепочка»***

И.п. – сидя, руки вперед, чуть согнуты в локтевом суставе.

1-коснуться большим и указательным пальцем правой руки, а также выполнить тоже движение на левой руке, замыкая пальцы в цепочку.

2-коснуться большим и указательным пальцем левой руки, а также выполнить тоже движение на правой руке, замыкая пальцы в цепочку.

**Усложнение:** выполнять движение, замыкая поочередно на обеих руках большой и указательный пальцы, большой и средний пальцы, большой и безымянный пальцы, большой палец и мизинец; выполнять без зрительного контакта.

**Стихотворное сопровождение:** ***См. упражнение №7.***

**- Типичные ошибки:** сильное сжатие пальцев рук.

**- Контроль ошибок:** следить за поочередным касанием большого пальца с остальными.

***Упражнение №8 «Кулак/ребро/ладонь»***

И.п. – сидя, правая рука вперед.

1-согнуть пальцы рук в кулак, поставить кулак на боковую сторону ладони

2-выпрямить ладонь, поставить ее на боковую сторону

3-выпрямить ладонь, положить ее на внутреннюю сторону

Рис. 15. Кинезиологическое упражнение «Кулак/ребро/ладонь»

**Усложнение:** выполнять в одном направлении, затем обратно; выполнять на левой руке; выполнять одновременно на двух руках (в одном и другом направлении), выполнять на правой/левой руке в одном направлении, а на левой/правой руке в другом направлении; выполнять без зрительного контакта.

**Стихотворное сопровождение:**

Молоток, пила, перчатка
Вот такая вот зарядка.
Молоток, пила, перчатка
Делаем работу гладко.

**- Типичные ошибки:** большой палец должен быть противопоставлен другим.

**- Контроль ошибок:** последовательное выполнение элементов упражнения.

***Упражнение №9 «Солнышко и зайчик»***

И.п. – сидя, правая рука вперед.

1-коснуться большим пальцем указательного пальца

2-выпрямить указательный и средний палец

Рис. 16. Кинезиологическое упражнение «Солнышко и зайчик»

**Усложнение:** выполнять на левой руке; выполнять одновременно на двух руках одновременно, выполнять на правой руке фазу №1, а на левой руке фазу №2; выполнять без зрительного контакта.

**Стихотворное сопровождение:**

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились.
Сели, посидели,
Взвились, полетели,
Взвились, полетели,
Песенки запели.

***Упражнение №10 «Пистолет»***

И.п. – сидя, руки вперед.

1-на правой руке выпрямить указательный палец в сторону левой руки, на левой руке выпрямить указательный палец вверх.

2- на левой руке выпрямить указательный палец в сторону правой руки, на правой руке выпрямить указательный палец вверх.

**Усложнение:** выпрямлять поочередно указательный, средний, безымянный пальцы, мизинец (набирая цифру 4).

**Стихотворное сопровождение:**
Вариант №1:Пистолет-трещетка
Искры высекает,
Играть с ним интересно
Громко он стреляет!
Вариант №2: Что за чудо пистолет,
Дайте мне скорей ответ!
Дайте мне в него играть,
Пузырями пострелять.

### 2.1.3. Энергетические упражнения

Энергетические упражнения обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.

На уровне работы мозга эти упражнения способствуют улучшению взаимосвязи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции, и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания. Эти упражнения помогают сконцентрировать внимание, «насытить» мозг кислородом, снизить уровень стресса.

Комплекс упражнений предназначен для выполнения в заключительной части совместной двигательной деятельности.

***Упражнение «Бабочки на потолке»***

Представьте, что у вас на носу длинная кисть, и Вы рисуете бабочку на потолке или ленивую восьмерку.

Противопоказания: в случае заболевания шейного отдела позвоночника, избегаем наклона головы назад, выполняем упражнение, смотря вперед.

***Упражнение «Оркестр балаболок»***

Вдохните глубоко и на выдохе пропойте звук А, затем также после глубокого вдоха пропойте звуки О,У,И.

***Упражнение «Думающая шляпа»***

Выполняются растирающие движения ладонями до ощущения теплоты в них. Затем ладони прикладываем к ушам, держим

несколько секунд. Следом выполняем массирующие движения ушной раковины сверху вниз. Повторите трижды, сверху вниз. Упражнение позволяет лучше слушать и слышать.

***Упражнение «Зевота»***

Изображая зевание, массируйте зоны, где соединяются челюсти (в районе нижних и верхних коренных зубов). Массаж сопровождается глубоким расслабляющим звуком зевания. Делайте в течение 1-2 минут. Упражнение помогает читать вслух с выражением и при этом понимать прочитанное, улучшает внимание, способность к самовыражению.

### 2.1.4. Упражнения, развивающие стрессоустойчивость, навыки уверенного поведения

Данная группа упражнений направлены на стабилизацию нервных процессов в организме человека, они способствуют снижению эмоционального стресса, дают возможность настроиться на процесс обучения, выступления/презентации, улучшают социальную адаптацию, тренируют навыки саморегуляции и самоконтроля.

Комплекс упражнений предназначен для выполнения в заключительной части совместной двигательной деятельности.

***Упражнение «Кнопки самоуверенности» или «Позитивные точки»***

Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами. При этом можно представить позитивное разрешение проблемной ситуации. Упражнение можно сделать самому, а можно с помощью другого человека. Упражнение повышает способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимает стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

***Упражнение «Кнопки мозга»***

Положите одну руку на пупок, а другой массируйте глубинные точки у нижних оснований ключиц по направлению вправо и влево от

грудины. Упражнение придает легкость чтению и расслабление глазам.

***Упражнение «Кнопки Земли»***

Надавите двумя пальцами под нижней губой, а другой рукой – на верхний край лобковой кости. Выполняйте глубокие вдохи. Упражнение способствует улучшению скорости счета.

***Упражнение «Кнопки баланса»***

Надавите двумя пальцами за мочкой уха, где соединяются верхняя и нижняя челюсти. Выполняйте глубокие вдохи. Упражнение позволяет телу находиться в состоянии расслабленности, а мозг «наготове».

***Упражнение «Кнопки космоса»***

Надавите двумя пальцами над верхней губой, а другой рукой на копчик. Сохраните это положение в течение минуты, выполняйте глубокие вдохи. Упражнение «проясняет» голову для решения задач, требующих быстроты решения.

## 2.2. Кинезиологические практики

Кинезиологические практики применяются в процессе групповой и самостоятельной деятельности дошкольников. Кинезиологические практики представлены использованием различных кинезиологических тренажеров и дидактических материалов, которые направлены на интеграцию двух полушарий мозга и включают механизм «Единства мысли и движения».

Систематическая работа с кинезиологическими тренажерами и дидактическим материалом способствует концентрации внимания и нормализации поведения.

*Тренажер «Ленивая восьмерка»*

Тренажер выглядит в виде плоской доски в виде цифры восемь, в середине которой имеется желоб, глубиной 0,5 см, для шарика.

Рис. 17. Работа с кинезиологическим тренажером «Ленивая восьмерка»

*Методика использования:* на начальном этапе ребенок выполняет движения указательным пальцем по желобу тренажера, начиная с середины и двигаясь вправо вверх, проводя пальцем по всей длине желоба тренажера, имитируя знак бесконечности.

Следующий этап работы. Ребенок берет тренажер двумя руками, кладет шарик в центр тренажера и выполняет балансирующие движения руками, для того чтобы шарик выполнял движения по траектории желоба тренажера.

Усложнением будет являться выполнение данного упражнения с несколькими шариками, а также выполнением упражнения балансирующими движениями ног, для этого ребенок принимает положение сидя и кладет тренажер на бедра.

Данный тренажер является начальным этапом обучения письма ребенка, а также он предназначен для гармонизации работы мозга, активизации процесса обучения. Тренажер способствует расширению поля зрения и улучшения процесса восприятия, необходимого для построчного прослеживания при чтении и письме.

*Тренажер «Серпантин»*

Тренажер выглядит в виде плоской овальной доски, по бокам которой имеются прорези для ее держания, на лицевой стороне тренажера находится желоб в форме лабиринта-спирали, глубиной 0,5 см для шарика.

Рис. 18. Работа с кинезиологическим тренажером «Серпантин»

*Методика использования:* на начальном этапе ребенок выполняет движения указательным пальцем по лабиринту тренажера начиная с левой/правой стороны, в зависимости от ведущей руки ребенка, двигаясь по всей спирали лабиринта до его окончания.

Следующий этап работы. Ребенок берет шарик и выполняет те же движения, что и указательным пальцем. Затем ребенок берет тренажер двумя руками, кладет шарик в начальную точку лабиринта тренажера и выполняет балансирующие движения руками, для того, чтобы шарик выполнял движения по траектории желоба тренажера.

Рис. 19. Вариант работы с кинезиологическим тренажером «Серпантин»

Усложнением будет являться выполнение данного упражнения с несколькими шариками, а также выполнение упражнения балансирующими движениями ног, для этого ребенок принимает положение сидя и кладет тренажер на бедра.

Кинезиологический тренажер «Серпантин» применяется для развития координационных способностей ребенка, способствует совместной работы в системе «глаз-рука». А также при выполнении движения шариком, держа его указательным и большим пальцем, ребенок формирует захват ручки/карандаша, что способствует поставки руки к письму.

*Мячи «Sky Bounce»*

Данный материал выглядит в виде мяча диаметром 6,1 см, обладающий высокой степенью «прыгучести». Данные мячи выполнены в соответствии с размерами ладони детей дошкольного возраста, для удобства их захвата и удержания в руке.

*Методика использования:* ребенком выполняются броски мяча о пол, с последующей его ловлей одной рукой. Броски могут выполняться из одной руки в другую с отскоком о пол, как индивидуально, так и в паре или в группе.

Данный дидактический материал направлен на развитие простых и сложный сенсомоторных реакций ребенка, а также на выбор двигательных реакций, на движущийся объект. Мячи «Sky Bounce» влияют на формирование у ребенка пространственно-временных характеристик перемещающегося предмета (ребенок, не имея зрительного контакта с движущимся объектом может выполнить действия для его ловли).

Помимо этого мячи имеют яркие цвета и приятны на ощупь, что является привлекательным мотивом к работе с ними.

*Стимульные мешочки*

Данный материал представлен в виде мешочков из плотной ткани, имеющих размеры 10х10 см, наполненные натуральным материалом (пшеном, горохом, мелкой галькой и т.д.). Данные размеры, также как и мячи «Sky Bounce» обозначены в соответствии с размерами кисти дошкольника. Разнообразие материала для наполнения мешочков стимулирует ребенка и не снижает мотива работы с ним, помимо этого необходимо яркое и разнообразное выполнение данного материала. Можно подготовить данный материал совместно с

ребенком. В отличие от выше перечисленных материалов и тренажеров, стимульные мешочки можно сделать самостоятельно, без каких либо усилий и дорогостоящего сырья для его изготовления.

*Методика использования:* ребенком выполняются перебросы мешочка из руки в руку, представляя при этом «Ветку яблони (правая/левая рука с мешочком, находящаяся сверху) и корзина (левая/правая рука, находящаяся снизу)», при этом расстояние между руками, с каждым занятием, постепенно увеличивается, усложняя двигательную задачу.

Также усложнением будет служить перекладывание мешочка по кругу друг другу в паре или в группе детей.

*Нейроскакалки*

Нейроскакалка – современный тренажер, направленный на развитие координационных способностей, скорости простой сенсомоторной реакции, а также на развитие чувства темпа, ритма и межполушарных связей ребенка. Нейроскакалка представляет собой колесо, прикрепленное к пластиковой палке с мягкой петлей на конце. Петля застегивается вокруг голеностопного сустава.

Прыгать через нейроскакалку непросто – нога с прикрепленной скакалкой должна описывать круг, а другая – перепрыгивать через палку с колесом.

Данное упражнение можно выполнять на кинезиологических занятиях на месте без инвентаря, а также с обычным обручем. Появление нейроскакалки, безусловно, сделало процесс формирования двигательных умений и навыков привлекательным и удобным для детей.

В дошкольном учреждении включение нейроскакалок в процесс физического воспитания возможен в групповых занятиях – при методе круговой тренировки, в эстафетах. А также во время индивидуальных занятий и на прогулке.

## 2.3. Использование кинезиологических упражнений в подвижных играх дошкольников

В процессе игры ребенок познает мир, себя, а также получает навыки социального поведения, такие как доброжелательность,

отзывчивость, честность, терпение, инициатива, взаимопонимание, взаимопомощь и т.д. Таким образом, в игре ребенок не только развивает свои физические и умственные способности, а также воссоздает и усваивает способ поведения в обществе.

Игра – является основным средством познания мира, обучения и воспитания. Поэтому вид детской игры имеет прямое отношение к дальнейшему развитию ребенка.

С.Л. Рубинштейн отмечал, что «игра хранит и развивает детское в детях, что она их школа жизни и практика развития». По мнению Д.Б. Эльконина, «в игре не только развиваются или заново формируются отдельные интеллектуальные операции, но и коренным образом изменяется позиция ребенка в отношении к окружающему миру и формируется механизм возможной смены позиции и координации своей точки зрения с другими возможными точками зрения».

История указывает, что первые игры появились у животных задолго до возникновения человека. Человечество играет с доисторических времен – начиная с ритуальных игр. С развитием цивилизации игры становились всё сложнее.

Профессия и труд вышли из игры. Игровая деятельность реализуется в потребности социального и познавательного развития ребенка «быть как взрослый» и становление позиции «Я и общество».

Также важным аспектом игры является преодоление себя, например, «Я проиграл», а также преодоление эгоцентризма, т.е. встать на сторону другого и умение договариваться с партнером о правилах и роли в игре.

В игре развивается управление своим поведением: подчинение своих действий роли, понимание необходимости правил, создание правил, понимание прав и обязанностей играющих, развитие воли.

В игре происходит развитие умственных действий: обобщение действий, развитие логики действий, предварительный замысел, планирование, контроль, развитие произвольной речи, развитие внимания, памяти, воображения.

Именно игровая деятельность дошкольников является лучшим средством подготовки ребенка к школе и социализации в обществе, потому что главный секрет успехов лежит не столько в навыках ребенка, а в его социальной зрелости.

*Подвижная игра «Камень, ножницы, бумага с прыжками»*

Дети делятся на две команды. Команды становятся на противоположных сторонах зала. Между ними дорожкой выкладываются обручи. Дети по очереди начинают прыжки по обручам на встречу команде соперников. Встречаясь с игроком из другой команды дети разыгрывают кистевую игру «камень–ножницы–бумага» выигравший продолжает прыжки по обручам, проигравший уходит с дорожки, а следующий игрок из его команды начинает движение навстречу сопернику. Побеждает команда, раньше добравшаяся до стороны соперников.

*Игра малой подвижности «Попробуй повтори!»*

Дети выбирают водящего, который показывает одно из кинезиологических упражнений, задача остальных верно повторить данное упражнение. Того, кто верно и качественно показал упражнение выбирают новым водящим.

*Игра малой подвижности «Темный лабиринт»*

Игроку завязывают глаза, ведущий помогает ему пройти лабиринт, пользуясь только касанием по правому плечу (шаг вправо), левому плечу (шаг влево), между лопаток (шаг вперед). Если игрок шагнул не туда и ушел за пределы лабиринта, то он выбывает из игры.

Вариант два – ведущий голосом направляет игрока в лабиринте командами «налево», «направо», «вперед».

# 3. ЭФФЕКТЫ ПОСЛЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ПРАКТИКАМИ

В рамках сетевой лаборатории «Обучение на основе движения» мы провели исследование по определению эффективности кинезиологической образовательной технологии на психомоторное развитие детей 5-6 лет. Работа осуществлялась в одной из групп ДОУ в период с сентября 2018 года по сентябрь 2019 года.

В экспериментальной группе в процессе совместной двигательной деятельности применялись кинезиологические упражнения и практики.

Для оценки эффективности применения кинезиологических упражнений и практик были взяты показатели психомоторной (сенсомоторные реакции на свет, звук) и двигательной подготовленности (тесты, направленные на проявления физических качеств: сила, быстрота, ловкость и гибкость), а также показатели физического развития ребенка (динамометрия правой и левой руки).

Было организовано кинезиологическое пространство в группе, коридорах детского учреждения, на игровых площадках. В развивающей предметно-пространственной среде группы был представлен автодидактический материал (тренажеры «ленивая восьмерка» и «серпантин», карточки с кинезиологическими упражнениями, балансир, стимульные мешочки, утяжелители для ног, «паутина»). Данные автодидактические материалы были внедрены в совместную двигательную деятельность с детьми дошкольного возраста, которые направлены на развитие равновесия, координации тела, координации «рука-глаз» межполушарной интеграции.

Дополнительный инвентарь представляет возможность каждому ребенку выбирать тренажер и заниматься самостоятельно. Для педагогов группы, специалистов, работающих с детьми с ОВЗ, был организован цикл семинаров-тренингов «Гимнастика мозга. Brain gym». Были оформлены карточки/фото с описанием упражнений. Карточки/фото были доступны детям в группе.

На семинарах-тренингах мы переводили инструкции для упражнений на детский язык, импровизировали стихотворное сопровождение, разбирали возможные модификации упражнений и

их усложнения, типичные ошибки детей на занятиях, разработали содержание «кинезиологических кругов». Для родителей детей с ОВЗ были организованы консультации, где мы изучали кинезиологические упражнения вместе с детьми, что дало возможность родителям стать инструкторами и заниматься с детьми дома.

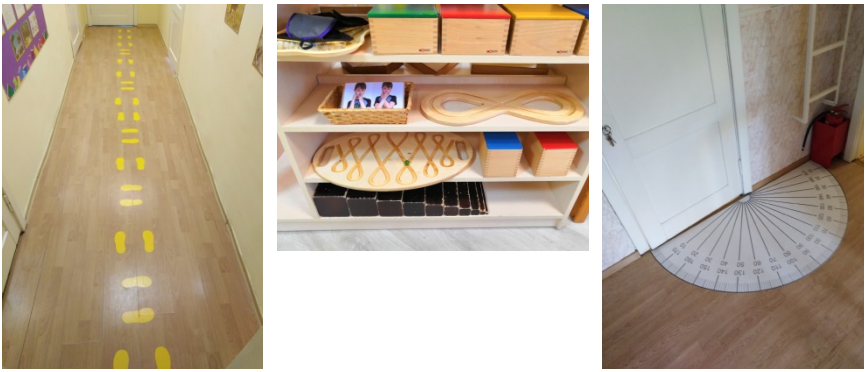

Рис. 20. Организация развивающего кинезиологического пространства

В сентябре 2019 года мы провели заключительное исследование психомоторной и двигательной подготовленности, а также физического развития детей экспериментальной и контрольной групп.

***Эффекты работы с кинезиологическими практиками***

Результаты исследования статистически подтвердили в экспериментальной группе повышение психофизической подготовленности детей, уровня развития их моторно-двигательных навыков, таких как: баланс, координация, ритмирование.

В процессе применения кинезиологических упражнений и практик в совместной двигательной деятельности дошкольников у детей происходит подготовка руки к письму, координация «рука-глаз», преобладают процессы торможения, что позволяет ребенку сосредоточиться на выполнении сложнокоординационных двигательных действий и на достижение цели задания.

Оценка психомоторной подготовленности детей дошкольного возраста определялась при помощи аппаратно-программного

комплекса «Спортивный психофизиолог» (производство ООО НМЦ «Аналитик» г. Омск).

**Комментарии инструкторов по физическому воспитанию**

Самостоятельный выбор автодидактического материала развивал уверенность в своих силах, интерес в новом двигательном действии, в желании выполнять физические упражнения.

Систематическое выполнение кинезиологических упражнений подкрепляло у ребенка:

- успех в выполнении физического упражнения (самооценка);
- желание быть первым (лидерские качества);
- осуществлять показ упражнений (навыки демонстрации);
- контроль своих двигательных действий и способность видеть ошибки и успехи других детей (принятие себя и других);
- умение работать в паре, в группе (коммуникативные навыки);
- способность придумывать модификации упражнения (когнитивные способности);
- способность фантазировать и сочинять стихи к упражнениям (когнитивные способности);
- способность решать двигательные задачи по алгоритму с новизной (способность планировать, ставить цель, выполнять задачу).

**Комментарии психолога**

Взрослые на занятиях по кинезиологии становятся детьми, а дети – более взрослыми. Взрослые быстро отключают «старающийся мозг», разрешают себе спонтанное поведение, много улыбаются и «красивеют», происходит общая энергетическая подзарядка. Дети постепенно доверяются, позднее – смело выполняют упражнения, у них исчезает страх ошибки, почти каждому хочется хвалиться, как у него получается. Я часто спрашиваю в круге, «Кто какие ошибки увидел? Кто хочет показать упражнение?» И всегда есть желающие выйти в центр, показать ошибку и правильное выполнение упражнения. Дети легко самоорганизуются, чтобы успеть позаниматься на всех тренажерах. Они по очереди становятся инструкторами. Я спрашиваю: «Кто хочет показать свое любимое упражнение? Кто хочет показать самое трудное для него упражнение?». Выходят, повторяют инструкцию, показывают, все выполняют. Так происходит оценка своих возможностей, оценка себя.

Парные упражнения, коммуникация в парах также формирует самоопределение, так как выбор партнера происходит самостоятельно. У детей «эффект заражения» энергией уверенности после занятий сохраняется, при систематических занятиях у ребенка повышается уровень стрессоустойчивости, самомотивации к различным видам деятельности, проявляются навыки уверенного поведения, позитивное представление о самом себе.

**Комментарии педагога группы**

Систематическая работа с кинезиологическими практиками в группе сформировала следующие качества у детей:

- концентрацию внимания;
- зрительное, слуховое, тактильное, кинестетическое восприятие;
- чувства ритма и такта;
- взаимопомощь друг другу;
- волевые качества, повышение работоспособности;
- нормализация поведения.

А также, зрелость детей проявлялась в том, что снизилась агрессивность, конфликтность между детьми, сопротивление во взаимодействии с взрослыми.

**Педагогический кейс**

**Использование технологии «Обучение через движение» и ее связь на становление субъектности ребенка**

В разновозрастную группу пришел мальчик трех лет, К…, со статусом ОВЗ. Ребенок говорил отдельные звуки и слова, заменял некоторые слова своими придуманными. Педагогов называл первыми слогами имени.

К... показывал цифры на пальцах. Произносил отдельные звуки при показе букв, но написать их не мог. Рисовал круги разного размера. При разукрашивании и штриховки предметов понимал, что надо соблюдать границы, старался при этом, когда у него не получалось, эмоционально реагировал (кричал, мычал, стучал кулаком по столу, ложился на пол или стол и ничего не делал).

К… мог собрать модель чего-либо из предложенных деталей. Запоминал функциональные действия с материалами до пяти шагов. Рассматривал книги.

Ребенок поддерживал контакт во взаимодействии с одной девочкой, остальные дети сторонились его, потому что не могли его понимать.

Навыки самообслуживания были сформированы: одевал/снимал самостоятельно все предметы одежды, самостоятельно принимал пищу. Путал правую и левую ногу при обувании, трудности вызывало застегивание и расстегивание молнии на одежде, ложку держал в кулаке.

*Актуальная потребность ребенка на тот момент*: потребность в общении с другими детьми, выражение сильных эмоций в ситуациях стресса через крик, драку, уединения, плача на полу.

**Действия специалистов**

С ребенком работало 7 специалистов – 2 педагога, логопед, психолог, инструктор по физическому воспитанию, 2 педагога дополнительного образования. Специалистами были согласованы основные задачи, тактики в индивидуальных занятиях.

*Задача 1.* Тренировка навыков безопасного «выплескивания» сильных эмоций.

*Задача 2.* Научение ребенка способам контактировать с другими детьми.

*Задача 3.* Развитие речи (запоминание имён детей, объяснение своих намерений, запоминание правил и сюжета игры).

На решение данных задач было установлено 6 недель.

***Тактики специалистов***

*Решение задачи 1.*

Выполнение кинезиологических упражнений на интеграцию полушарий, равномерность дыхания, развития стрессоустойчивости. Комплекс упражнений: «Оркестр балаболок», «Перекрестные движения», «Ленивая восьмерка», «Сова». На каждом занятии предоставление выбора порядка выполнения упражнений. Выполнение упражнений каждый специалист «встраивал» в содержание своего занятия. Например, на музыкальном занятии ребенок выполнял «перекресты» под музыку (вместе с педагогом).

Наблюдение за состоянием ребенка. При сопротивлении ребенка, в ситуации стресса выяснять, что он сейчас хочет. Продумывать безопасное выполнение активных действий, место, где можно стучать, топать, плакать.

Делать акцент на правила-разрешения – «что можно делать/что нельзя».

*Решение задачи 2*.

Организация совместной деятельности «педагог-ребенок», «педагог-ребенок-другой ребенок». Предоставлять ребенку выбор партнера для занятия, показывать, как договариваться с ним.

*Решение задачи 3*.

Речевое сопровождение всех действий ребенка, фокусировка на произношение предметов, действий; заменять его обращение «мальчик/девочка» на конкретные имена; ежедневное закрепление новых слов, имен детей, в том числе игровыми способами.

*Анализ динамики развития и состояния ребенка через 6 недель*

Уменьшились эпизоды агрессивного поведения.

Выбирал одного партнера для занятий.

Обогатился словарный запас до 30 слов.

Сохранялся страх проб нового, ошибок.

Успешно выполнял дыхательные упражнения.

Сохранились трудности выполнения кинезиологических упражнений: «Перекрестные движения», «Ленивая восьмерка».

Специалистами было принято решение о продолжении работы над задачами с сохранением основных тактик до конца учебного года.

Новое: привлечение мамы с целью обучения ее кинезиологической практики, организации совместных занятий (мама-ребенок-психолог).

Запланировано стационарное медикаментозное лечение: июнь-сентябрь.

*Анализ динамики развития и состояния ребенка на начало следующего года*

- Появилась связная речь.
- Ребенок перестал топать, кричать, падать на пол.
- Сильные эмоции выражал плачем.
- Закрепились навыки социального поведения: ребенок подходил к детям/взрослым, обращался по имени, говорил о своих намерениях и желаниях.
- Появились друзья, успешная совместная деятельность.
- Стал с удовольствием посещать индивидуальные занятия специалистов.

***Обратная связь со слов мамы К...***

К… начал заниматься кинезиологическими упражнениями в саду в рамках программы по работе с детьми с ОВЗ. Я обучилась выполнению кинезиологических упражнений и стала делать их регулярно дома.

Я считаю, что упражнения понятны, достаточно естественны. Я делала их вместе с ребенком. Во время занятий я видела, что ему было необходимо сосредоточиться, сконцентрироваться. Вначале ему было нелегко, но с каждой тренировкой становилось легче. Улучшилось качество выполнения упражнений, они приносили больше удовлетворения, психологическое и физическое самочувствие стабилизировались. Лишь одно из упражнений «Зеркальное письмо двумя руками» вызвало у меня некоторое беспокойство. После этого упражнения К… стал писать свое имя правой рукой, но зеркально.

***Основные задачи на следующий год***

*Задача 1.* Речевое развитие ребенка (обогащение словаря, изложение и пересказ, сочинение, обобщение, выразительность языка). Развитие двигательной и мыслительной реакции совместно с речевым сопровождением.

*Задача 2.* Эмоциональное развитие ребенка (узнавание/выражение своих эмоций, понимание причин их возникновения, способы реагирования, разбор трудных ситуаций).

**Тактики педагогов**

Использование полного комплекса кинезиологических упражнений с их модификациями и усложнениями.

Создание речевой среды для ребенка: дидактический материал был выставлен в развивающую предметно-пространственную среду группы.

Работа с дидактическим материалом – метод «вопросов и ответов». Примеры: «Что ты видишь?», «Как ты думаешь, что здесь произошло?», «Что тебе нравится в этой картине?», «С какой бы ты картиной ее соединил?», «Что общего в этих двух картинах?».

Составление логического рассказа по нескольким картинкам. Придумывание сюжета и правил игры. Каждый специалист «встраивал» подобные тактики в содержание своего предмета.

Сопереживание, поддержка ребенка при стрессовых ситуациях (проговаривание и принятие чувств, научение конструктивным способам реагирования в стрессе).

**Динамика на конец учебного года в проявлениях субъектности ребенка**

Развитие самоконтроля у ребенка в соблюдениях правил игры.

Контроль над своими эмоциями: их понимание и регуляция.

Умение договариваться с детьми и проговаривать свои желания.

Принятие себя, своих желаний, возможностей, желание пробовать новое, вера в собственный успех.

***Обратная связь со слов мамы К...***

Сейчас К… посещает хоккейную секцию. Участвует в различных конкурсах на уровне сада и города. Летом семьей гостили в Англии, К… общался с родственниками и спокойно воспринимал новый для него язык.

Хвалится нам дома своими работами с индивидуальных занятий, наградами в группе, на праздниках в саду.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бояринцева А. В. Образовательная кинезиология в образовательной организации: поиск баланса системы «интелект-тело» // Профилактика зависимостей. – 2015. – №2 (2). – С.85–88.
2. Деннисон П. Гимнастика мозга / П. Деннисон. – Санкт-Петербург. : Питер, 2015. – 159 с.
3. Мухина В. С. Возрастная психология: [учеб. пособие] / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2019. – 83 с.
4. Пиаже Ж. Характер объяснения в психологии и психофизический параллелизм / Ж. Пиаже. – М. : Прогресс, 2018. – С. 185–189.
5. Сеченов И. М. Элементы мысли / И.М. Сеченов. – СПб. : Питер, 2018. – 416 с.
6. Флойд Р. Т. Кинезиология / Р. Т. Флойд. – М. : Диалектика, 2020. – 496 с.
7. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой: [учеб. пособие] / К. Ханнафорд. – М. : Восхождение, 2018. – 237 с.
8. Эльконин Д. Б. Игра и психическое развитие // Альманах Института коррекционной педагогики РАО. – 2017. – №28. – С. 32–66.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

В качестве примера организации совместной двигательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении в рамках кинезиологической образовательной технологии приведем пример содержания занятия по физической культуре.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ
### совместной двигательной деятельности с применением кинезиологических упражнений

***ЗАДАЧИ***:

- Совершенствование перекрестных движений на месте
- Разучивание перекрестных движений в ходьбе
- Воспитание волевых качеств у дошкольников.
- Развитие сердечно-сосудистой системы.

***ОБОРУДОВАНИЕ***: Бубен, обручи 4 шт., шарики для сухого бассейна

| | Части урока | Содержание урока | Дозировка нагрузки | | Организационно-методические указания |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | v | t | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 1. | Подготовительная часть (15 мин) | 1. Построение, сообщение задач урока | | 1 мин | Напомнить занимающимся правила техники безопасности |
| | | 2. Ходьба<br>• Ходьба на носках руки вверх | 15 м | 30 сек | Высоко на носках, руки на уровне плечевого сустава |
| | | • Ходьба на пятках руки за голову | 15 м | 30 сек | Спина прямая |
| | | • Ходьба в полуприсяде | 15 м | 30 сек | Спина прямая, руки на пояс |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | • Ходьба с высоким подниманием бедра | 15 м | 30 сек | Тянуть носки, спина прямая |
| | | 3. Бег в умеренном темпе, со сменой направления | 300 м | 2 мин | Без ускорений Вдох носом, выдох ртом |
| | | 4. Ходьба с восстановлением дыхания | 50 м | 1 мин | 2 шага – вдох – 4 - выдох |
| 2 | Основная часть | Построение в три шеренги. Комплекс ОРУ пересекающие срединную линию тела «Кросс-Крол»: | | 7 мин | |
| | | И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам<br>1-поднять согнутую в коленном суставе левую ногу, коснуться коленом локтя правой руки.<br>2-И.П.<br>3- поднять согнутую в коленном суставе правую ногу, коснуться коленом локтя левой руки.<br>4-И.П. | 4 раза | | Спина прямая |
| | | И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища<br>1-согнуть левую ногу в коленном суставе, правой рукой коснуться стопы левой ноги<br>2-И.П.<br>3-согнуть правую ногу в коленном суставе, левой рукой коснуться стопы правой ноги<br>4-И.П. | 6 раз | | Выполнять без наклона головы |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища<br>1-скрещенные руки к плечам<br>2-руки к плечам<br>3-скрещенные руки на пояс<br>4-руки на пояс | 6 раз | | Выполнять под счет |
| | | И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища<br>1-наклон вперед, правой рукой коснуться стопы левой ноги<br>2-И.П.<br>3-наклон вперед, левой рукой коснуться стопы правой ноги<br>4-И.П. | 4 раза | | Не сгибать ноги в коленных суставах |
| | | И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища<br>1-выпад правой, левая рука вперед<br>2-И.П.<br>3-выпад левой, правая рука вперед<br>4-И.П. | 4 раза | | Коленный сустав находится над стопой, спина прямая, рука согнута в локтевом суставе |
| | | И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед<br>1-мах правой ногой, коснуться ногой левой руки<br>2-И.П.<br>3-мах левой ногой, коснуться ногой правой руки<br>4-И.П. | 4 раза | | Спина прямая |
| | | И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленом суставе-подняты, руки | 4 раза | | Выполнять без резких движений |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | за головой в замок<br>1-сгибание туловища, выпрямление левой ноги, коснуться локтем левой руки колена правой ноги<br>2-И.П.<br>3- сгибание туловища, выпрямление правой ноги, коснуться локтем правой руки колена левой ноги<br>4-И.П. | | | |
| | | Основные виды движения<br>1. Ходьба с наклоном вперед (правой рукой коснуться стопу левой ноги и наоборот)<br>2. Ходьба с перекрестными движениями (локтем правой руки достать до колена левой ноги и наоборот)<br>3. Ходьба выпадами (выпад правой, левая рука вперед)<br>4. Бег с высоким подниманием бедра | 1 раз | 7 мин | |
| | | Игра «Цветной дождь» | 4 раза | 3 мин | По залу разбрасываются шарики для сухого бассейна, задача перенести шарики в обручи, в |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | соответствии с их цветами. |
| | | Игра «Кружатся листья» | 1 раз | 2 мин | По команде «Начинается ветер» дети кружатся, по команде «Штиль» дети замирают на одной ноге руки в стороны. |
| 3 | Заключительная часть | Ходьба с восстановлением дыхания | | 1 мин | Выполнять глубокий вдох носом, выдох ртом |
| | | Упражнения на растяжку<br>1. И. П. – сидя на полу; 1–2 – наклон вперед; 3–4 – И.п. | | 1 мин | Не сгибать ноги в коленных суставах |
| | | Перекресты на лице<br>И.П. – сидя<br>1-коснуться правой рукой левого уха, а левой рукой коснуться носа<br>2-хлопок в ладоши<br>3-коснуться правой рукой носа, а левой рукой коснуться левого уха<br>4-хлопок в ладоши | | 1 мин | Выполнять под ритмирование |
| | | Кинезиологическое упражнение «Кольцо» | | 1 мин | Выполнять под ритмирование |
| | | Построение | | 1 мин | Сообщение результатов занятия |

*Издание подготовлено в авторской редакции*

Подписано в печать 26.10.2020 г.

Отпечатано на участке цифровой печати
Издательства Томского государственного университета
634050, г. Томск, пр. Ленина, 36, тел. (3822) 529-849.
E-mail: rio.tsu@mail.ru

Заказ № 4473 от «26» октября 2020 г. Тираж 50 экз.