

МА ДОУ «Детский сад№21»

«Кинезиология – метод умственного и
физического развития дошкольников»



составила: учитель-логопед
Мустафина Анна Петровна

Ноябрь 2021

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе в целях умственного и физического оздоровления дошкольников

План консультации:

1. Теоретическая часть - знакомство с теорией о функциональных блоках мозга, с кинезиологией, как одним из методов здоровьесберегающей технологии.

2. Практическая часть - знакомство и отработка некоторых кинезиологических упражнений.

Ум ребенка находится на кончиках его пальцев (В. Сухомлинский)

-Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас. Я очень надеюсь, что сегодня у нас с вами получится интересный и главное полезный разговор. Сегодня я познакомлю вас с технологией применения кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками.

Преимущества технологии: не требует материальных затрат и достаточного количества времени.

В своей деятельности учителя-логопеда я не только занимаюсь постановкой звуков у детей, а также развитием мелкой моторики. И для ее развития мне очень нравятся кинезиологические упражнения, которые развивают не только мелкую моторику, но и межполушарное взаимодействие.

Целью методов кинезиологии является прежде всего установление с детьми личностного эмоционального контакта и делового сотрудничества. Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных технологий развития и воспитания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. **К таким технологиям относится кинезиология.**

В настоящее время практически у 80% жителей нашей планеты лучше развита левая половина мозга. Да и наше образование ориентировано на изучение языка, математики, анализа, логики, то есть нацелено на обучение «левого мозга». Искусство же, музыку, творчество, развитие воображения (за это ответственен «правый мозг») мы практически игнорируем. При таком подходе весь мир занят развитием левой половины мозга ребенка, а правая не только «отдыхает», но и из-за «бездействия» чахнет.

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Кинезиологию применяли Конфуций, Гиппократ, Клеопатра. Считалось, что использование кинезиологических упражнений поддерживает мозг в активном состоянии.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддержание мозга в состоянии молодости, не позволяет стариться всему телу. Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребёнка, кроме того, кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение.

Отечественные учёные-исследователи, физиологи и педагоги: В.М. Бехтерев, А.А. Леонтьев, Л.В. Лопатина, Т.Б. Филичева, и другие отмечают, что развитие мозга тесно связано с развитием мелкой моторики рук.

Результаты, полученные в ходе исследований, доказали, что на функционирование речевых зон коры головного мозга оказывает положительное влияние развитие мелких движений пальцев рук. Учёные пришли к выводу о том, что разнообразные движения руками способствуют снятию напряжения и с артикуляционного аппарата, а также влияют на снижение умственной усталости. Движения пальцами и кистями рук способствуют улучшению звукопроизношения, а также оказывают воздействие на развитие речи ребенка.

Как правило, ребёнок имеющий достаточно высокую степень развития мелкой моторики рук, имеет высокие показатели по развитию психических процессов памяти, связной речи, внимания, мышления, а также у него обнаруживается умение рассуждать логически, обосновывать свои ответы, определять причинно-следственные связи, что говорит о высоком уровне интеллектуальной готовности к обучению.

Высокий уровень развития мелкой моторики говорит о функциональной зрелости коры головного мозга, о психологической готовности ребенка к обучению. Кинезиологические упражнения, направленные на развитие мелкой моторики, являются средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга. В процессе таких игр у детей улучшается внимание, слухозрительно-моторная память. **Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.**

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.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся ежедневно перед или во время занятия, на утренней зарядке, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня;
- Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

В работе с детьми можно использовать следующие кинезиологические методы:

1.Растяжки – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

Гипертонус – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

Пример: Упражнение «Сосулька» Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы

вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. «Сорви яблоко».

2. Дыхательные упражнения.

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

“Свеча” Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

“Дышим носом” Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

3. Глазодвигательные упражнения.

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

Пример: горизонтальная восьмерка, глаза и язык в противоположные стороны.

4. Телесные упражнения.

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простираиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

“Перекрестное марширование” Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

5.Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. “Колечко” Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

“Зеркальное рисование” Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Нейропрописи

6. Массаж

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

Массаж ушных раковин: оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Проработать мочку, ушную раковину вверх и обратно вниз до мочки. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

7.Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

“Путешествие на облаке” Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как вы удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Теперь вы снова на своем облаке, возвращаетесь назад в зал. Слезьте с облака и мысленно поблагодарите его за это путешествие. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, сделайте глубокий вдох – выдох, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.