

научной дисциплины. В связи с этим основная проблематика психологии спорта в настоящий момент рассматривается в более широком спектре.

Библиографический список

1. Байкова И.А. Психотерапия в спорте / И.А. Байкова. 2016. 268с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 288с.

Лубянова Ю.К., Дроговцова Н.О.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок»,
п. Псебай, Краснодарский край, Россия
Армавирский государственный педагогический университет
г. Армавир, Краснодарский край, Россия

**ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РАБОТЕ
С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В
ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Аннотация. В статье представлен материал, описывающий особенности применения кинезиологической гимнастики в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации.

Ключевые слова: кинезиология, кинезиологические упражнения, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются растяжки. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц.

- Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему скажут, применяются дыхательные кинезиологические

упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма.

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

- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

- После активного развития следует расслабиться, для этого применяются упражнения, приводящие к релаксации. Оно способствуют расслаблению, и снятию напряжения мышц.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Игра "Угадайка"

На столике раскладываются карточки с изображениями диких лесных животных. Участникам семинара предлагается, послушать музыкальный фрагмент, характеризующий одного из лесных животных (по выбору музыкального руководителя) и определить, кого из животных характеризует эта музыка, покажите соответствующую карточку. Участник должен назвать животное.

Гимнастика для глаз и языка:

По залу расставлены мягкие игрушки животных (белка, заяц, волк, медведь), участникам необходимо сидя на месте, глазами найти животное, и показать язычком. Следующее задание: зафиксировав взгляд на животном, необходимо кончиком языка показать противоположную сторону.

"Лягушка"

Ладони на столе выполняют движения: правая лежит (вниз ладонью), левая сжата в кулак, затем наоборот. При каждой смене положения рук язык движется вправо, влево.

Сорви орех

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет грецкий орех с чудесными большими орехами. Орехи висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на дерево, видите, вверху справа висит большой орех. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте орех. Нагнитесь и положите орех в небольшой ящик, стоящий на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных ореха. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите один орех. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другой орех, который там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба ореха в стоящий перед вами ящик и выдохните. Теперь вы знаете, что нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие орехи и складывайте их в ящик.

Педагог: скажите мне пожалуйста, а какое животное из тех, которых мы сегодня увидели живут на деревьях: да, белочка!

Сенсомоторная игра «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук (*как будто белочка крутит орешек*), соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Педагог: давайте вспомним какие у белочки красивые ушки с кисточками, сделаем массаж для того чтобы лучше слышать и слушать.

Самомассаж ушных раковин: зажав мочку уха большим и указательным пальцами, разминать его по краю снизу - вверх и обратно. Потянуть ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

«Шишки»

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

Вы — медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали, положили шишки в ящик и уронили свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...

Педагог: маленькие медвежата играли, устали. Устраивайтесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...

«Полет птицы»

Вы находитесь на весеннем ароматном лугу. Над вами теплое весеннее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в

воздухе. Ваши крылья — ваши руки, легкие и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка.... Ветерок ласкает... поглаживает... А, теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле. Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

Данные приёмы мы используем в своей работе и можем с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие, у детей с ОВЗ повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

Библиографический список

1. Дроговцова Н.О. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, педагогами и родителями / Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019.-703 с.
2. Дроговцова Н.О. Подготовка студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми // Современные технологии в образовании: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (г. Армавир, 12 апреля 2019 года) /науч. ред. Е.В. Демко. – Армавир: APMStyling, 2019. – 156 с.
3. Масгутова С.К., Гончарова С.М. Образовательная Кинесиология: руководство по диагностической и коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 1998.
4. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии /А.Л. Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2001.—128с.

Макарова Е.Г.

Детско-юношеский центр
г. Екатеринбург, Россия

ЗАНЯТИЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности реализации физкультурно-оздоровительных технологий в условиях дополнительного образования.

Ключевые слова: здоровьесбережение, восточные единоборства, дополнительное образование.