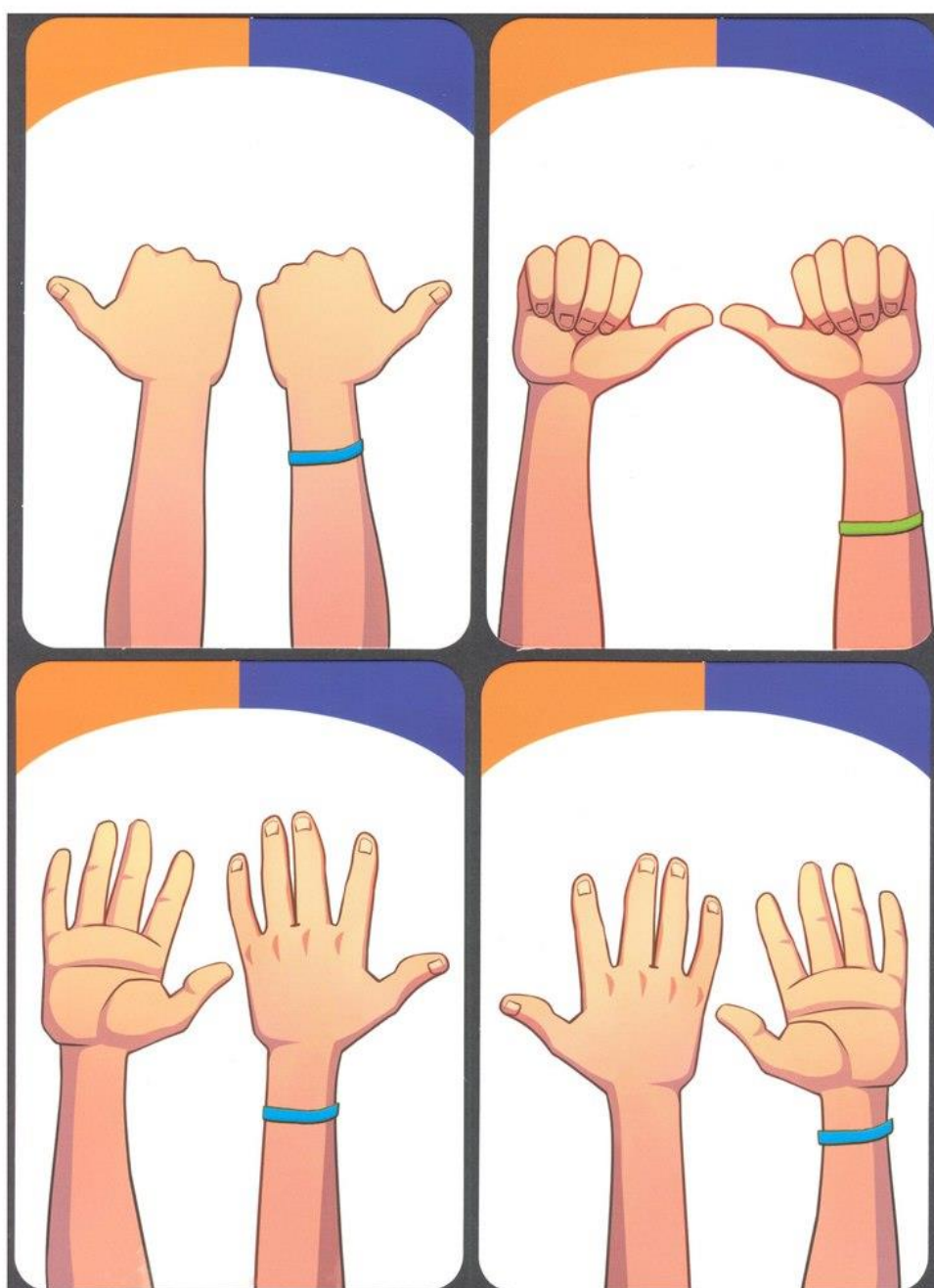


Консультация для родителей

«Кинезиологические упражнения для дошкольников с ОВЗ»



Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности.

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

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии». Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения.

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

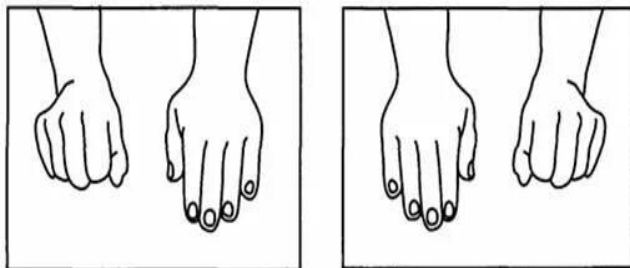
«Гимнастика мозга» состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают

мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций,

Комплекс кинезиологических игр и упражнений:

1 блок

(упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую)

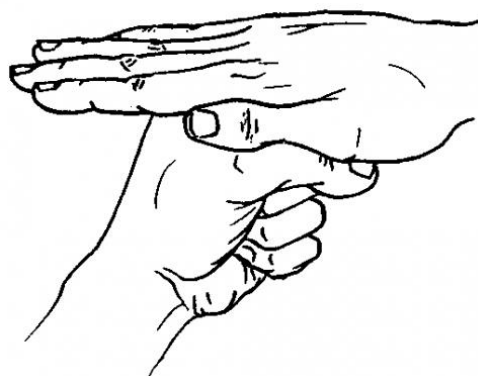


Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

« Одна рука-кулак, вторая - ладонь, одновременно меняем - первая – ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма»

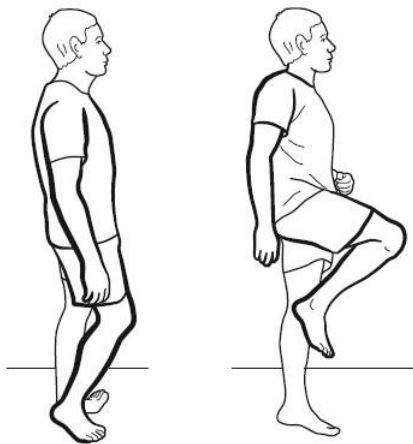
Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.



Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

2 блок (Телесные упражнения)

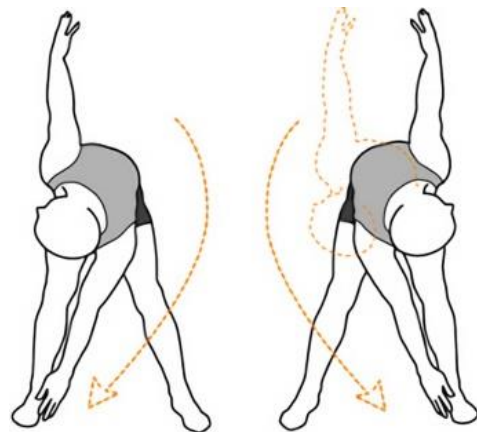


Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать. Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге.

Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. противоположной ноге.

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.



Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

Выполнила:
Кропоткина Г.Г
Учитель - дефектолог