

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад II категории комбинированного вида № 1 «Солнышко»**

*Методическая разработка*  
**«РАЗВИВАЮЩАЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА»**  
*(для апробации)*

*Руководитель:*            *Фризоргер Е.В., учитель-дефектолог*

*Рабочая группа:*        *Михайлова Г.Н., педагог-психолог*  
                                 *Филиппова В.Г., учитель-логопед*  
                                 *Лукьянова Е.А., инструктор по физической культуре*  
                                 *Бурмистрова Л.А., музыкальный руководитель*

**с. Идринское**

## **Аннотация**

В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Процессы модернизации российского образования, происходящие в последние годы, существенным образом меняют идеологию и приоритеты в образовании детей с проблемами в развитии. В концепции современного дошкольного образования предусмотрено сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия, активное формирование здорового образа жизни воспитанников. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности является необходимым условием формирования физического и психического здоровья детей.

Одним из актуальных направлений внедрения здоровьесберегающих технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии. Кинезиологические упражнения направлены на развитие физических и психических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и составлена на основе:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Активизация межполушарного взаимодействия положительно влияет на мыслительную деятельность: повышается уровень развития памяти, внимания, речи, пространственных представлений, зрительно-моторной координации. В результате повышается эффективность образовательного процесса и уровень эмоционального благополучия ребенка.

Кинезиологические упражнения включают в себя растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные движения, упражнения на развитие мелкой моторики, упражнения для релаксации.

Данная программа представляет собой комплекс занятий, сочетающих в себе дыхательные упражнения (Приложение 1) и упражнения для развития мелкой моторики (Приложение 2). Дыхательные упражнения помогают выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силы и постепенности. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Такие упражнения можно сочетать с движениями рук, туловища, головы. Пальчиковые кинезиологические упражнения укрепляют мышцы рук, стимулируют межполушарные связи и улучшают работу полушарий головного мозга

**Цель программы:** развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

**Задачи:**

- активизировать познавательный интерес;
- развивать мыслительные операции, память, внимание, зрительно-двигательную координацию;
- воспитывать способность к саморегуляции своих действий и самоконтроля.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 2 года (первый этап рассчитан на детей старшей группы, второй этап – на детей подготовительной группы).

**Форма и режим проведения:** кинезиологические упражнения проводятся на коррекционно-развивающих занятиях 2 раза в неделю, продолжительность – 3-5 минут в начале занятия. Упражнения проводятся комплексами, продолжительностью четыре недели. На первой неделе разучивается дыхательное упражнение, на второй неделе – закрепляется дыхательное упражнение и разучивается упражнение для развития мелкой моторики. На третьей и четвертой неделе выполняются оба упражнения.

**Ожидаемые результаты:**

- развитие межполушарного взаимодействия
- развитие мелкой моторики
- развитие психических процессов
- развитие самоконтроля и произвольности

**Литература:**

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С.М. Масгутовой. – М., 1997.
2. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина.
3. Крупенчук О. И. «Движение и речь: Кинезиология в коррекции детской речи». СПб.:Литера, 2019.- 48.
4. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей: Учебное пособие – М., 1999.

**Содержание программы**  
**(первый год)**

<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Содержание</b>
Сентябрь	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Дыхание»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Дыхание» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ладочки»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Дыхание» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ладочки»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Дыхание» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ладочки» «Ладочки»
Октябрь	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Задувание свечи»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Задувание свечи» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Стул»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Задувание свечи» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Стул»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Задувание свечи» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Стул»
Ноябрь	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ежик»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ежик» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Стол»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ежик» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики

		«Стол»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ежик» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Стол»
Декабрь	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ушки»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ушки» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ладонь-кулак»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ушки» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ладонь-кулак»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ушки» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ладонь-кулак»
Февраль	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Часики»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Часики» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Фонарики»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Часики» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Фонарики»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Часики» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Фонарики»
Март	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Колечко»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

		2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Колечко»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Колечко»
Апрель	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Семафор»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Семафор» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Пианист»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Семафор» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Пианист»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Семафор» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Пианист»
Май	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Гуси летят»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Гуси летят» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Пальчики кивают»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Гуси летят» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Пальчики кивают»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Гуси летят» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Пальчики кивают»

**Содержание программы**  
**(второй год)**

<b>Месяц</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание</b>
Сентябрь	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Удивимся»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Удивимся» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Цепочка»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Удивимся» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Цепочка»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Удивимся» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Цепочка»
Октябрь	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Насос»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Насос» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ножки»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Насос» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ножки»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Насос» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ножки»
Ноябрь	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Маятник»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Маятник» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Оладушки»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Маятник» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики

		«Оладушки»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Маятник» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Оладушки»
Декабрь	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Поворот»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Поворот» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ребро-ладонь»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Поворот» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ребро-ладонь»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Поворот» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ребро-ладонь»
Февраль	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Гуси летят»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Гуси летят» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ребро-ладонь-кулак»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Гуси летят» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ребро-ладонь-кулак»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Гуси летят» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ребро-ладонь-кулак»
Март	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Регулировщик»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Регулировщик» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ухо-нос»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Регулировщик»

		2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ухо-нос»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Регулировщик» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Ухо-нос»
Апрель	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Петух»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Петух» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Симметричные рисунки»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Петух» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Симметричные рисунки»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Петух» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Симметричные рисунки»
Май	1 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ветер»
	2 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ветер» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Зеркальное рисование»
	3 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ветер» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Зеркальное рисование»
	4 неделя	1. Дыхательное упражнение «Ветер» 2. Упражнение на развитие мелкой моторики «Зеркальное рисование»