

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи  
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

## **Практическое занятие с педагогами по использованию форм образовательной кинезиологии.**

*(Игровой стретчинг, пальцовки, элементы координационных, балансировочных  
упражнений, психогимнастика и релаксация.*

*«Игровой стретчинг» А.Г. Назарова  
«Психогимнастика для дошкольников» Н.А. Чистякова  
«Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей с  
задержкой психического развития» А.В. Сименович)*

Инструктор по физической культуре Лисевская О.В.

Керчь, 2021г.

*Первый блок*  
**«Пальцовки»**

**Цель:** Внедрение в практику «пальценок» способствует коррекции высших психических функций у детей путем воздействия корковых и подкорковых мозговых структур, активизации межполушарных взаимодействий посредством двигательных упражнений.

1. **Разогреваем ладошки** – интенсивное потирание ладошек.
2. **«Кулачки»** - постукивание кулачками одноименно и разноименно.
3. **«Барабанные палочки»** - на вытянутых руках, пальцы в кулаке, показать большие пальцы. Вертеть большими пальцами вниз и вверх разноименно.
4. **«Фонарики»** - на вытянутых руках, пальцы в кулаке. Разжимаем и сжимаем кулаки одновременно разноименно.
5. **«Лезгинка»** - одна рука согнута в локте и прижата к груди – пальцы в кулаке, другая – вытянута в сторону, пальцы растопырены. Поочередно меняем положение рук и пальцев. Усложнение – выполнять упражнение с закрытыми глазами.
6. **«Пальчики здороваются»** - на одной руке большой палец касается поочередно, начиная с указательного, с каждым последующим, до мизинца и в обратном порядке. Усложнение: упражнение выполнять на обеих руках одновременно.
7. **«Встречная пальцовка»** - на двух руках одновременно выполнять упражнение, но начинать с разного исходного положения: на одной руке – большой палец с указательным, на другой – большой палец с мизинцем.
8. **«Заборчик горизонтальный»** - вытянутые горизонтально пальцы одной руки присоединить к сомкнутым в кулаке пальцам другой руки. Поочередно меняем положение пальцев.
9. **«Заборчик вертикальный»** - то же, только пальцы вытянуты вертикально.
10. **«Простая дорожка»** - указательный палец на одной руке присоединить к большому пальцу на другой руке. Не разъединяя пальцы, поворачиваем кисти рук и соединяем такие же пальцы. Выполняем упражнение не останавливаясь.
11. **«Дорожка по правой руке», «Дорожка по левой руке»** - и.п. тоже, что и на «Простой дорожке». Большим пальцем пройтись поочередно по пальцам другой руки до мизинца и обратно.

## Второй блок

### Координационные и балансировочные упражнения

**Цель:** способствуют развитию у детей координации движений, чувства равновесия, ориентировки в пространстве и в сторонах собственного тела.

1. Шагаем с закрытыми глазами (до 30 сек.).
2. Достань до кончика носа с закрытыми глазами.
3. **«Аист»:** и.п. стойка на одной ноге, руки в стороны, поднятая нога образует угол 90 градусов (до 30 сек.).
4. **«Аист любопытный»:** и.п. как в упражнении «Аист», медленные повороты головы вправо и влево.
5. **«Шалтай-болтай»:** и.п. - руки в стороны, делаем круговые движения руками от локтя, навстречу, плечи на месте; в противоположные стороны; в одну сторону – влево; вправо.
6. **«Барaban»:** одновременно - одной рукой раскрытой ладонью легкое постукивание по макушке головы, другой – вращательные упражнения по часовой стрелке по животу.
7. **«Круги»:** и.п. – о.с., круговые вращения плечами вперед; назад; одновременно- одно плечо вперед, другое назад.
8. **«Зарядка»:** и.п. – о.с., ходьба на месте, при этом движения руками – в стороны, вверх, вперед. Постепенно увеличивая темп.
9. То же, только поочередное движение руками, начиная с правой руки.
10. **«Рисуем»:** и.п. – о.с., одновременно - одна рука выполняет круговые движения, другая вертикальные движения (вверх-вниз).
11. **«Танцуем»:** и.п. – о.с., прыжок на левую ногу, правую подгибаем, прыжок на правую-левую подгибаем. Затем добавляем движения руками – в стороны и вверх, поворот головы – вправо, влево.

12. **«Пружинка»:** и.п. – стойка на носках, руки вытянуты вверх. Стояние до 30 секунд. Полуприсяд с фиксацией на конечной точке( до 5 сек.), пятки не опускаем на пол, вернуться в и.п.

13. **«Статуэтка»:** из и.п. упражнения «Аист», выпрямляем согнутую правую ногу, отводим в правую сторону, слегка сгибаем левую упорную ногу, руки вытягиваем вверх влево. Стоим в этом положении до 15 секунд. Возвращаемся в исходное положение. То же – в другую сторону.

14. **«Ракета»:** и.п. – о.с., вдох - одновременно поднимаем ногу и руки вверх, соединяем ладони над головой. Задерживаем дыхание до 3 секунд, делаем выдох со звуком «У-у-у», опускаем руки и ногу. То же с другой ногой.

## Третий блок

### Упражнения игрового стретчинга.

**Цель:** реализация игровых возможностей в целях оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста, формирования правильной осанки и стопы, тренировки определенных групп мышц, снижении травматизма, улучшения гибкости и подвижности суставов, развития двигательной фантазии и повышения интереса детей к занятиям физкультурой и спортом.

1. **«Ладшки»:** и.п. – о.с., завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямит, плечи отвести назад. Удерживаем позу на вдохе, прижимая ладони друг к другу. Медленно опустите руки вниз - выдох, встряхните кистями рук.
2. **«Ладшки впереди»:** то же, только ладони сомкнуты перед грудью.
3. **«Растяжка ног»:** сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.
4. **«Ловкий чертенок»:** в маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он.
5. **«Стойкий оловянный солдатик ».** Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь.
6. **«Полочка»:** ноги вместе, слегка согнуты, руки сложить «полочкой», наклониться вперед, зафиксировать положение, медленно начать выпрямлять ноги, почувствовать напряжение в ногах. Зафиксировать положение на несколько секунд. Вернуться в исходное положение.

7. **«Обезьянка»:** и.п. – о.с., пальцы правой руки сжимают мочку левого уха, пальцы левой руки сжимают мочку правого уха. Приседание, не отрывая ступни от пола.
8. **«Качели»:** и.п. – о.с., перекаты с пятки на носок, одновременно двигая руками вверх и вниз.
9. **«Мельница»:** и.п. – правая нога отставлена вперед, наклониться слегка вперед, упор правой рукой в правую ногу, начать свободное вращение прямой левой рукой. То же -с другой рукой.
10. **«Толстяк»:** и.п. - ноги слегка согнуты, прогнуться слегка назад – покачивание головой вправо-влево (до 5 сек). По окончании упражнения – наклон вперед – расслабить мышцы спины.
11. **«Трясогузка»:** и.п. – о.с., легкое потряхивание руками, ногами и телом.
12. Упражнение на дыхание **«Рисуем круги».** И.п. – о.с., на вдох – медленно поднимаем руки вверх, на выдох – указательными пальцами рисуем в воздухе круги, постепенно опуская руки.



## Четвертый блок

### Психогимнастика и релаксация

**Цель:** восстановление и сохранение эмоционального благополучия, предупреждение пере утомляемости, в короткий промежуток времени снимает мышечное и эмоциональное напряжение путем расслабления отдельных групп мышц с помощью выразительной пантомимы, пластических упражнений, игровых заданий.

1. **«Пузырь»** - надуваем щеки и живот воздухом, сжимаем кулаки, выдерживаем паузу (напряжение), выдыхаем воздух (расслабление).
2. **«Лампочка».** Жила-была грустная лампочка, хозяин редко ее включал (голова опущена вниз, руки свободно висят – расслабление), но, когда это происходило, лампочка радостно светила людям (поднять руки вверх, пальцы растопырить, голову поднять, широко улыбнуться – напряжение).
3. **«Сосулька».** Тонкая, звонкая сосулька всю зиму свисала с крыши (ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладони, напрячь все тело), но с первыми лучами весеннего солнца сосулька стала таять. Упала первая капля (свободно падает вниз правая рука), вторая капля (левая рука падает вниз), третья капля (голова опускается на грудь), сломалась сосулька (наклон вперед, руки свободно свисают).
4. **«Цветок».** Маленькое семечко спало под землей сладким сном (дети сидят на корточках, ладони сложены перед грудью). Солнышко стало прогревать землю, полил теплый весенний дождь и наше семечко стало медленно прорасти сквозь толщу земли (дети медленно поднимаются, вытягивая руки вверх). Тонкий стебелек потянулся к солнышку, появился красивый бутон, раскрылся один лепесток (дети отводят в сторону правую руку), второй лепесток (отводят в сторону левую руку), ветерок стал играть с нашими цветочками (раскачивают руками из стороны в сторону). К вечеру ветер стих, лепестки закрылись и уснули (сложить руки под щеку, закрыть глаза). Приснился нашим цветам чудесный сон. Как растут они на полянке, вокруг летают красивые бабочки, проходят дети, восхищаются нашими цветами.
5. **«Надувной матрац».** Сдутые «матрацы» присоединяю к насосу (дети сидят на корточках, голова и руки опущены). Начинаем накачивать матрацы. 1,2,3,4 – дети постепенно поднимаются, медленно поднимают руки вверх. 5,6,7,8 – надувают живот и щеки. 8,10 – все тело напряжено, руки вытянуты вверх, пальцы сцеплены между собой. По сигналу – дети

постепенно возвращаются в исходное положение, произнося звук «с-с-с».

- б. **«Мороженое».** Вкусное, сладкое мороженное купили нашим ребятам (детистоят с поднятыми вверх руками, все тело напряжено). Положили на стол и забыли за него. Наше мороженое начало медленно таять (дети произвольно начинают опускать руки вниз и приседать). В конце концов от нашего эскимо осталась маленькая молочная лужица (дети ложатся на ковер – расслабление).