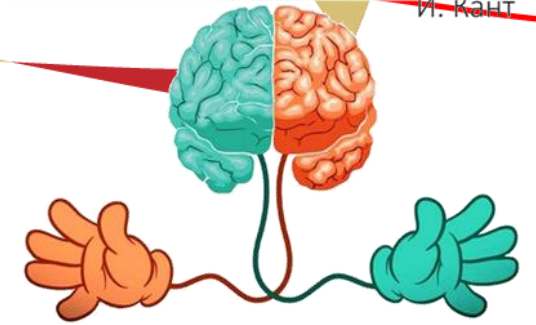


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №207»

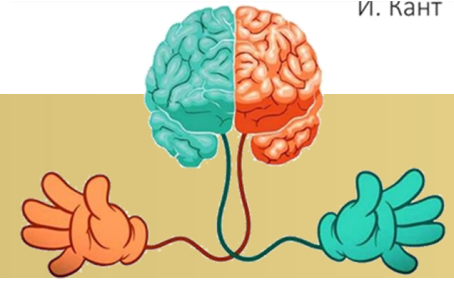
«Использование кинезиологических  
упражнений на коррекционно-  
развивающих занятиях с детьми старшего  
дошкольного возраста с задержкой  
психического развития»



Подготовила:  
Учитель - дефектолог  
Дмитрогло М.В.

2026

# Актуальность



Уважаемые коллеги!

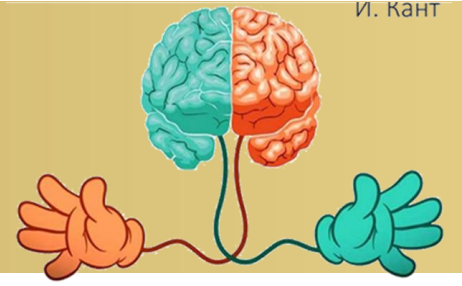
Эффективность коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР напрямую зависит от комплексного подхода. Кинезиология — наука о развитии умственных способностей через двигательные упражнения — предлагает действенные методы, позволяющие через движение стимулировать мозговую активность и компенсировать недостатки развития.

Почему это особенно важно для детей с ЗПР?

У них часто наблюдаются:

- Ослабленная память и трудности с концентрацией внимания.
- Импульсивность и быстрая истощаемость.
- Сложности в формировании целостных образов и пространственной ориентации.
- Сниженный объем зрительного восприятия.

Движение — это не просто физическая активность. Это ключ к интеллектуальному развитию, так как оно создает новые нейронные связи в мозге.



## Цель и задачи кинезиологических упражнений:

**Цель:** Активизация и гармонизация работы мозга через специальные двигательные практики для преодоления трудностей в развитии.

**Задачи:**

### 1. Развитие высших психических функций (ВПФ):

- Внимание: Повышение концентрации, устойчивости и переключения. Пример: упражнение требует сосредоточиться на последовательности движений.
- Память: Активизация различных видов памяти через двигательные паттерны.
- Мышление и восприятие: Развитие зрительно-пространственного восприятия и целостности образа.

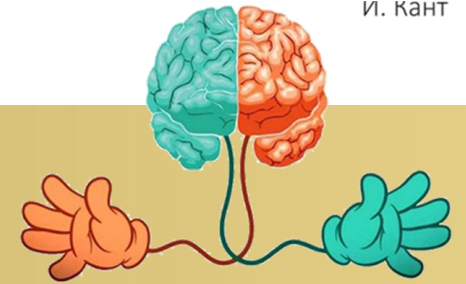
### 2. Коррекция психофизической сферы:

- Моторика: Развитие общей координации, ловкости, мелкой моторики (что напрямую связано с речевым развитием).
- Произвольность: Снижение импульсивности, формирование умения действовать по инструкции.
- Эмоционально-волевая сфера: Снятие телесных зажимов, снижение тревожности, повышение уверенности в себе.

### 3. Формирование базы для обучения:

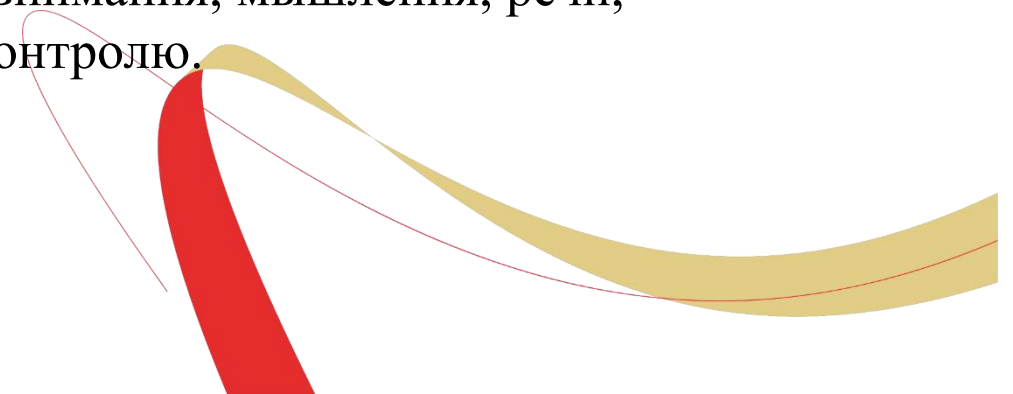
- Подготовка руки к письму.
- Развитие чувства ритма и схемы тела.

# Роль кинезиологии в физической культуре для дошкольников с ЗПР

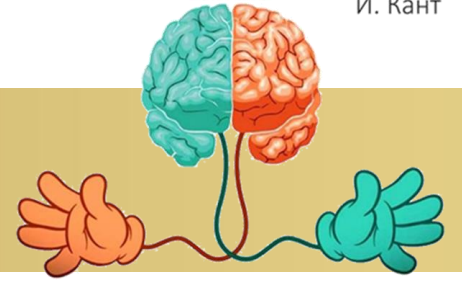


*Эти упражнения выполняют уникальную роль, отличающую их от обычной зарядки:*

- Нейрофизиологическая основа: Направлены на развитие межполушарного взаимодействия и мозолистого тела — структур, ответственных за обмен информацией между правым и левым полушариями мозга. Это ключевое отличие от общей физической подготовки.
- Ожидаемый эффект:
  - Физический: Развитие мелкой и крупной моторики, координации, ловкости, нормализация мышечного тонуса.
  - Когнитивный и психологический: Улучшение памяти, внимания, мышления, речи, повышение стрессоустойчивости и способности к самоконтролю.



## Методика проведения кинезиологических упражнений с детьми ЗПР:



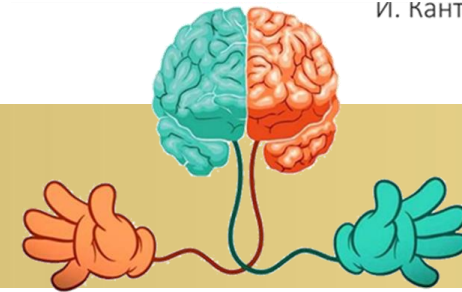
**Систематичность.** Упражнения проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке.

**Постепенное усложнение.** Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объём выполняемых заданий.

**Точное выполнение движений.** Важно индивидуально обучить каждого ребёнка.

**Использование игровой формы.** Например, глазодвигательные упражнения проводятся в игровой форме, что создаёт позитивный эмоциональный фон и повышает мотивацию ребёнка к предстоящей деятельности.

**Проведение занятий индивидуально или с небольшими группами детей.** Это позволяет каждому ребёнку осознать и почувствовать изменения, происходящие с ним.

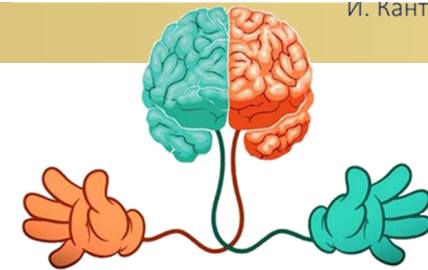


# Виды и примеры упражнений для старших дошкольников с ЗПР

## 1. Дыхательные упражнения (для насыщения мозга кислородом).

- «Свеча»: Медленный вдох через нос, выдох через узкую щель рта, как будто задуваешь свечу.
- «Шарик»: Положить руку на живот. На вдохе надуть «живот-шарик», на выдохе — сдувать.

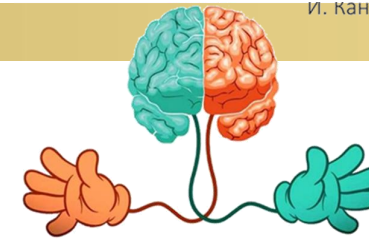




## 2. Растяжка и снятие напряжения (чтобы снять гипертонус и подготовить к обучению).

- «Дерево на ветру»: Стоять прямо, ноги на ширине плеч. Руки поднять вверх и, расслабляя кисти и корпус, покачиваться из стороны в сторону.

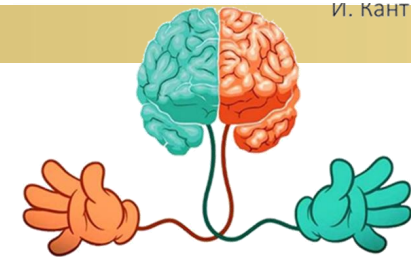




### 3. Упражнения на развитие межполушарных связей.

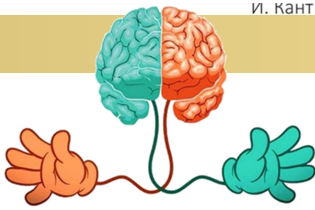
- «Перекрестные шаги»: Сидя или стоя, касаться локтем противоположного колена. Можно выполнять маршируя на месте.



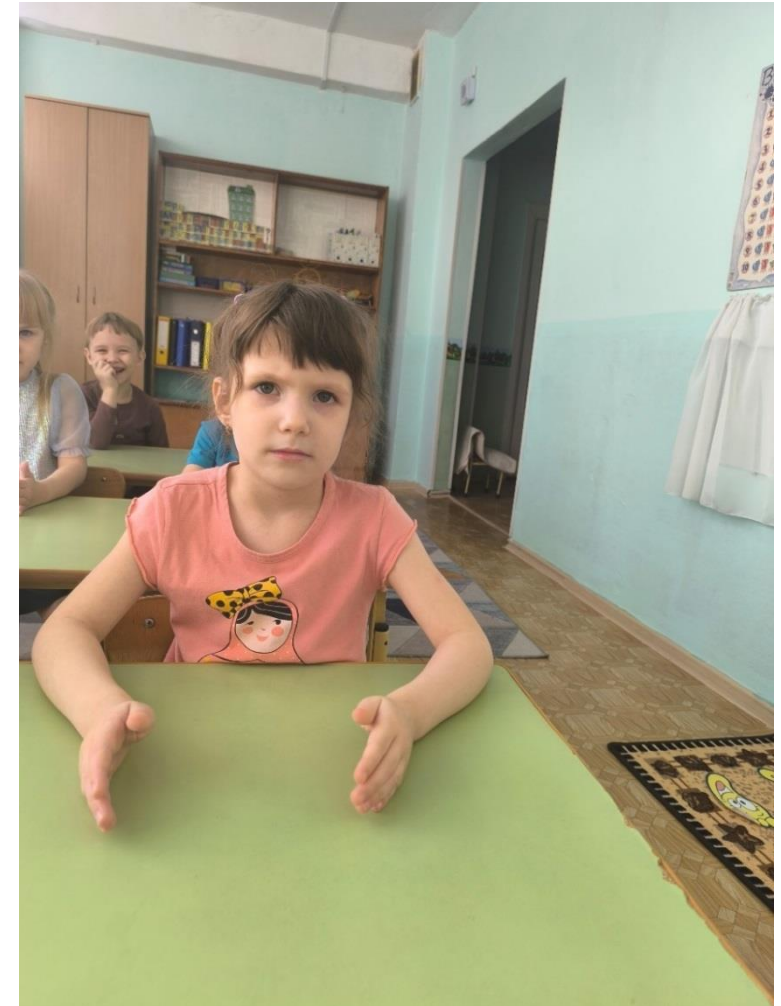


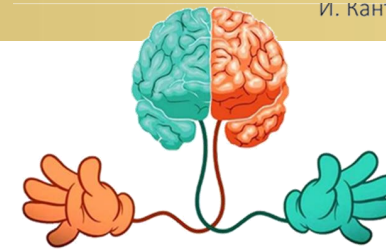
«Зеркальное рисование»: Рисовать сначала одной, после одновременно обеими руками симметричные фигуры (круги, восьмерки) при этом концентрировать внимание на большом пальце.





· «Кулак-ладонь-ребро»: Выполнять последовательно смену трех позиций руки на столе: кулак, ладонь ребро.



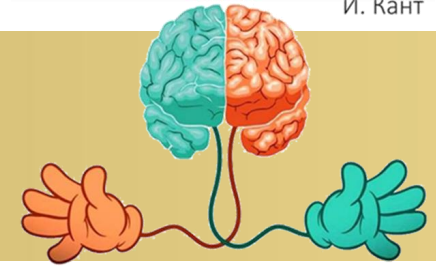


#### 4. Упражнения на зрительно-моторную координацию и пространственную ориентацию.

«Повтори за мной»: Педагог делает ряд поз или движений, ребенок копирует.



# Методические рекомендации для педагогов



**Принцип «от простого к сложному»:** Начинать с одного-двух простых упражнений, постепенно увеличивая количество и сложность.

• **Регулярность и дозированность:** Лучше заниматься по 5-10 минут ежедневно (например, в начале занятия как организационный момент или в середине как физкультминутка), чем один раз в неделю долго.

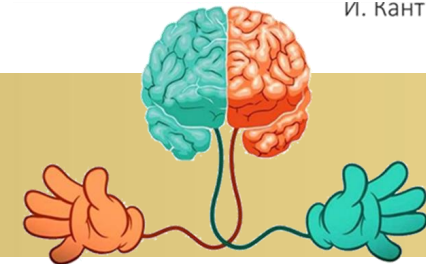
• **Подача в игровой форме:** Использовать образные названия («паучок», «робот», «морские волны»), создавать игровые ситуации. Это повышает мотивацию детей с ЗПР, которые часто не заинтересованы в формальном выполнении роли.

• **Доброжелательная атмосфера:** Не допускать негативной оценки неудач. Важен процесс, а не идеальный результат. «Сейчас не получилось, попробуем еще раз медленнее».

• **Наглядность и личный пример:** Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, четко и эмоционально.

• **Индивидуальный подход:** Учитывать возможности каждого ребенка. Давать более простые варианты, если задание не получается.

• **Связь с другими видами деятельности:** Объяснять детям, как развиваемые навыки помогают в игре, рисовании, освоении букв.



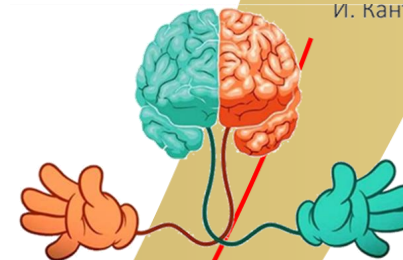
# Заключение

***Кинезиологические упражнения** — это эффективный, доступный и естественный для ребенка инструмент коррекции. Они не требуют сложного оборудования и органично встраиваются в структуру любого коррекционно-развивающего занятия.*

**Главные итоги:**

- 1. Систематическое использование кинезиологических приемов способствует активизации мозга детей с ЗПР.*
  - 2. Упражнения помогают преодолеть типичные трудности: слабое внимание, импульсивность, моторную неловкость.*
  - 3. Залог успеха — в регулярности, игровой форме и позитивном настрое педагога.*
- Двигайтесь, играйте, развивайте мозг вместе с детьми!*

Спасибо  
за внимание!



И. Кант

