

Круглый стол «Кинезиологические упражнения»
с родителями воспитанников второй группы раннего возраста

Цель: психологическое просвещение родителей.

Задачи: обучение родителей по применению кинезиологических упражнений с детьми.

Предварительная работа: изучение литературы, апробирование упражнений.

План

1. Кинезиологические упражнения (консультация)
2. Практикум «Упражнения для малышей»

Ход мероприятия

«Кинезиологические упражнения» (консультация)

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Развитие головного мозга начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** - гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие - слуховой информации, постановку целей.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Кинезиологические упражнения необходимо выполнять ежедневно.

С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

Кинезиологические упражнения

- растяжки
- дыхательные упражнения
- телесные упражнения
- упражнения на релаксацию
- упражнения для развития мелкой моторики
- глазодвигательные упражнения
- массаж

«Упражнения для малышей» (практикум)

- А сейчас, уважаемые родители выполним с вами некоторые упражнения.

Для начала, попрошу вас представить себя детьми. Упражнения будем выполнять как дети.

Растяжки – нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Упражнение «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твёрдое, как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребёнок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться.

Упражнение «Дерево»

Исходное положение—сидя на корточках. Прятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

«Свеча»

Исходное положение—сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Поездка»

Дети имитируют движения согласно тексту. Завели машину, (глубокий вдох) Накачали шину. (выдох со звуком ш-ш-ш) Улыбнулись веселей, (глубокий вдох) И поехали быстрее. (выдох со звуком ж-ж-ж) Чтобы мама улыбалась, (глубокий вдох) И от папы не досталось... (выдох со звуком с-с-с) Упражнение выполняется 1-2 раза.

Телесные упражнения – развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

«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, зелёной и густой.

«Астры»

Дети кладут правую руку на живот и гладят его по часовой стрелке, левую кладут на голову и слегка похлопывают по макушке ладонью. Упражнение выполняется одновременно левой и правой рукой. Затем меняют положение рук. Мы астры, астры, астры На клумбе мы растем, Нас любят не напрасно, Когда мы расцветем!

«Оладушки»

Я решил для бабушки сам испечь оладушки. Тесто вроде получилось, Только в миску не вместились. Затем просит детей присесть за столы, правую руку положить на стол ладонью вверх, а левую положить себе на колено. Позицию рук необходимо поменять

при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика), педагог постепенно увеличивает темп. Дети ориентируются по звуку сигнала, и меняют руки, только при звуковом сигнале. Педагог может остановиться в любой момент, дети должны отреагировать и перестать печь «оладушки».

Упражнения на релаксацию

«Прогулка по берегу моря»

Музыкальное сопровождение со звуками моря. Дети изображают прогулку по берегу моря. Собирают «камешки», зачерпывают «воду», брызгаются. Садятся на ковер «песок», закрывают глаза и прислушиваются к звукам моря.

“Птички”

Под музыкальное сопровождение, представить себя маленькими птичками. Летать по душистому летнему лесу, вдыхать его ароматы и любоваться его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Упражнения для развития мелкой моторики

«Апельсин»

Очищаем апельсин. На тарелке он один. Апельсин я поделю. Всех гостей я угощу. Эту дольку – Тане. Эту толь Коле. Эту дольку –Кате. Ну а, что останется. Только мне достанется. (показываем движениями описанные действия).

«Паук»

Тук –тук, тук, тук, тук! (пальцы правой и левой руки)

Стучит лапками паук, (стучат друг о друга поочередно)

паутину плёл ночами (сомкнуть пальцы)

Паучихе с паучками. (и повернуть в «замке» тыльной стороной)

«Колечко»

Дети поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем одновременно двумя руками.

«Ухо-нос».

Эй, мороз, мороз, Не показывай нам нос. Уходи скорей домой, Стужу уводи с собой!

Предлагаю согреть свои ушки и носик, но необычным способом. Для этого детям необходимо левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное

ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять местами руки при этом не запутаться, чтобы мороз не обморозил детям их ушки и носы. Упражнение выполняется 8-10 раз

«Кулак - ребро-ладонь»

Дети усаживаются за столы. Кладут кисти рук на стол и по команде педагога последовательно меняют положение рук: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь вниз на столе.

У нашего, у Грушенки (сжатые в кулак ладони)

Под окном две вишенки (ставят ладони на ребро)

У Алены дуб зеленый. (кладут ладонь на стол)

У Семена в саду клены, (сжатые в кулак ладони)

У Марины куст малины, (ставят ладони на ребро)

А у Вани две рябины. (кладут ладонь на стол).

Упражнение можно также выполнять под звуковые сигналы, постепенно увеличивая темп выполнения.

Глазодвигательные упражнения

«Глазки»

Педагог, вместе с детьми, выполняют глазодвигательные упражнения согласно тексту.

Открываем глазки-раз,

А, зажмуриваем-два,

Раз, два, три, четыре, Раскрываем глазки шире.

А теперь опять сомкнули, Наши глазки отдохнули!

«Весёлая картинка»

Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз.

«Весёлая игрушка»

Педагог раздает детям игрушки. Дети смотрят на игрушку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз.

Массаж

Сжимаем пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем.

Делаем выдох спокойно, неторопясь, сжимаем кулак с усилием. Затем. Ослабляем сжатый кулак, делаем вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

Можно использовать для массажа: карандаши, мячи, крышечки, орехи, жёлуди, шишки, перья и т.д.

Уважаемые родители, сегодня вы ознакомились с некоторыми видами кинезиологических упражнений и смогли их выполнить.

Рефлексия:

- Что нового вы узнали?
- Какие упражнения вам было сложно выполнять?
- Какие игры будете использовать дома со своими детьми?