Кинезиологические упражнения как элемент экологического воспитания дошкольников

Уважаемые коллеги! Вступивший в силу в январе 2014 года Федеральный Государственный Образовательный Стандарт (ФГОС) ставит перед нами решение задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей; развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребенка; развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности; формирование предпосылок к учебной деятельности.

Не секрет, что в настоящее время растет чисто детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качеств психики. Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика мога») – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, облегчить процесс чтения и письма, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения! Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект. Упражнения эти нужно делать ежедневно, по 10-15 минут, желательно в спокойной обстановке. Главное – движения должны усложняться и частота их выполнения должна расти!

Использование «Гимнастики мозга» в экологическом воспитании старших дошкольников.

Необходимо соединить двигательные упражнения с рифмованными стихотворениями на экологическую тематику, которые можно проговаривать во время проведения пальчиковых кинезиологических упражнений. Движения перекрестного характера лучше использовать при «путешествии» по экологической тропе или «путешествии по станциям», или просто как физминутки, а упражнения на релаксацию можно сочетать с природной тематикой. Симметричное, горизонтальное, зеркальное рисование, а так же «горизонтальные восьмерки» можно использовать как схему маршрута при путешествии в лес или другую экологическую среду.

Коллеги, я предлагаю вам попробовать вместе с детьми делать несколько упражнений для рук, которые можно использовать на занятиях по экологии.

«Колечко1». Последовательно в достаточно быстром темпе соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок.

Речевое сопровождение:

Чтоб цветы в лесу цвели,

Всю весну и лето,

Мы не будем собирать,

Их больших букетов.

Задание сначала нужно сделать пальцами ведущей руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Колечко2». Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

Речевое сопровождение:

Если птенчик из гнезда

Выпорхнул до срока,

Мы поможем, не беда,

Не трещи, сорока.

«Кулак – ребро – ладонь». Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз) .

Прежде, чем приступить к повторам с двумя руками, пусть ребенок отработает алгоритм сначала правой (если малыш правша, затем левой рукой.

Речевое сопровождение:

Должен знать и помнить каждый:

Если мусор сыпать в пруд,

То в таком пруду однажды

Рыбы попросту помрут.

«Лягушка». Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе.

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут,

А пруд зарос травой,

Зеленой и густой.

«Лезгинка». Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию зеркально (правая рука собрана в кулак, левая распрямлена). Вернуться к исходному положению и повторить еще 6-8 раз. Ускоряйте темп выполнения, не забывая прижимать и оттопыривать большие. Упражнения требует тренировки, оно может получиться далеко не сразу. Помните, чем сложнее задание, тем оно полезнее!

Речевое сопровождение:

Жили люди на планете,

Мамы, папы и их дети,

Бросят люди по бумажке,

Планета станет замарашкой.

«Здравствуй». Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Речевое сопровождение:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю —

Всех я вас приветствую!

«Ухо – нос 1». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до 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!

«Ухо – нос 2».

Движения рук:

Раз – хлопок перед собой вытянутыми руками.

Два – правая рука касается правого уха, левая – носа.

Три – хлопок

Четыре – левая касается левого уха, правая – носа

Пять – хлопок

Шесть – левая – правое ухо, правая – левое)

Речевое сопровождение:

Всем известно, что жуки

Жужжат с досады и тоски,

Но в кругу друзей жуки

Чудаки и добряки.

Я дружу с одним жуком,

Я с ним третий год знаком.

Это счастье, если жук

И тебе не враг, а друг!

«Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Я, ребята, птиц люблю,

Никогда их не ловлю,

Ни ловушками,

Ни в сети,

Не держу их дома в клетке.

Никогда гнезда не трону,

Ни сороки,

Ни вороны,

Ни скворца,

Ни воробья,

Не обидел в жизни я!

«Зайчик – кольцо». Упражнение основано на переходе из оной позиции в другую: а) пальцы— в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

Речевое сопровождение:

Прыгнул заинька с крылечка,

И в траве нашел колечко.

А колечко непростое —

Блестит, словно золотое.

«Зайка и барабан». Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх и прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальцу.

Речевое сопровождение:

Зайчика и ежика -

Жителей лесных

Лучше вы не трогайте!

Охраняйте их!

«Крючки»

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

Речевое сопровождение:

Давайте, люди.

Дружить друг с другом,

Как птицы с небом,

Как ветер с лугом,

Как парус с морем,

Трава с дождями,

Как дружит солнце,

Со всеми нами.

«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, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

Речевое сопровождение:

Бабочка-коробочка, улетай под облачко.

Там твои детки на березовой ветке.

«Цепочка 1». ». Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики.

Речевое сопровождение:

Хоть и вредный мухомор,

Я его не трону.

Вдруг понадобиться он

Жителю лесному.

«Домик».

Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных паль-цев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».

Речевое сопровождение:

Хрупкий домик муравья

Надо тоже охранять.

Обязательно он должен

За заборчиком стоять.

«Зеркальное рисование».

Положите на стол чистый

лист бумаги. Начните рисовать одновременнообеими руками зеркально

симметричные рисунки. Например, земной шар, или озеро, или реку, море и т. д.

«Симметричные рисунки». Нарисуйте в воздухе правой рукой, например, круг, затем левой рукой. Затем обеими руками одновременно симметричные рисунки (это может быть схема маршрута в какую – либо экологическую среду, например, в лес, пустыню, или какой – либо экологический предмет и т. д.

«Путешествие по экологической тропе»

Речевое сопровождение:

Нам значки сегодня дали,

Мы экологами стали!

Мы в любую непогоду,

Охранять идем природу!

«Перекрёстные шаги». Выполняется перекрёстно-латеральная ходьба (осознанная ходьба). Соединить правое колено с левым локтем и наоборот. Это задействует максимально большое количество мышц тела и развивает, активизирует лобную долю мозга, ответственную за мышление.

“Маршировка”. Выполнять лучше под ритмичную музыку. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

«Медвежьи покачивания».

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.