

Долгосрочный проект

«ВНЕДРЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО –
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППАХ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Разработала Жидкова С.В.
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №85»

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:



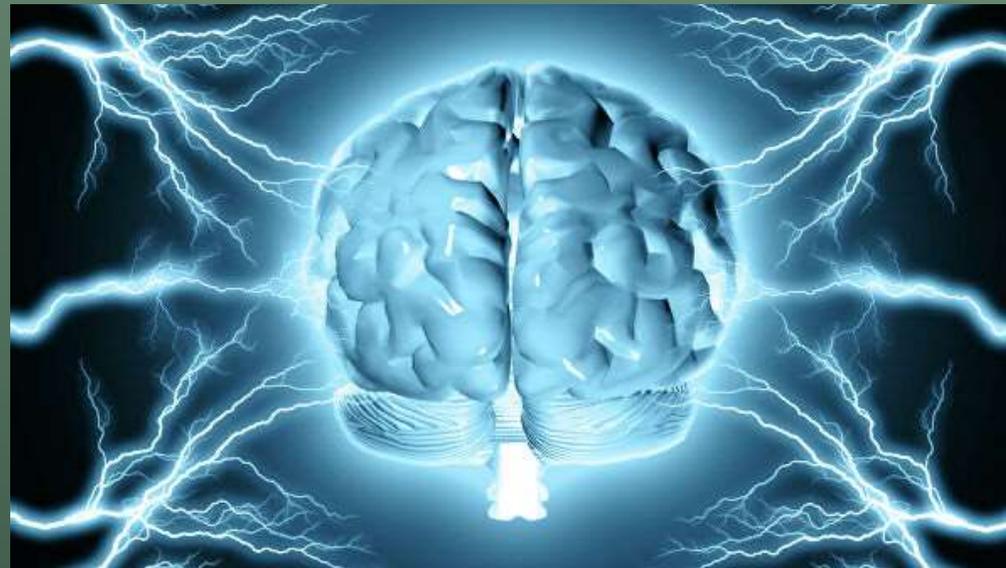
Говоря о дошкольном детстве, мы подразумеваем что наш выпускник будет готов к следующему этапу жизни. В процессе физкультурно – оздоровительной деятельности каждый инструктор по физической культуре видит свои ориентиры, способы их достижений. Таким способом для меня является применение кинезиологических упражнений в систему своей деятельности.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определённые физические упражнения.

Кинезотерапия - комплексное применение различных движений для оздоровления детей.

Кинезиологические упражнения развивают **мозолистое тело**, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое



НАРУШЕНИЕ **МОЗОЛИСТОГО ТЕЛА** ИСКАЖАЕТ ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ.

ЕСЛИ НАРУШАЕТСЯ ПРОВОДИМОСТЬ ЧЕРЕЗ МОЗОЛИСТОЕ ТЕЛО, ТО ВЕДУЩЕЕ ПОЛУШАРИЕ БЕРЕТ НА СЕБЯ БОЛЬШУЮ НАГРУЗКУ, А ДРУГОЕ БЛОКИРУЕТСЯ. ОБА ПОЛУШАРИЯ НАЧИНАЮТ РАБОТАТЬ БЕЗ СВЯЗИ.

НАРУШАЮТСЯ ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОРИЕНТАЦИЯ, АДЕКВАТНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ, КООРДИНАЦИЯ РАБОТЫ ЗРИТЕЛЬНОГО И АУДИАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ С РАБОТОЙ ПИШУЩЕЙ РУКИ. РЕБЕНОК В ТАКОМ СОСТОЯНИИ НЕ МОЖЕТ ЧИТАТЬ И ПИСАТЬ, ВОСПРИНИМАЯ ИНФОРМАЦИЮ НА СЛУХ ИЛИ ГЛАЗАМИ.





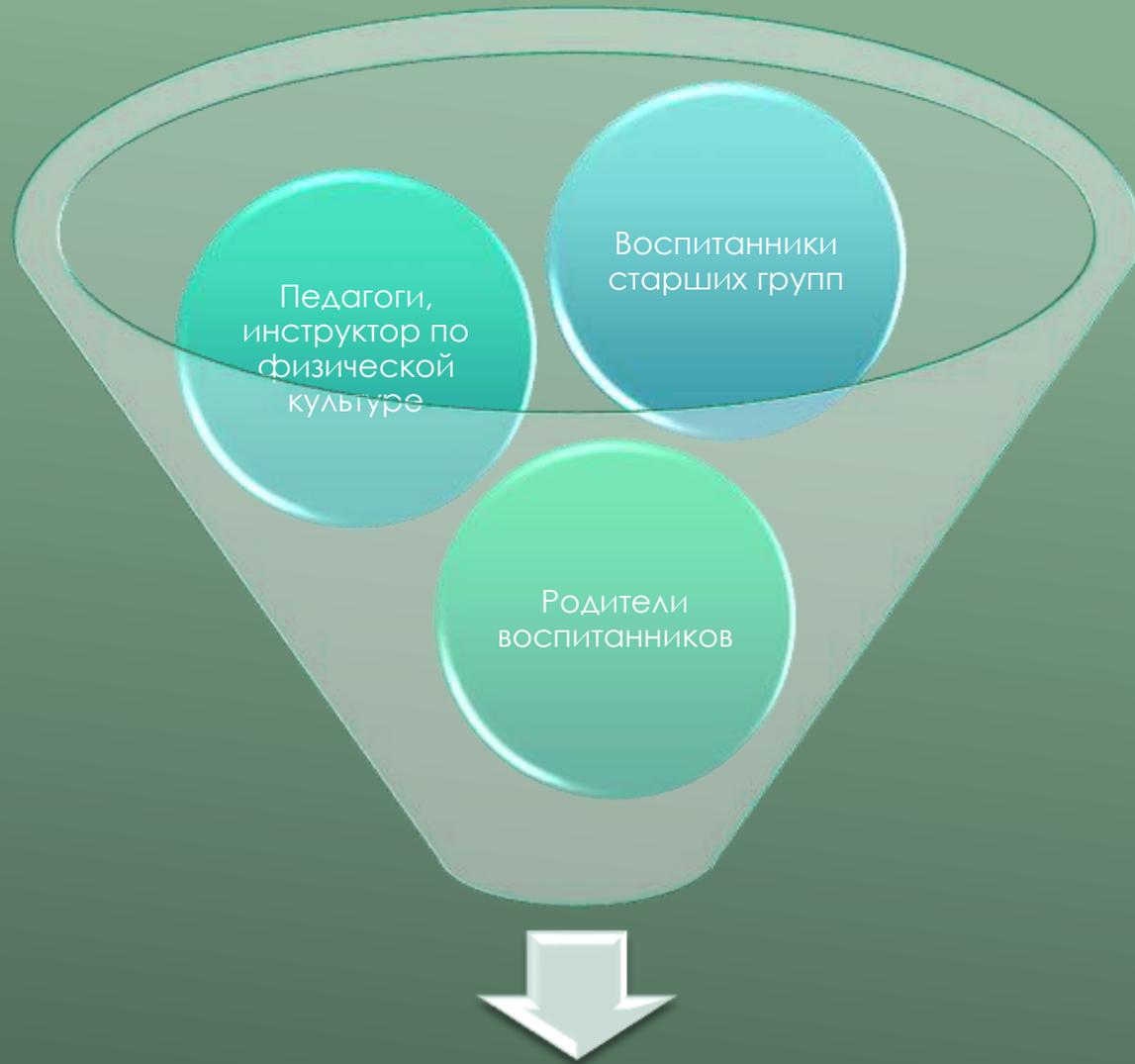
При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Поэтому дошкольный возраст – это время для активного развития межполушарных связей организма каждого воспитанника

Цель проекта: создание условий для развития
МОЗОЛИСТОГО ТЕЛА средствами применения
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



Задачи проекта

- ▶ Разработать кинезиологические упражнения для детей старшего дошкольного возраста
- ▶ Апробировать кинезиологические упражнения и внедрить в разных частях непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в старших группах
- ▶ Разработать игры пальчиковой гимнастики для каждой возрастной группы
- ▶ Разработать буклет для родителей «Кинезиологические упражнения в условиях семьи»
- ▶ Провести мастер – класс для родителей по кинезиологии



Участники проекта

ЭТАПЫ ПРОЕКТА:

- ▶ 1. Анкетирование родителей (законных представителей) «Мой ребенок не умеет...»
 - ▶ 2. Тестирование воспитанников педагогами данной группы с целью определения уровня внимательности, ловкости работы пальцев, упражнений на равновесие и координацию движения.
- 

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ▶ улучшаются межполушарные связи головного мозга, активизируются мыслительные процессы, развиваются внимательность
 - ▶ у воспитанников нормализуется состояние вегетативной нервной системы;
 - ▶ развивается опорно-двигательный аппарат;
 - ▶ улучшается работа вестибулярного аппарата
 - ▶ гармонизируется физическое развитие.
 - ▶ улучшается настроение и самочувствие
- 

Реализация проекта по систематизации кинезиологических упражнений в физкультурной деятельности

Вводная часть

- Ассиметричная гимнастика
- Танцевальные движения

ОРУ и Основные виды движений

- Упражнения на укрепление мышц тела
- Упражнения на равновесие
- Упражнения с разным оборудованием
 - Различные виды лазания, ползания, подлезания

Заключительная часть

- Пальчиковые игры
- Мудры
- Игры на развитие внимания

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

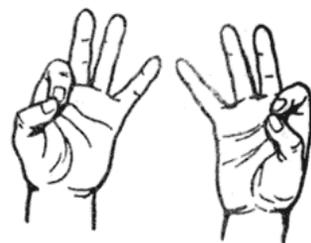
Поэтому упражнения необходимо проводить ежедневно. Сначала детям с раннего возраста можно выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет усложняем до трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти.



Мудры – йога для пальцев



Настройка энергетических каналов на различные функции: оздоровительное воздействие на различные органы, создание настроения и эмоционального фона



Кинезиологические упражнения для укрепления мышц тела



Упражнение «Лошадка»

И.п. стоя на четвереньках с опорой на колени и ладони. На 1 - поднять правую ногу и левую руку на высоту туловища, 2 – вернуться в исходное положение, 3 – поднять левую ногу и правую руку на высоту туловища, 4 -исходное положение



Упражнение «Кузнечик»

И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки впереди. На 1 – поднять правую ногу и левую руку, 2 - исходное положение, 3 – поднять левую ногу и правую руку, 4 - исходное положение.

Работа с родителями

- ▶ Разработка буклетов с рекомендательными материалами, консультаций и презентаций
- ▶ Проведение мастер – классов по ознакомлению с кинезиологическими упражнениями
- ▶ Выступление на родительских собраниях и выставление информации в чатах родительских групп



Результативность проекта:

Определить результативность проекта помогло анкетирование родителей и педагогов данной группы воспитанников.

- ▶ У воспитанников активизировалось внимание на 20 %
- ▶ у воспитанников нормализуется состояние вегетативной нервной системы;
- ▶ гармонизируется физическое развитие.
- ▶ улучшается настроение и самочувствие
- ▶ развивается опорно-двигательный аппарат;
- ▶ улучшается работа вестибулярного аппарата

ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА

- ▶ Внедрять кинезиологические упражнения в режимные моменты игровой и самостоятельной деятельности дошкольников
 - ▶ Активизировать заинтересованность родителей в развитии у дошкольников межполушарных связей средствами применения кинезиологических упражнений
- 