

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 38 «Золотой улей» Бугульминского муниципального района
Республики Татарстан

Программа кружка
«Здоровейка»
Оздоровительные упражнения с элементами кинезиологии
Подготовительной к школе группы (6 – 7 лет)

Составили воспитатели: Юлдашева Эльмира Марсовна
Хабибуллина Венера Марсовна

2023 г.

Пояснительная записка

В последнее время в связи с развитием науки и техники на нас и наших детей обрушивается большое количество информации. При этом усложняются образовательные программы, которые требуют более сильной концентрации внимания и усидчивости. Человек, вступающий сегодня в жизнь должен увидеть, услышать, понять и запомнить гораздо больше информации, чем 10 или 5 лет назад. Взаимодействуя с окружающим миром, дети развивают свои способности, усваивают общественные нормы, расширяют свой кругозор. Естественно, что данный процесс требует напряжения, усилий, концентрации внимания от ребёнка.

Как же поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией? Как помочь развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье? Этот вопрос лег в основу науки о кинезиологии.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Одним из результатов работы учёных в данной области стала разработка развивающих программ, в которые входят комплексы упражнений, стимулирующие активность головного мозга, что позволяет ребёнку дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного. При этом естественные силы ребёнка стимулируются посредством воздействия на рефлекторные точки, через определенные упражнения, что приводит к увеличению физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Цель: Активизация мыслительной деятельности, синхронизация работы полушарий головного мозга.

Задачи:

- Оптимизация деятельности мозга
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.

Комплекс движений, в которые включены:

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

2.Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

3.Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

4.Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольное непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

5.Упражнения для развития мелкой моторики

6.Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Ожидаемые результаты

- развитие умственных способностей,

- укрепление физического здоровья; они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей ребенка о коррекции проблем в различных областях.

- улучшение памяти ребенка,

- развитие внимания,

- развитие пространственных представлений,

- развитие мелкой и крупной моторики,

- снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю.

Специальные кинезиологические упражнения и комплексы обладают оздоравливающим и антистрессовым эффектом. Эти упражнения не сложные, дети с легкостью их выполняют.

Расписание занятий

День проведения – четверг

Место проведения – группа

Время проведения – 15ч.15 мин.

Продолжительность занятия

1 занятие – 30 минут

В неделю - 1 занятие

С октября по апрель 29 занятий

Перспективное планирование работы кружка

Октябрь	<p>1. Знакомить детей с массажными шариком Су – Джок.</p> <p>2. Упражнение « Волшебный шарик Су – Джок» <i>/ Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком Су – Джок в соответствии с текстом/</i> Я мячом круги катаю, взад - вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку. И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка. Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой начну..(5-браз.)</p>
	<p>1. Упражнение «Дерево» Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.</p> <p>2. Упражнение «Птенец в яйце» Детей усаживают на ковер и просят их подтянуть ноги к животу. Ребенок должен обхватить колени руками и наклонить голову. Затем дети медленно раскачиваются вправо и влево, полностью расслабившись.</p>
	<p>1. Упражнение «Ладошка» С силой на ладошку давим, сильной стать её заставим <i>Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Тоже для другой руки.</i></p> <p>2. Упражнение «Осенние листья» Раз, два, три, четыре, пять, <i>/ Катаем шарик между ладонями вперед-назад</i> Будем листья собирать. Листья березы, <i>/ Поочерёдно надеваем колечко на пальчики</i> Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем. <i>/ Сжимаем шарик в ладошке</i></p>
	<p>1. Упражнение «Силачи» Чтобы силу рукам дать - нужно крепче их сжимать. <i>Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.</i></p> <p>2. Упражнение « Наши ручки» <i>Выполнять движения согласно тексту.</i> Руки в стороны, в кулачок Разожми и на бочок. Руки вверх, в кулачок, Разожми и на бочок, Руки вниз, в кулачок, Разожми и на бочок.</p>

Ноябрь	<p>1. «Упражнение Погладь, похлопай». Исходное положение: Встаньте друг против друга, правой рукой несильно хлопайте по плечу товарища, а левой гладьте по голове (Обратить внимание детей на то, что по голове сильно ударять нельзя)</p> <p>2. Упражнение «Перекрестное марширование» Любим мы маршировать, руки, ноги поднимать. Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений.</p>
	<p>1. Массаж головы «Дождик» Кисти рук развести над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности головы, имитируя дождик</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Дышим носом» Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха Так-же проделываем и с левой ноздрей.</p>
	<p>1. Упражнение «Молоток и полочка» Молоток стучал, стучал, гвозди в доску загонял. Колотил он с толком, получилась полка. <i>Во время чтения стихотворения (на каждую строчку) дети меняют положение рук.</i> <i>Правая рука – «молоток»: ладонь повернуть к себе, пальцы крепко сжать в кулак;</i> <i>Левая рука – «полочка»: руку согнуть в локте и поднять на уровне груди.</i> <i>На каждую строчку смена положений рук.</i></p> <p>2. Упражнение «Дерево». Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Медленно встать на носки, распрямить туловище, вытянуть руки вверх.</p>
	<p>1. Упражнение «Глазки» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. <i>Закрывают оба глаза,</i> Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. <i>Продолжают стоять с закрытыми глазами.</i> А теперь мы их откроем, через речку мост построим. <i>Открывают глаза, взглядом рисуют мост.</i> Вверх поднимем, глянем вниз, <i>Глаза поднимают вверх, опускают вниз.</i> Вправо, влево повернем, <i>Глаза смотрят вправо-влево.</i> Заниматься вновь начнем.</p> <p>2. «Упражнение Часовщик» Часовщик прищурил глаз, чинит часики для нас. <i>Поочередно закрывать то один, то другой глаз. (5-браз.)</i></p>

	<p>1. Упражнение «Поворот» Ты головку поверни. За спиной, что посмотри! <i>Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.</i></p> <p>2. Упражнение «Ёжик» Ежик, ежик колкий, где твои иголки, (дети катают шарик Су – Джок между ладоней.) Нужно бельчонку сшить распашонку, Починить штанишки шалуну-зайчишке, Фыркнул ежик, отойдите, не просите, не спешите, Если отдам иголки съедят меня волки (дети катают шарик между ладоней)</p>
	<p>1. Упражнение «Лед и огонь». Ведущий командует: "Огонь!", дети активно выполняют различные движения. Во время команды "Лед!", ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 3-4 раз.</p> <p>2. Упражнение «Кивки» «Покиваем головой, чтобы был в душе покой». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.</p>
	<p>1. «Массаж ушных раковин» Ушки сильно разотрём и погладим и помнём. <i>/Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть ушки руками.</i></p> <p>2. Упражнение «Ушки» Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.</p>
Декабрь	<p>1. Упражнение «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.</p> <p>2. Упражнение «Ёлка» Ёлка плакала сначала, от домашнего тепла, <i>/Потереть глаза кулачками.</i> Утром плакать перестала, <i>/Поморгать глазами.</i> Задышала. Ожила. <i>/Подышать</i></p>
	<p>1. Упражнение на релаксацию «Ковер-самолет» Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.</p> <p>2. Упражнение «Кулачки» Загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь</p>

	<p>1. Упражнение «Снежинки» Мы снежинку увидели, со снежинкою играли. Снежинки вправо полетели / <i>Дети вправо посмотрели.</i> Вот снежинки влево полетели / <i>Дети влево посмотрели.</i> Ветер снег вверх поднимал, и на землю опускал... / <i>Дети смотрят вверх и вниз.</i> Все на землю улеглись. Глазки закрываем. Глазки отдыхают.</p> <p>2. Упражнение «Сдуй снежинку» Снежинки из бумаги на ладошке: лёгкий вдох, наклон – выдыхая, стараются сдуть снежинку «Задуй свечу». Вдох, задержать дыхание, губы трубочкой, три коротких выдоха: «Фу-фу-фу!»</p>
Январь	<p>1. Упражнение «Наши пальчики» Массаж Су – Джок. Раз, два, три, четыре, пять, пальчики хотят играть. Мы колечко взяли и на пальчик одеваем. Раз-пальчик большой он красивый такой. Два - пальчик указательный очень обаятельный. Три - пальчик средний он совсем не вредный. Четыре - безымянный пальчик очень славный. Пять - мизинчик маленький счастливчик</p> <p>2. Упражнение «Ладони» «Мы ладони разотрем, силу пальчикам вернем»</p>
	<p>1. «Упражнение для шеи» Подбородок опустить, голову покрутить. <i>Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.</i> <i>Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах, глаза открыты.</i></p> <p>2. Упражнение «Солнышко» В небе солнце катится, словно желтый мячик (глазами вверх – вниз, вправо – влево). То за тучку спрячется, то по елкам скачет (движение глазами по кругу в одну и другую сторону). Погуляло, покружилось, и за тучку закатилось. (поморгать и зажмурить глаза).</p>
Февраль	<p>1. Упражнение «Семья» Су-Джок Этот пальчик — дедушка, (надеваем кольцо на большой палец) Этот пальчик — бабушка, (надеваем кольцо на указательный палец) Этот пальчик — папочка, (надеваем кольцо на средний палец) Этот пальчик — мамочка, (надеваем кольцо на безымянный палец) Этот пальчик — Ванечка (надеваем кольцо на мизинец).</p> <p>2. Упражнение «Руки здороваются» — пальцы правой руки «здороваются» с пальцами левой.</p> <p>1. Упражнение «Лучик солнца» Лучик, лучик озорной, поиграй-ка ты со мной. / <i>Моргают глазами.</i> Ну-ка, лучик, повернись, на глаза мне покажись. / <i>Делают круговые движения глазами.</i> Взгляд я влево отведу, лучик солнца я найду. / <i>Отводят взгляд влево.</i> Теперь вправо посмотрю, снова лучик я найду. / <i>Отводят взгляд вправо</i></p> <p>2. Массаж ушных раковин. Сделайте массаж мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.</p>

	<p>1. Упражнение «Шарик пальчиком катаю» Шарик пальчиком катаю. Ловкость пальцев проверяю. Ты колючий шарик мой. Подружись сейчас со мной. Шарик на ладони катать каждым пальчиком</p> <p>2. Упражнение «Дорожка» Кольцо на пальчик надеваю. И по пальчику качу. Здоровья пальчику желаю, ловким быть его учу. <i>Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук.</i></p>
	<p>1. Упражнение «Оладушки» Бабушка для Ладушки - испекла оладушки. Кушай, кушай Бадушка - вкусные оладушки <i>Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять</i></p> <p>2. Упражнение «Пальчики здороваются» Кончиком большого пальца правой руки касаться кончиков всех остальных пальцев поочередно. То же делать пальцами левой руки и обеих рук сразу</p>
	<p>1. Упражнение «Очищение» «Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать». Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Цикл повторить три раза.</p> <p>2. Качание головой «Покачаем головой - неприятности долой». Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.</p>
Март	<p>1. Упражнение «Колечко» «Ожерелье мы составим, маме мы его подарим». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.</p> <p>2. Упражнение «Паровозик» Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.</p>
	<p>1. Упражнение «Внимание» «Чтоб внимательными быть, нужно на ладонь давить». Большим пальцем правой руки нажать на середину ладони левой руки, где находится точка внимания (10 с). То же самое сделать для правой руки (10с).</p> <p>2. « Упражнение Танцы» «Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать». <i>Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене. И кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой</i></p>

	<p>1.Упражнение« Медведица» Массаж Су – Джок Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/ А за нею – медвежонок. /шагать тихо шариком по руке/ А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/ Принесли в портфелях книжки. Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/ 5-6 раз.</p> <p>2.Упражнение «Фонарики» «Фонарики зажглись» – пальцы выпрямить. Фонарики погасли – пальцы сжать в кулак. «Фонарик погас – фонарик зажёгся» - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.</p>
	<p>1. Упражнение«Ночь» (Выполняют действия, о которых идет речь) Темно на улице.Надо нам зажмуриться. Раз, два, три, четыре, пять. Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Раз, два, три, четыре, пять. Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять.</p> <p>2.Упражнение“Глазки” Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать. <i>Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (5-6 раз).</i></p>
Апрель	<p>1.Пальчиковый массаж Су – Джок. Раз, два, три, четыре, пять, пальчики хотят играть. Мы колечко взяли и на пальчик одеваем. Раз-пальчик большой он красивый такой. Два - пальчик указательный очень обаятельный. Три - пальчик средний он совсем не вредный. Четыре - безымянный пальчик очень славный. Пять - мизинчик маленький счастливчик.</p> <p>2. Упражнение «Думающий колпак» Правой рукой берем себя за левое ухо, а левой за правое и начинаем тщательно массировать свои уши, затем меняем руки</p> <p>1. Упражнение«Птицы на дворе» Перед нами петушок –(Дети смотрят перед собой.) Он с земли зерно клюет. Слева – курица идет Справа – уточка плывет. Сверху солнце ярко светит Согревает всех на свете. (Смотрят вниз, влево, вправо, вверх)</p> <p>2.Дыхательная гимнастика «В лесу» Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "Ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.</p>

Упражнение на релаксацию “Путешествие на облаке”

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными

Упражнение «В гости к бабушке»

В гости бабушка позвала
Внуков очень поджидала (*ладони на щеках, качаем головой*)
По дорожке пять внучат
В гости к бабушке спешат (*пальцы «шагают» по коленям или по столу*)
Топ-топ, (*ладони хлопают по коленям или по столу*)
Прыг-прыг, (*кулачки стучат по коленям или по столу*)
Чики-брики, (*ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*)
Чики-брик. (*кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*)
Стоит дерево высокое, (*руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем*)
Дальше - озеро глубокое. (*волнообразные движения кистями*)
Птицы песенки поют (*ладони перекрестно — «птица»*)
Зернышки везде клюют (*ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак*)
Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут

Используемая литература.

1. Коновалова Н, Корниенко: Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста /Учитель, 2018-54с.
2. Коновалова: Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. /Учитель, 2018-43с.
3. Рузина, М. С.Пальчиковые и телесные игры для малышей / М.С. Рузина. - СПб. : Речь, 2003. - 16 с.
4. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика: Учебно-методическое пособие / РГПУ. –Рязань, 2000. – 48 с.
- 5.Су-джок терапия в коррекционно-практической работе с детьми. / Л. А. Ивчатова.– 2018 – 40 с.
6. Сиротюк А.Л.Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М:ТЦ Сфера, 2008.48 с.
- 7.Шереметева Г.Б.Кинезиология Целебноеприкосновение–М.:Амрита- Русь,2009.- 96с.