

Обобщение педагогического опыта работы

Тема: «Использование биоэнергопластики,

аква – гимнастики

**и кинезиологических упражнений в оздоровлении детей дошкольного
возраста**

(1 слайд)

(2 слайд)

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем мирового сообщества.

В условиях введения в действие Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, одной из главных и основных задач становится "охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья детей" в процессе их воспитания и развития.

Я считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию здоровьесберегающим технологиям в том числе коррекционным.

В связи с этим на протяжении ряда лет в работе с детьми я применяю разные здоровьесберегающие технологии, мне хотелось бы поделиться своим опытом в особенности использования биоэнергопластики, кинезиологических упражнений и ***Аква – гимнастики в коррекционно-оздоровительной работе с детьми.***

Биоэнергопластика - это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти рук. Занятия биоэнергопластикой по своим результатам подобны утренней зарядке: усиливают у детей кровообращение, укрепляют мышцы языка, губ, развивают гибкость отдельных частей речевого

аппарата, формируют координацию движений мелкой моторики рук, сочетание движений речевого аппарата и кистей рук создают предпосылки к развитию произвольности поведения, развитию внимания, памяти, мышления, речи и других психических процессов.

Предлагаю выполнить некоторые упражнения биоэнергопластики в комплексной разминке по методике Коноваленко С.В.

КОМПЛЕКС 1

Дыхательное упражнение «Ракета».

И. п. — стоя.

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком [а], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. *Выполняется 1 раз.*

Упражнение для глаз «Право-лево».

И. п. — стоя, руки в стороны.

Не поворачивая голову, посмотреть на пальцы правой руки, затем — левой. *Выполняется по 3раза в каждую сторону.*

Упражнение «Улыбка».

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты.

Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны и произнести длительно, протяжно звук [и]. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Щелканье».

И. п. — стоя, прямые руки подняты вверх над головой.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются кулаки обеих рук одновременно. *Выполняется 5—10 раз.*

Упражнение «Толстый хомяк».

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Прямые руки вытянуть в стороны, пальцы при этом разведены с силой, ноги раздвинуть прыжком на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с). Вернуться в и. п. *Выполняется 5раз.*

Игра «Хлоп-топ».

И. п. — стоя.

Услышав звук А, хлопнуть в ладоши, звук У — топнуть ногой. *Выполняется по 3—5раз на каждый звук.*

(3 слайд)

Предлагаю еще одну методику, которая позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Кинезиология это наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

В коррекционно-оздоровительной работе с детьми я использую учебно-методическое пособие В.Ф. Сазоновой и Л.П. Кирилловой.

В применении кинезиологических упражнений учитываю следующие методы и приемы

Слайд

Растяжки в виде упражнения "Медуза", «Дерево» Которое нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорнодвигательного аппарата;

Дыхательные упражнения «Ныряльщик»

«Сорви яблоки» – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;

- **Глазодвигательные упражнения «Горизонтальная восьмерка», «Глазки»** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма;
- **Телесные движения «Паровозик», «Маршировка»** Выполнять лучше под ритмичную музыку, «**Колено – локоть**». – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- **Упражнение для развития мелкой моторики “Ожерелье-** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.
- **«Ухо-нос», «Домик»**– стимулируют речевые зоны головного мозга.

А сейчас я Вам предлагаю выполнить упражнение
«Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркальносимметричные рисунки или буквы.

- **Массаж** –упражнения «Паровозик», «Маршировка» и «Колено-локоть»- воздействует на биологически активные точки;

И в заключении последовательности выполнения у пражнений на релаксацию «Дирижер» способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка закончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Кинезиологические упражнения использую как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Так что пробуйте, экспериментируйте. Это полезно и весело!

Технология Аква - гимнастика для пальчиков и рук – это занимательные игры в воде.

Ни для кого не секрет, что маленькие дети любят игры с водой. Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук способствуют освоению детьми элементов самомассажа, оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка, улучшают функции рецепторов проводящих путей. Время занятий, начиная от 5-7 минут, постепенно доводят до 20 минут. Ребёнок ощущает приятное массирующее воздействие тёплой воды, испытывает чувство психологического комфорта, расслабляет физически и психически.

В процессе таких игр ребенок получает массу положительных эмоций, что очень важно для его полноценного психического развития.

Пальчиковые упражнения в воде должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, а также использовались изолированные движения каждого из пальцев.

Игра «Медуза»

Исходное положение (И.П.) – кисти рук под водой, пальцы собраны вместе. Раскрываем кисть и опять закрываем в И.П.

Игра «Морская звезда»

И.П. – кисти лежат на дне ванны, пальцы разведены в стороны. В хаотичном порядке поднимаем пальцы вверх, не отрывая ладонь от поверхности ванны.

Игра «Рыбка»

И.П. – кисти рук лежат на поверхности воды. Бьём кистями по воде.

Рыбки-малютки

По морю плывут,

Скачут, резвятся и хвостиком бьют.

Игра «Рак»

И.П. – кисти под водой. Мизинец, безымянный и средний пальцы прижаты к ладони. Большой и указательный пальцы выпрямлены. Сводим их вместе, изображая щупальца рака. Такие движения делаем попеременно со всеми пальцами: большой и указательный пальцы, затем средний, безымянный и мизинец.

Раку – Здравствуй! - я сказал, руку я ему подал.

Мне ответил рак: Привет!

И подал клешню в ответ.

Игра «Дельфин»

И.П. – ладони выпрямлены и направлены вперед. Выполняем волнообразные плавные движения кистей, опуская их в воду и поднимая вверх над водой.

Дельфин – малыш

Приплыл ко мне,

Он покатает на спине!

Игра «Акула»

И.П. – пальцы, кроме большого, выпрямлены и собраны вместе, ладони поставлены на ребро и опущены в воду так, чтобы выпрямленный большой палец (плавник акулы) оставался над водой. Выполняем волнистые движения пальцами.

Вот зубастая акула

Мне хвостом своим махнула.

Игра «Волны»

И.П. – ладони поставлены на поверхности воды на ребро, пальцами друг к другу. Пальцы выпрямлены. Выполняем напряженные движения ладонями от себя и к себе так, чтобы образовались волны.

Волны по морю гуляют

И кораблик подгоняют.

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Спасибо за внимание!

