

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**«Биоэнергопластика и кинезиологические  
упражнения в работе с дошкольниками»**

Составитель:  
Методист: А.В.Брагина

г. Волгодонск  
2021

В последние годы, к сожалению, отмечается устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличения числа детей с нарушением психического и речевого развития. В связи с чем применение биоэнергопластики и кинезиологических упражнений в деятельности ДОУ становится актуальным.

Цель: ознакомление педагогов с инновационными методами развития речи детей дошкольного возраста в рамках организации воспитательно-образовательного процесса.

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с технологией применения упражнений биоэнергопластики и кинезиологическими упражнениями в работе с дошкольниками.
2. Способствовать повышению уровня мотивации и профессиональной компетентности педагогов в области применения инновационных методов.

#### Ход мастер-класса

Прежде, чем начать свой мастер – класс, я предлагаю зарядиться положительными эмоциями, а для этого мы отправимся в лес. Ведь где как не в лесу можно прекрасно отдохнуть (Звучит музыка леса). Сядьте, пожалуйста, удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и цветов. В самой чаще у реки стоит скамейка, присядьте на неё. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: прошёл дождь, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения и чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами на протяжении всего мастер - класса. А сейчас хорошо отдохнувшие, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Биоэнергопластика и кинезиологические упражнения в работе с воспитанниками».

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных, речевых, творческих возможностей человека – от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, и, особенно, речь. Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Развитие речи – её звуковой стороны, словарного состава, грамматического строя – одна из важнейших задач обучения детей в начальной школе. Вместе с тем, работа по развитию речи – это составная часть логопедической работы, которая направлена на коррекцию речи детей. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Многие авторы отмечают взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, поэтому при наличии речевого дефекта у детей особое внимание необходимо обратить на стимулирующую роль тренировки тонких движений пальцев. Для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков, чтобы процесс был более занимательным, применяю в процессе КОД такой метод как биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие руки и языка. По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей,

развивает координацию движений и мелкую моторику. Предлагаю выполнить упражнения биоэнергопластики.

#### Упражнение «Часики»

Тик-так, тик-так,

Язычок качался так,

Словно маятник часов.

Ты в часы играть готов?

(сжатая и опущенная вниз ладонь, которая, движется под счет влево – вправо)

#### Упражнение «Качели»

Сели дети на качели

И взлетели выше ели,

Даже солнышка коснулись,

А потом назад вернулись.

(движения ладони с сомкнутыми пальцами вверх, вниз)

#### Упражнение «Лягушка»

Подражаем мы лягушкам:

Тянем губы прямо к ушкам.

Вы сейчас тяните губки-

Я увижу ваши зубки.

Мы потянем-перестанем

И нисколько не устанем.

(пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет 1 – пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счет 2 – ладонь сворачивается в кулак.)

#### Упражнение «Слонёнок»

Я водичку набираю

И ребяток поливаю!

Буду подражать слону!

Губы «хоботом» тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

(ладонь собрана в щепоть, большой палец прижат к среднему.)

#### Упражнение «Блинчики»

Испекли блинов немножко,

Остудили на окошке.

Есть их будем со сметаной,

Пригласим к обеду маму.

(ладони с сомкнутыми пальцами соединяем дуг с другом)

#### Упражнение «Чашечка»

Вкусных мы блинов поели,

Выпить чаю захотели.

Язычок мы к носу тянем,

Чашку с чаем представляем.

(пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение «чашечки»)

#### Упражнение «Лошадка»

Я- весёлая лошадка,

Тёмная, как шоколадка.

Язычком пощёлкой громко,

Стук копыт услышишь звонкий.

(Рука в горизонтальном положении (лежит на столе). Ладонь с сомкнутыми пальцами согнута. Под счёт поочерёдно касаются стола кончики пальцев и запястье.)

Уважаемые коллеги, а сейчас я предлагаю вам самостоятельно придумать и выполнить упражнения биоэнергопластики, используя речевое сопровождение. (Педагоги разделены на 3 группы. У каждого на столах задание.)

#### Группа 1

Два цыплёнка,

Два мышонка,

Учат бегать

Лягушонка.

Расшумелась мелкота –

Видно, близко нет кота!

### Группа 2

Ходит по двору индюк,

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача,

Рассердился сгоряча.

### Группа 3

Кот Тимошка жил на крыше.

Ниже, в доме, жили мыши.

По стене взбирались мыши,

Не боясь кота на крыше.

Далее предлагаю вам объединиться группами и рассказать сказку с использованием биоэнергопластики. Упражнения биоэнергопластики самостоятельно. На подготовку пять минут.

### Сказка «У Солнышка в гостях»

Однажды большая туча занавесила небо. Заскучали Цыплята без солнечного света.

- Куда это Солнышко подевалось? – говорят. – Нужно его поскорее на небо вернуть.

- Разве вы знаете, где оно живёт? – закудаhtала Наседка.

- Мы не знаем, а кого встретим, того спросим, - ответили Цыплята.

Собрала их Наседка в дорогу. Положила вкусные зёрнышки.

Отправились Цыплята. Шли-шли и увидели Индюка.

Спрашивают:

- Индюк, ты не знаешь, где Солнышко живёт?

- Знать не знаю, давайте вместе искать.

Идут они мимо леса, видят, дятел на дереве сидит и дупло долбит.

Спросили они у Дятла про Солнышко, но Дятел тоже не знает, где Солнышко живёт. Пошли все вместе искать. Мимо скакала Лошадка и тоже отправилась с ними Солнышко искать. Долго шли они. Увидели Ёжика. Он сидел под деревом и играл на гармошке.

- Ёжик, Ёжик, ты не знаешь, где Солнышко живёт? – спрашивают Цыплята. – Три дня его не было на небе, уж- не заболело оно?

- Как не знать. Знаю, вон там, за большой горой. – Ответил Ёж.

Взял Ёж палку, нанизал на иголки грибы и зашагал впереди всех дорогу показывать. Забрались Цыплята, Индюк, Дятел, Лошадь и Ёж на гору и увидели солнце в дом. А в доме темно, света нет, заспалось, видно Солнышко и просыпаться не хочет. Тут Цыплята запищали, Индюк заболботал, Дятел застучал, Лошадь заржала, Ёж зафыркал.

- Кто под моим окошком кричит? – спросило Солнышко. – Кто мне спать не мешает?

- Это мы. Пришли тебя будить. Утро настало.

- Да как мне на небо выглянуть? Три дня меня туча прятала, три дня собой заслоняла. Я теперь и заблестеть не смогу...

Лошадь взяла ведро, стала воду таскать. Дятел – Солнце водой умыть. Индюк – полотенцем вытирать. Ёж – давай колючей щетинкой начищать. А Цыплята – те стали с Солнышка соринки смахивать. Выглянуло Солнышко на небо, чистое, ясное и золотое. И всюду стало весело, светло и тепло.

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движения или по-другому «Гимнастика мозга». Состоит из определенных упражнений для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшают память, внимание, развивают моторику, речь. Сейчас я предлагаю вам выполнить пальчиковую гимнастику с элементами кинезиологии.

Кинезиологическое упражнение «Колечко» (Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем

последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками сразу.)

#### Упражнение «Кошечка»

Кулачок – ладошка.

Я иду, как кошка.

(Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу. Повторить 3-5 раз.)

#### Упражнение «Фонарик»

Фонарик погас!

Фонарик зажёгся!

(Пальцы одной руки сжаты, пальцы другой руки выпрямлены.)

Упражнение «Флажок-рыбка-лодочка» («Флажок» - ладонь ребром, большой палец вытянут вверх. «Рыбка» - пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец. «Лодочка» – обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторите 6-8 раз.)

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь» (Три положения на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.)

Упражнение «Лезгинка» (Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз.) Предлагаю вам, уважаемые коллеги, самостоятельно выполнить несколько упражнений для рук, используя речевое сопровождение.



### Группа 1

Кинезиологическое упражнение «Лягушка» (Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе)

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,  
Лягушке скучно тут,  
А пруд зарос травой,  
Зеленой и густой.

### Группа 2

Кинезиологическое упражнение «Здравствуй» (Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками)

Речевое сопровождение:

Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, небо голубое!  
Здравствуй, вольный ветерок,  
Здравствуй, маленький дубок!  
Мы живем в одном краю —  
Всех я вас приветствую!

### Группа 3

Кинезиологическое упражнение «Ухо – нос» (Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»)

Речевое сопровождение:

Села на нос мне, на правое ухо –  
Лезет назойливо черная муха.  
Снова на нос, но на левое ухо-  
Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

Эффективность использования данных видов деятельности состоит в том, что они:

- повышают работоспособность детей;
- активизируют познавательный интерес и обеспечивают успешность ребенка в коррекционно-образовательном процессе;
- благотворно воздействуют на психику ребенка, на его состояние физического и психического здоровья.

И в завершении мастер – класса улыбнемся и подарим друг другу хорошее настроение. А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем спасибо! Благодарю вас за работу и предлагаю буклеты с рекомендациями по выполнению упражнений биоэнергопластики и кинезиологических упражнений.

Источники:

1. Буденная, Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. [Текст]/ Т.В. Будённая.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.-64 с.
2. Сиротюк, А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. [Текст]/ А.Л. Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.
3. Ястребова, А.В., Лазаренко, О.И. Занятия по формированию речемыслительной деятельности и культуры устной речи у детей. [Текст]/ А.В. Ястребова, О.И. Лазаренко.- М.: Аркти, 2001.- 144 с.
4. Ястребова, А.В., Лазаренко, О.И. Хочу в школу. Система упражнений, формирующих речемыслительную деятельность и культуру устной речи детей. [Текст]/А. В. Ястребова, О. И. Лазаренко.- М.: Аркти, 1999.-136 с.