



Утренняя зарядка с кинезиологическими упражнениями

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем.

Утренняя гимнастика ценна тем, что у детей вырабатывается привычка, каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Утренняя гимнастика проводится 5-10 минут в зависимости от возраста ребенка.

Она включает в себя:

- ❖ ходьбу,
- ❖ бег,
- ❖ общеразвивающие упражнения,
- ❖ дыхательные упражнения.

В нашем детском саду проводятся кинезиологические комплексы утренней гимнастики.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Кинезиологические упражнения дают как медленный, так и накапливающийся эффект для повышения умственной работоспособности, и оптимизации интеллектуальных процессов. В основе предложенных упражнений лежит материал из книги А.Л.Сиротюка «Коррекция обучения и развития школьников», адаптированный с учетом особенностей и возможностей дошкольников. К каждому упражнению написаны небольшие стихи, что позволяет вызывать у детей дополнительный интерес к занятиям кинезиологической гимнастикой.

Вот пример некоторых упражнений:

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

«Кивки»

Покиваем головой,

Чтобы был в душе покой.

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.



«Домик»

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

«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.

Упражнения для развития творческого (наглядно-образного мышления)

«Руки»

Чтобы ручкам силу дать,
Нужно крепче их сжимать.

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

«Запястье»

Чтоб сильней была рука,
Разотрем ее слегка.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же, выполнять правой рукой.

Упражнения для развития абстрактно-логического мышления

«Язычок»

Нужно двигать язычком,
Он оплатит вам добром.

Движение языка в разные стороны.

«Ротик»

Чтобы четче говорить,
Рот подвижным должен быть.

Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения, сначала слева направо, затем наоборот.



Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз

«Глазки»

Глазки влево, глазки вправо,
Вверх и вниз. И все сначала!

Поднять глаза вверх, опустить глаза вниз. Повернуть глаза в правую сторону, повернуть глаза в левую сторону.

«Глазки»

Треугольник, круг, квадрат
Нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, затем против.

Упражнения на дыхание

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

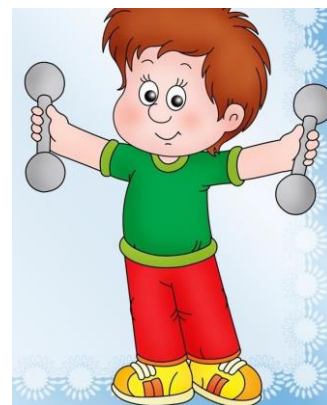
*Поднять руки в стороны, сделать вдох,
затем на выдохе хлопнуть руками по бедрам,
произнести «ку-ка-ре-ку».*

«Насос»

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

Сделать глубокий вдох, затем выдох, произнося звук «с-с-с».

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных возможностей необходимо начинать с развития движений тела и пальцев рук. Поэтому такая зарядка будет очень полезна всем детям.



Приводите детей на утреннюю гимнастику!

Литература:

1. Ермакова З.И. На зарядку, малыши! – 2-е изд., перераб. – Мн., «Нар. Асвета», 1981. С. 3 – 57.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М., «Просвещение», 1972. С. 203 – 208.
3. Нарский Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошко. Учреждений / Г.И. Нарский, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева и др.; Под. Ред. Г.И. Нарского. – Мн.: «Полымя», 2002. – С.17 – 18, 122 – 131.
4. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.

Цюрпита Татьяна Александровна, инструктор по ФИЗО

Медведева Наталья Владимировна, педагог-психолог