

*Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное  
учреждение «Детский сад № 14  
«Золотой ключик» общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по познавательно–речевому  
направлению развития детей»*

# ***«Использование кинезиологических перекрестных телесных упражнений в работе с детьми с ЗПР»***

*Подготовила:  
Ускова Надежда Андреевна,  
воспитатель I категории*

*Минусинск, 2023*

**Тело – это наш ДОМ, в котором  
проявляются все наши  
особенности, чаяния и стремления.  
И, мне кажется, очень важно, чтобы  
наше тело встретилось с нашим  
«Я», чтобы в дальнейшем вместе  
шагать по дороге с названием  
«Жизнь».**

**Е. В. Буренкова**

## *Целью*

*телесных упражнений является сохранение физического здоровья детей при создании условий, способствующих стать телесно и психически здоровым каждому ребенку, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.*

**Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, улучшают мыслительную деятельность, запоминание, повышают устойчивость внимания, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.**

**Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не принимали участия в учении, и решить проблему неуспешности.**

**Коррекционно-развивающая работа направлена от движения к мышлению. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует интегрированной работе двух полушарий головного мозга, своевременному и полноценному развитию высших психических функций. Кроме того, телесные упражнения способствуют развитию «чувствования» своего тела, обогащению и дифференциации получаемой сенсорной информации.**

**Телесные  
упражнения**



Позы животных  
и птиц,  
положения людей,  
предметы



Красивая осанка, положительные эмоции, чувства



Гармония физического, психического, духовного развития

# Комплексы телесных упражнений

**«Колено – локоть».** Поднимите невысоко левую ногу, согнув её в колене, кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же - с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз, не отрывая взгляд от пересечения линий.

**«Паровозик».** Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно , делая 10-12маленьких кругов, согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение, также не отрывая взгляд от пересечении линий.

**«Мельница».** Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, пересекая среднюю линию тела. Время упражнения 1-2 минут, дыхание произвольное.

**«Перекрестное марширование».** Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

# Комплексы телесных упражнений

«Яйцо». Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

«Дерево». *«Мы растем, растем, растем и до неба достаем»*. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачиваться, имитируя дерево (10 раз).

«Крюки». Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

«Повороты шеи». 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.

«Маршировка». Шагать на месте под ритмичную музыку. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

«Ухо – нос – хлопок». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.



*Телесные упражнения  
выполняются индивидуально, вдвоем, группами.*







# Комплексы упражнений на релаксацию

## Самомассаж и массаж

- Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем продолжить с закрытыми. Повторить 7 раз.
- «Ушки сильно разотрём. И погладим, и потрём». Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

## Для снятия эмоционального напряжения

- «Сам себя ты успокой, Тихо песенку пропой». Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатого кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.
- По завершению выполнения упражнений необходимо применять мышечную релаксацию, например, мысленно переместиться в лес, на море и т.д.





## Телесные упражнения способствуют:

- ❑ *появлению уверенности в своих силах;*
- ❑ *накоплению умений и навыков;*
- ❑ *развитию гибкости,*  
*выносливости, внимательности;*
- ❑ *нормализации дыхания;*
- ❑ *свободе от страха влиять на свое тело.*

*Спасибо за внимание!  
Творческих идей и успехов!*