

28.02.2022г.

Семинар-практикум для педагогов

«Кинезиологические упражнения как средство развития интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста»

Подготовила и провела:
педагог-психолог Ю.А. Алферова

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с методом кинезиологии.
2. Рассказать о роли межполушарного взаимодействия в интеллектуальном и речевом развитии детей.
3. Разучить с участниками семинара-практикума кинезиологические упражнения.

Ход мероприятия

I. Теоретическая часть

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед нами педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях ДОУ.

Название «**кинезиология**» происходит от **греческого слова «кинезис»**, что означает «**движение**». Имеется в виду мышечное движение. Греческое же происхождение имеет и слово «**логос**», которое обычно переводят как «**наука**».

Т.о. **Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные **упражнения**. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Это – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание,

речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

Авторы практической **кинезиологии считают**, что скорректировать, частично восстановить согласованность в работе правого и левого полушарий, усилить самоконтроль за своими эмоциями помогут специфические движения **кинезиологии**.

Под влиянием **кинезиологических** тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения.

Цель использования кинезиологических упражнений: развитие интеллектуальных способностей и сохранение психологического здоровья детей дошкольного возраста через применение метода кинезиологии, а также развитие межполушарных взаимодействий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- Способствовать положительной динамике развития интеллектуальных способностей у дошкольников (память, внимание, мышление, речь);
- Развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни;
- Развивать моторную сферу ребёнка;
- Развивать межполушарное взаимодействие;
- Синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- снижение утомляемости, формирование произвольного контроля;
- повышение стрессоустойчивости.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: право -, лево – и равнополушарные. Более активное полушарие определяет уровень развития мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т.д.

Считается, что правое полушарие (гуманитарное, образное, творческое) отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие (математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое) – за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

Между полушариями головного мозга в теменно-затылочной области находится мозолистое тело – толстый пучок нервных волокон (около двухсот миллионов), через который происходит взаимодействие между двумя полушариями. Благодаря этому процессу осуществляется передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Кроме того, левая и правая доли связаны с координацией противоположных сторон тела. Так, если мы поднимаем правую руку или

ногу, смотрим в калейдоскоп правым глазом или подносим телефон к правому уху, активизируется левая половина мозга и наоборот.

Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию – одна из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Использование кинезиологических упражнений позволит активизировать и синхронизировать работу полушарий: при регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, т.е. развивается мозолистое тело. В мозге происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Кроме того, применение кинезиологических упражнений способствует улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи.

В результате нарушаются:

- ✓ пространственная ориентация;
- ✓ адекватное эмоциональное реагирование;
- ✓ координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки;
- ✓ ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Где применяют кинезиологические упражнения?

1. Коррекция проблем обучения методами кинезиологии в дошкольном и младшем школьном возрасте.
2. Адаптация леворукого ребенка в «праворуком» мире.
3. Кинезиологическая профилактика соматических заболеваний.
4. Использование кинезиологических упражнений для работы с девиантными подростками.
5. Применение кинезиологических приемов в ситуации стресса.
6. Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов.

Кинезиологические упражнения включаются в профилактические и развивающие программы, направленные на подготовку к школе.

Для результативности проводимой работы необходимо учитывать определенные условия:

- ✓ упражнения проводятся утром;
- ✓ упражнения проводятся ежедневно;
- ✓ обстановка на занятии доброжелательная;
- ✓ от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- ✓ упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- ✓ упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

Комплексы упражнений включают в себя следующие методы и приемы:

- ✓ глазодвигательные упражнения;
- ✓ двигательные упражнения;
- ✓ упражнения на дыхание;
- ✓ упражнения для релаксации;
- ✓ самомассаж.

Каковы же методические рекомендации по проведению кинезиологических упражнений

-Основным требованием к использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов.

-Педагог обязан сначала сам освоить упражнения практической кинезиологии.

-Применение специальных кинезиологических упражнений возможно как в образовательной деятельности, так в режимных моментах.

Кинезиологические занятия и упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

-Упражнения необходимо проводить ежедневно.

-Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному.

При регулярном использовании кинезиологических упражнений, в связи с улучшением интегративной функции мозга, у многих детей наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

II. Практическая часть

Чтобы научиться точно выполнять движения легче начинать с карточек-опор (показ).

Для детей дошкольного возраста упражнения проводятся в игровой и образной форме. Дети вместе со взрослым повторяют речевое сопровождение всех упражнений (например упр. «Ладушки-оладушки» : правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: *«Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»*).

Упражнение «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: *«Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*

Также можно использовать кинезиологические сказки, в которых используется несколько упражнений.

Упражнение **«Два котенка»** выполнение упражнения **«Кошка»** со словами: *«Кулачок-ладошка, так гуляет кошка, а затем с одновременной сменой позиции»*).

С 4- 5 лет дается комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящий из 3 положений рук, последовательно сменяющих друг друга.

Например упражнение **«Кулак—ребро—ладонь»**. Ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность (8—10 повторений моторной программы).

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами *«кулак-ребро-ладонь»*, произносимыми вслух или про себя. Педагог контролирует точное выполнение упражнений.

- Упражнения могут проводиться стоя или сидя за столом.
- Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Что же включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

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

Упражнение «Дерево» И.п. – 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 улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Упражнение «Свеча» И.п. – сидя за столом. 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.

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

Упражнение “Горизонтальная восьмерка” Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком. *(Мы пока рисуем круги, квадраты треугольники и следим глазами.)*

Телесные упражнения

Упражнение «Ухо – нос». Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

Упражнения для развития мелкой моторики

Упражнение «Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Упражнение на расслабление мышц рук «Кулачки» (сильно сжать в кулак сначала правую руку, расслабить, затем левую, расслабить, одновременно две руки сжать в кулачки, затем расслабить)

«Синхронное рисование» рисование двумя руками одновременно. Одновременные движения обеих рук активизируют сразу оба полушария. Создаются новые нейронные связи, а значит, процессы анализа и синтеза информации проходят быстрее. Как следствие, повышается умственная активность и работоспособность. Дети лучше усваивают знания, проще осваивают навыки, успевают выполнять больше задач.

Начинать такие упражнения лучше с самых простых элементов – полос, кругов. Когда обе руки будут уверенно держать карандаш, можно переходить к созданию каких – либо образов – например, домиков, облаков.

Таким образом, метод **кинезиологии** влияет не только на психическое и физическое здоровье, он позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию интеллектуальных способностей человека. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивости. Тем самым, через эти методики можно помочь дошкольнику не только благополучно и гармонично развиваться, но и более качественно подготовиться к школе.

Вы хотите видеть детей здоровыми и умными? Займитесь кинезиологией и пусть ваши дети освоят её вместе с вами.

Источники:

1. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. Практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2010 – 60 с. (*Развитие и воспитание*)
2. Справочник педагога-психолога. Детский сад. № 9, 2015 год, с. 55.
3. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/logopediya/2015/11/11/kinezeologicheskaya-skazka-dva-kotenka>