Консультация

«Технологии сохранения и стимулирования здоровья»

Кинезиология **–** наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Основоположниками являются американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное воздействие. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое, а обучая правое – обучаете весь мозг. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, но и улучшается его речь и координация пальцев.

Представленные мною игровые упражнения как раз способствуют развитию межполушарных взаимодействий.

-
    1. Исходное положение рук «Крест – накрест»
    2. «Пальчики проснулись»
    3. «Утренняя гимнастика»
    4. «Умываются» кулачок-ладошка
    5. «Кулачки дерутся»
    6. «Пальчики играют»
    7. «Хваталки»
    8. «Забиваем гвозди»
    9. «Поцелуйчики»

Комплекс кинезиологических упражнений**.**

- Дыхательные упражнения;

- Глазодвигательные упражнения;

- Телесные упражнения;

- Упражнения для развития мелкой моторики;

- Упражнения на релаксацию.

- Растяжки;

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям, можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

“Свеча”

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 3 маленьких свечи. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Воздушный футбол»

Предлагаю вам поиграть в воздушный футбол. Давайте разделимся на две команды и с помощью дыхания забиваем сопернику гол.

Гимнастика для глаз проводится с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения используется наглядный материал и показ педагога *(показ картин).*

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

Пальчиковые игры – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно. Поиграем?

«Медведь».

- Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.

Лез медведь в свою берлогу,

Все бока свои помял,

Эй, скорее на подмогу,

Мишка, кажется, застрял!

Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.

Массаж пальцев рук и ладоней:

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

Массаж грецкими орехами:

-Катать два ореха между ладонями;

-Прокатывать один орех между ладонями;

-Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки.

Массаж с природным материалом – шишкой

- Катать шишку между ладонями

Массаж с разными крупами и бусами.

Перебирание круп или бусинок *(разноцветных камешков)* развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого.

Массаж ладоней массажными шариками **по методу Су – Джок терапии.**

Су – это кисть, **Джок** – стопа. Большие пальцы рук и ног изображают голову. 2-й и 5-й пальцы - руки, 3-4 – проекция ног.

Автор ***Су-Джока*** южно-корейский профессор Пак Чже Ву.

Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Достоинства терапии Су-Джок.

- Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут.
- Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку.
- Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.

Данный массаж выполняется специальным массажным шариком.

На поляне, на лужайке (*катать шарик между ладонями)*

Целый день скакали зайки (*прыгать по ладошке шаром)*

И катались по траве, от хвоста и к голове (*катать вперед - назад*)

Долго зайцы так скакали *(прыгать по ладони шаром),*

Но напрыгались, устали (*положить шарик на ладошку*)

Стала гладить и ласкать,

Всех зайчат зайчиха мать (*Гладить шаром каждый палец*)

Массаж рук колечками. Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный, средний и т.д.

Растяжки.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

“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.

Релаксация. При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравится детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса ***«Любопытная Варвара»*** для детей среднего, старшего дошкольного возраста.

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена».

ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:

- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

- ***Самомассаж*** - это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу

внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

«Путешествие по телу».

- Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!