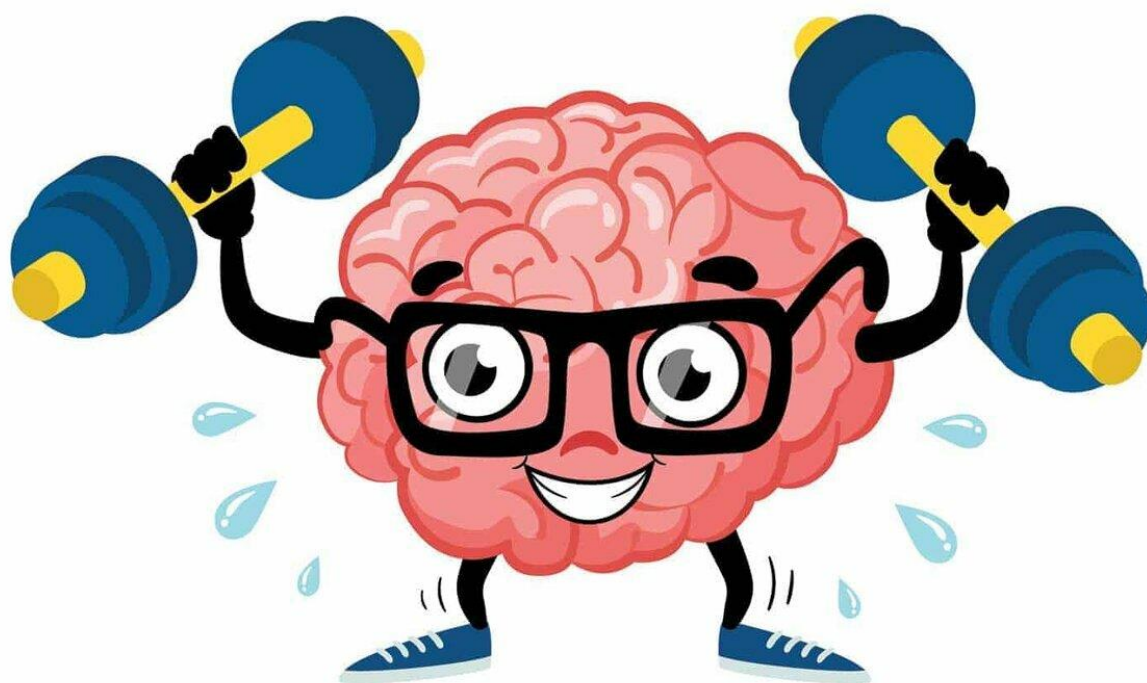


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Звездочка» города Саки Республика Крым

# «ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА»

**Автор проекта:**

Михайлова Наталья Владимировна



*«Движение может заменить лекарство –  
но ни одно лекарство не заменит движение».*

*Ж.Тассо.*

**Вид проекта :** инновационный, практико – ориентированный.

**Тип проекта:** долгосрочный.

**Участники проекта:** дети подготовительной к школе группы, родители воспитанников, воспитатель.

**Образовательные области:** социально- коммуникативное развитие, художественно- эстетическое развитие, физическое развитие, речевое развитие, познавательное развитие.

**Цель проекта:**

Внедрение технологии образовательной кинезиологии, как компонента в педагогический процесс на уровне дошкольного образовательного учреждения с целью эффективности данного процесса.

**Проблема:**

Последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении. Различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Ребенок должен быть готов воспринимать большой объём информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным.

**Актуальность проекта:**

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс, является процесс использования кинезиологии.

Она позволяет принести восстановление работоспособности и продуктивности в НОД.

Кинезиология направлена на то, чтобы развить связь между правым и левым полушарием и добиваться гармоничного развития их у ребёнка.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиология существует уже 200 лет, используется во всем мире.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений. Левое полушарие головного мозга – математическое, речевое, логическое- отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ.

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

При подготовке к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела.

Мозолистое тело ( межполушарное взаимодействие) можно развивать с помощью кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде. Снижают заболеваемость и делают жизнь ребёнка более безопасной.

### **Задачи проекта:**

#### **Для детей:**

Развитие межполушарной специализации,  
Развитие межполушарного взаимодействия,  
Синхронизация работы полушарий,  
Снятие эмоциональной напряженности,  
Развитие мелкой моторики,  
Развитие способностей,  
Развитие памяти,  
Развития мышления.

#### **Для родителей:**

Познакомить родителей с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.  
Научить родителей применять эти методики на практике.

#### **Для педагогов:**

Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.

Повышение профессиональной компетенции.

### **Форма презентации проекта:**

#### **Продукты проекта:**

##### **Для детей:**

Картотека кинезиологических упражнений (карточки с изображением упражнений).

Картотека глазодвигательной гимнастики.

Картотека дыхательных упражнений.

Карточки для самостоятельных занятий детей.

Тренажеры для развития кистей рук.

##### **Для родителей:**

Консультация «Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни».

Выступление на родительском собрании на тему: «Кинезиология для детей»

##### **Для педагогов:**

Мастер-класс «Использование кинезиологических приемов».

### **Ожидаемые результаты проекта:**

##### **Для детей:**

Разработанная стратегия позволит решить проблемные вопросы и достигнуть поставленную цель: дети успешно освоят кинезиологические упражнения, которые позволят эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладеть умениями, которые ранее были недоступны детям.

##### **Для педагогов:**

Создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и педагогов.

Повышение педагогической компетенции по данному вопросу.

##### **Для родителей:**

Создание системы развивающего взаимодействия детей и родителей.

### **Условия реализации проекта:**

- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя и сидя. Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятий к занятию, увеличивая время и сложность упражнений.

## Этапы реализации:

### **1. Этап – организационно- подготовительный.**

Подбор программно-методического обеспечения.

Пополнение развивающей среды, сделана подборка кинезиологических упражнений.

Сделаны тренажеры для развития моторики кистей рук.

Работа с родителями.

Ознакомлены на родительском собрании с проектом, рассказать о значимости кинезиологических упражнений. Буклеты и памятки «Нейробика тренировка для мозга»

Предложить родителям самим освоить данные упражнения.

### **2 этап – Рефлексивно - диагностический.**

· Анализ профессиональной компетенции педагогов.

· Определение уровня межполушарного взаимодействия у детей.

### **3 этап – Практическая реализация проекта.**

| Ход работы                      | Где реализуется   |
|---------------------------------|---|
| 1 Дыхательные упражнения.       | Использование кинезиологических упражнений на занятиях. |
| 2 Глазодвигательные упражнения. | Свободная деятельность.                                 |
| 3 Телесные упражнения           | Игра в уголке с занимательными упражнениями.            |
| 4 Релаксационные движения.      | Свободная деятельность                                  |

## Система реализации проекта

| Работа с родителями  | Работа с педагогами                  | Обеспечение творческой направленности  |
|--|--------------------------------------|--|
| Буклет «Фитнес для мозга» - нейробика для детей.<br>Тематическое родительское собрание.<br>Занятия практикумы по | Самообразование.<br>Мастер – классы. | Накопление педагогического опыта.<br>Обновление уголков (информационных центров)<br>занимательными |

|   |  |               |
|---|--|---------------|
| кинезиологическим<br>упражнениям.<br><br>Индивидуальные<br>консультации.<br><br>Мастер- классы. |  | упражнениями. |
|---|--|---------------|

#### **4 этап – заключительный.**

Применение метода образовательной кинезиологии в образовательном процессе имеет место быть. У детей улучшился процесс мышления, на лицо улучшение координации движения. Развивается артикуляционная моторика, фонематическое восприятие, речевое дыхание, правильное звукопроизношение, совершенствуется грамматический строй речи, игровые навыки, творческая самостоятельность, правильная осанка. Развивается сценическое мастерство: развитие мимики, пантомимы, жестов, эмоционального восприятия. Специальные кинезиологические упражнения и комплексы обладают оздоравливающим и антистрессовым эффектом.

## **Конспект мастер-класса «Использование кинезиологических приемов для развития и оздоровления детей» (совместное участие детей и родителей)**

**Цель:** Научить родителей использовать кинезиологические упражнения в совместной деятельности с детьми.

### **Задачи:**

*Оздоровительные:* развитие межполушарного взаимодействия, используя кинезиологические упражнения, сохранение физического и психического здоровья детей и родителей, развитие эмоционально-волевой сферы в игровой деятельности, развитие сенсорных и моторных функций, повышение резерва зрения;

*Образовательные:* расширение представлений ребенка об окружающем мире через сказку, развитие творческого воображения, дать общее понятие о кинезиологических приемах на практике;

*Развивающие:* формирование положительного эмоционального настроения, снятие эмоционального напряжения и скованности, развитие связной речи, памяти, внимания.

*Воспитательные:* воспитание личностных качеств: дружелюбия, взаимовыручки, чувства сопереживания. Воспитывать умение работать в коллективе.

**Оборудование:** мультимедийная установка, выставка для родителей (газета, атрибуты для развития мелкой моторики рук), магнитофон, карточки.

**Методы и приемы:** словесный (художественное чтение, объяснение упражнений); наглядный (мультимедийная презентация, карточки); практический (показ упражнений).

### **Ход занятия**

**Физ.:** Здравствуйте, уважаемые родители и дети!

\*Крикните громко и хором, друзья

Помочь откажетесь мне? *(нет или да)*

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь?(нет)

Я вас понимаю...

Как быть друзья?

Проблемы детей решать нужно нам?(да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (нет)

Последнее спрошу у вас я :

Активными все будете? (да или нет)

Итак , с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс **«использование кинезиологических приемов для развития и оздоровления детей»**. Мне хотелось бы , чтобы вы сегодня были не только слушателями , но и активными участниками этого мастер –класса.

Проблемы воспитания и укрепления психофизического здоровья детей были и остаются наиболее актуальными и в практике общественного и семейного воспитания. И эти проблемы диктуют необходимость поисков эффективных средств ,форм и методов их реализации.

Формами такой работы ,могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастики ,точечного массажа , использование телесных упражнений , растяжек , упражнения для развития тонкой моторики рук , упражнения на релаксацию .Эти формы работы помогут предупредить возникновение простудных заболеваний , повысить общий жизненный тонус , укрепить психофизическое здоровье детей 4-7 лет ,а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников .

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений , позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие и повышающий компенсаторные возможности мозга .

Практическая значимость кинезиологической гимнастики состоит в том , что система оригинальных упражнений и игр , помогает целостно развивать психофизическое здоровье детей дошкольного возраста.

В частности , применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание , речь , пространственные представления , мелкую и крупную моторику , снижает утомляемость , повышает способность к произвольному контролю.

А теперь дорогие гости я приглашаю детей и их родителей на веселую(интересную) гимнастику.



**Воспитатель.:** Прошу всех участников встать в круг

Игра «Приветствие» Дети и родители вступают в круг и по команде здороваются друг с другом разными частями тела : правая рука с правой рукой , левая рука с левой рукой , нос с носом , пятка с пяткой , бедро с бедром , плечо к плечу , ухо с ухом .

**Воспитатель.:** А сейчас уважаемые участники я приглашаю вас в сказочный лес, который вам расскажет о лесных историях.

(кинезиологическая сказка для детей «В лесу» способ организации – сидя за столом)

Сказка «В лесу»

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу (Упражнение «ежик». Поставить ладони под углом друг к другу , расположить пальцы одной руки между пальцами другой). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок (Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой (Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). В этом лесу росли большие деревья (Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны). Долго они шли (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), но дом ежика не могли найти (Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Вдруг им навстречу выбежала собачка (Упражнение «собачка». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными). Зайчик (Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем), спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика? Собачка (Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными) сказала, что знает, где его

дом (Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). Ежонек очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками (Упражнение «оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходит смена положения рук.)

Сказка «Лесные истории. Зайка-длинные ушки».

Жил был зайка-длинные ушки. (упр. Заяц). Жил в маленькой избушке (упр. Дом) на краю (упр. Лес). Рано утром просыпалось солнышко (упр. Солнышко) и своими лучами будило нашего зайку. Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал. (упр. Колечко). Каждое утро зайка вглядывался в окошко (упр. Окошко). Чтобы поверить как растет Роза на его клумбе (упр. Бутон). Он брал леечку и поливал розу (упр. Дождик). Солнышко пригревало (упр. Солнышко) и цветок распускался (упр. Бутон). Полюбовался прекрасной Розой приползла улитка (упр. Улитка). Приходил грозный олень-ветвистые рожки (упр. Олень). Мишка-топотышка (упр. Колечки). Колючий ежи-ни головы, ни ножек. (упр. Ёжик). Подкралась однажды к заячьей избушке лиса-хитрая плутовка, рыжая головка (упр. Колечки). Мягко неслышно ступала она лапками, хвостиком, замата следы. Ушки у лисоньки слушают, а нос все вынюхивает (упр. Ухо-нос). Захотела сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха (упр. Бутон), обнажила свои иголки шипы. (упр. Шипы). Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала (упр. Колечки). А звери на опушке разбили сад (упр. Бутон в малом кругу). То-то стало весело, то-то хорошо! (танец с перекрестным движение рук и ног).

**В:** Понравилось вам в лесу? (Да)

Ну –тогда я предлагаю вам похлопать; дружно всем потопать; а потом мы повернемся и друг другу улыбнемся.

**В:** Ну, а сейчас я предлагаю вам построиться в шахматном порядке, чтобы я могла всех видеть и вам было удобно заниматься.

## **КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **1. Упражнения для развития тонкой моторики рук.**

### **«Ухо-нос».**

Левой рукой возьмитесь на кончик носа, а правой рукой –за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью да наоборот».

Речевое сопровождение:

Села на нос мне, на правое ухо-

Лезет назойливо черная муха.

Снова на нос, но на левое ухо-

Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

### **«Фонарик».**

Руки направлены вверх. Одна рука зажата в кулак, ладонь другой распрямить. По сигналу происходит смена положения рук.

### **«Бабочка».**

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые . «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

Речевое сопровождение:

Бабочка-коробочка, улетай под облачко.

Там твои детки на березовой ветке.

## **2.Растяжки.**

### **«Снеговик».**

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший 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 ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

### **«Тряпичная кукла и солдат»**

Исходное положение – стоя. Полностью вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигаетесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

### **«Дерево».**

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать 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.

## **3 Дыхательные упражнения.**

### **« Пловец».**

Дети делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действие ныряющего пловца.

### **« Губы трубочкой».**

Чтобы правильно дышать

Нужно воздух нам глотать.

И.П.- о.с.

- 1- полный вдох через нос, втягивая живот;
- 2 – губы сложить « трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им легкие до отказа;
- 3- сделать глотательные движения, как бы глотая воздух;
- 4 – пауза в течении 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть через нос плавно и медленно.

#### **4. О.Р.У. с разными предметами ( мяч, кольцо, мешочек).**

#### **5. Самомассаж ( бутылочки).**

#### **6. Телесные упражнения.**

##### **«Перекрестное марширование»**

Любим мы маршировать,

Руки ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой по противоположной ноге. 6 раз.

Затем , шагать касаясь рукой одноименно колена. Сделать 6 раз движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

##### **« Мельница».**

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно вращением глаз, 1-2 минуты.

##### **« Крюки»**

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестить лодыжки ног, затем вытянуть руки вперед, скрестить ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

#### **7. Глазодвигательные упражнения.**

##### **« Слон».**

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует « Ленивую восьмерку», начиная от центра и против часовой стрелки;

Упражнение выполнять медленно от трех до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же правой, прижатой к правому уху.

## **8. Тонус и релаксация.**

### **«Лед и огонь».**

Упражнение включает попеременно напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа, родители стоя. По команде « Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. По команде « лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда.

### **«Путешествие на облаке».**

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните.... Я хочу вас пригласить в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на ней. Теперь начинайте путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете как ветер овеивает ваши лица?, Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе .Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно хорошо вас покатило. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодры, свежими и внимательными.

**Физ:** Вместе вспоминаем, что сегодня делали, хвалим друг друга, говорим добрые слова и пожелания.

Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. Я уверена, что наше общение, взаимопонимание продолжаться и дальше. До свидания, до новых встреч!!!

### **Список используемой лит-ры:**

Сиртюк А.Л. « Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей.-М.: ТЦ, Сфера, 2001. – 128с.

Сиртюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников:  
Практическое пособие.- М.: АРКТИ,2008. – 60с.

Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С.М. Масгутовой.- М., 2000г