

Консультация "Кинезиология как средство оздоровления дошкольников"

"Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения"

Ж. Тассо.

Движение для детей – это лекарство, которое помогает развитию и становлению жизненно важных систем организма. Движение составляет основу любой детской деятельности. Всем родителям хотелось бы видеть своего кроху внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. А современная жизнь с появлением компьютерных технологий и недостаток внимания ведет к снижению двигательной и познавательной активности у детей, приводят к сужению восприятия. У детей начинает проявляться двигательная расторможенность, суетливость, чрезмерная двигательная активность, шаловливость, плохая обучаемость, низкая дисциплина и неорганизованность. Периодически появляются вспышки гнева, или наоборот, отмечается замедленность, грубое искажение, снижение скорости выполняемых действий. Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Формами такой работы, могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 3—7 лет, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Упражнения необходимо проводить ежедневно.

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

- 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. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей.

- Растяжки

1. "Снеговик".

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. "Дерево".

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

- Дыхательные упражнения

1. "Надуй шарик" (имитируется надувание шариков). Дети широко разводят руки в стороны и, глубоко вдохнув, выдувают воздух: "Ф-ф-ф". Затем имитируют звук воздуха, выходящего из лопнувшего шарика: губы вытягивают "трубочкой" и произносят "ш-ш-ш" (упражнение повторяют 2-3 раза).

2. "Пузырьки" (3 – 5 лет)

Цель: Тренировка дыхательных мышц, обучение правильному ритмичному выдоху, улучшение носового дыхания (при заболеваниях

верхних дыхательных путей). Описание. Для игры понадобятся стакан, наполненный водой и соломинка для коктейля. Ребёнку предварительно нужно показать правильное выполнение действий. Для начала надо поставить на стол стакан с водой и опустить в него соломинку. После этого через нос делается глубокий вдох, а потом такой же глубокий выдох, только через соломинку. Чем продолжительнее бульканье, тем лучше. При участии в игре нескольких детей можно организовать соревнование с призами.

- Телесные упражнения

1. "Яйцо". Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

2. "Дерево". Мы растем, растем, растем и до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево.

3. "Повороты шеи". Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой: сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми - 10 раз.

- Глазодвигательные упражнения

"Глаза – путешественники".

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

- Для снятия психического напряжения

1. "Погодный массаж"

(Рисуем пальцами на спинках друг друга солнышко с лучиками. Пальчиками на спине имитируем стук дождя.)

Теплыми лучами

Всю ее согрело

Из лесов далеких

Ветерок летит.

Из малышки-тучки

Дождик моросит.

Небо потемнело, (Изображаем частый сильный дождь.)

Тучка подросла,

Из широкой лейки

Землю полила.

Ах, какой хороший (По спинке струится ручеек.)

Выдался денек!

Вот журчит веселый

Чистый ручеек.

Снова светит солнце, (Солнышко расправило свои лучики.
Прикладываем к спинке раскрытые ладошки.)

Спинку греет нам,

Ласково смеется

Людям и цветам.

• Арт – терапия

1. "Сюрреалистическая игра" (рисунок в несколько рук)

Первый участник игры делает первый набросок, изображает какой-то элемент своей идеи. Второй игрок обязательно отталкиваясь от первого наброска делает элемент своего изображения и т. д. до законченного рисунка.

2. "Рисование себя".

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

3. "Рисование на мокрой бумаге".

Намочите лист бумаги и нанесите с помощью акварели (либо порошка) рисунок, можно использовать распылитель. Следует поэкспериментировать с цветами, наблюдать как они смешиваются, растекаются и замечать какие чувства возникают при этом. Потом можно попробовать трансформировать узоры в образы, дать им названия. Возможно групповое взаимодействие, обмен впечатлениями.

Под влиянием кинезиологических упражнений, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Главное помнить

золотое правило: кинезиологические игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

После их продолжительного выполнения результат порадует любого как родителя дошкольника, так и родителя ребенка, посещающего школу.