

*Клементьева Анастасия Михайловна*

учитель

*Михеева Наталья Владимировна*

учитель

МАОУ «СОШ №22»

г. Северодвинск, Архангельская область

## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩЕМУ УЧИТЕЛЮ**

*Аннотация:* работа посвящена практическим приёмам привлечения внимания и развитию мелкой моторики на уроках в начальной школе. Молодым специалистам достаточно сложно поддерживать дисциплину на уроках, поддерживать интерес к изучению нового. Педагоги теряются в многообразии методов и приёмов и тратят драгоценное время на приобретение собственного опыта. Данные упражнения могут лежать на столе у учителя как подсказка. Учитель сможет быстро ориентироваться и использовать подходящую физкультминутку-упражнение для снятия усталости, разгрузки и привлечения внимания.

*Ключевые слова:* кинезиологические упражнения, физкультминутка, внимание.

Наставничество – это мощный инструмент, способствующий личностному и профессиональному росту. В течение веков люди обращались к наставникам, чтобы получить руководство, помощь и мудрые советы.

От древних греческих педагогов до современных бизнес-менторов, наставничество играет важную роль в формировании наших способностей и достижениях успеха.

Наставничество в школе многогранно. Наставником молодого педагога чаще всего выступает опытный учитель, готовый и способный делиться своим опытом, наработками, инновационными методами и приёмами работы.

Всё новое – это хорошо забытое старое. В современных источниках можно найти огромное количество физкультминуток, упражнений, речёвок для обучающихся начальной школы. Молодому специалисту сложно определиться и выдрать для себя оптимальный набор средств для развития младших школьников. Помочь в этом могут памятки и мастер-классы наставников.

Мастер-класс удобен как своеобразный обмен опытом, но памятка с фото и речёвками даёт молодому педагогу возможность оперативно на уроке применять то или иное упражнение, реагировать на ситуацию.

Дети устали, начали отвлекаться – вот здесь на помощь приходят кинезиологические упражнения-физкультминутки. Ребята любого возраста с удовольствием включаются в сиюминутную игру, а упражнения развивают восприятие, мелкую моторику, позволяют переключить внимание и дают возможность отдохнуть от урока.

Памятку удобно распечатать и положить на столе. В первое время она работает как подсказка.



Рис. 1

**Пальчиковая гимнастика**

«Ищет птичка...»

Поочередное соединение всех пальцев с большим. На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 2, 3, 4, 5, 5, 4, 3, 2.



Упражнения необходимо проводить ежедневно, учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

После того как дети научились выполнять пальчиковые игры даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из четырех положений пальцев рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти, проговаривая стихотворение.

**Ищет птичка и в траве,  
И на ветках, и в листве.  
смена рук  
И среди больших лугов  
Мух, червей, слепней, жуков.**

Рис. 2

Это упражнение развивает межполушарное взаимодействие, даёт возможность снять мышечное напряжение в руках на уроках письма в 1 классе.

Ребёнок выполняет упражнение под руководством учителя, затем по памяти.

При затруднениях ребёнок проговаривает : "Кулак - ребро - ладонь"



Рис. 3

**Польза кинезиологических упражнений:**

- ✓ развивают двухполушарное мышление, повышают обучаемость и помогают избавиться от неуспешности;
- ✓ развивают речь, а также крупную и мелкую моторику.
- ✓ развивают интеллектуальные и творческие способности;
- ✓ улучшают долговременную и кратковременную память;
- ✓ облегчают процесс чтения и письма.



Проговариваем слова :

- Мама, мама!
- Что, что, что?
- Гости едут.
- Кто? Кто? Кто?
- Здравствуйте, здравствуйте.
- Чмок, чмок, чмок.

- Ладони сложить вместе, пальцы слегка расставлены, смотрят вверх.  
На первой строчке мизинчики отрываются друг от друга и снова соединяются два раза.  
На второй строчке большие пальцы отрываются и соединяются три раза.  
На третьей строчке то же делают безымянные пальцы, на четвертой – указательные.  
На пятой средние пальцы сначала «обнимаются» а потом «целуются».

Рис. 4

**Снеговик.**  
Раз, два, три, четыре, пять, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)  
Мы во двор пришли гулять. («Идут « по столу пальчиками.)  
Бабу снежную лепили, («Лепят» комочек двумя ладошками.)  
Птичек крошками кормили, (Крошачие движения всеми пальчиками.)  
С горки мы потом катались, (Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.)  
А ещё в снегу валялись. (Кладут ладони на стол то одно, то другой стороной.)  
Все в снегу домой пришли. (Отряхивают ладошки.)

*Учеными было установлено, что движения рук напрямую связаны с корой головного мозга, что способствует развитию. В начальной школе пальчиковые занятия – обязательное условие, которое позволяет детям отдохнуть от непривычной нагрузки, получить заряд энергии, расслабиться.*



Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев.

Рис. 5

### **Список литературы**

1. Сыманюк Э.Э. Использование педагогами нейропсихологических и нейрокинезиологических упражнений, способствующих успешности решения учебных задач учащимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата: методич. пособие / Э.Э. Сыманюк, А.А. Печеркина, М.М. Ицкович [и др.]. – Екатеринбург: Ажур, 2019. – 160 с. EDN YCGIKV
2. Марычева О.И. Гимнастика для ума: сборник упражнений для активизации умственной деятельности / О.И. Марычева, К.А. Габараева; под ред. О.А. Рябовой. – Карпогоры, 2020. – 20 с.
3. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь / В.В. Цвынтарный. – СПб., 1996