

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка –
Детский сад №20 «Золотой ключик»

Консультация для родителей дошкольников

«Использование кинезиологических упражнений в условиях ДОУ»

Формирование и развитие нервной системы и головного мозга начинается еще задолго до рождения малыша и заканчивается через некоторое время после окончания школы.

Активная фаза развития приходится на первые годы жизни, когда ребенок познает мир, у него возникает речь и улучшается синхронная работа двух полушарий головного мозга.

Работа человеческого мозга осуществляется с помощью деятельности двух его полушарий, имеющих определённую функциональную специализацию (левое отвечает за образное, гуманитарное мышление; правое – за знаковое, математическое). В осуществлении высших психических реакций существенную роль играет совместная деятельность полушарий. Для развития интеллекта необходимо развивать взаимодействие между полушариями. Учитывая это, можно предположить, что развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. Именно специальные кинезиологические упражнения в полном объёме способны справиться с этой задачей.

Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот. С этой целью и были разработаны специальные упражнения: дыхательные, двигательные, пальчиковые игры, растяжки и т.п. Под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребёнка происходят положительные комплексно-структурные изменения. И чем нагрузка интенсивней (в пределах разумного), тем существенней эти изменения. Более того, разработанные методики помогают выявлять скрытые способности детей и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга.

Теоретические основы кинезиологии.

Слово “кинезиология” происходит от греческого слова “кинезис”, обозначающего движение. И “логос” - наука, т.е. наука о движениях.

Кинезиология – достаточно молодое и малоизвестное научное направление, возникшее в 60-х годах XX века, как синтез древневосточных учений (философия, медицина) и современных наук (генетика, информатика, кибернетика, психонейрофизиология, психология, медицина, педагогика).

Родоначальником кинезиологии стал американский исследователь и остеопат *Джордж Гудхард*. Он впервые заметил, что одна и та же мышца может иметь разную энергетическую силу, становясь то сильной, то слабой. Из этого наблюдения выросла наука, которая базируется на целостном подходе к человеку.

Из общей кинезиологии выделились самостоятельные направления в разных областях: образовательная кинезиология, гимнастика ума, нейрокинезиология, спортивная кинезиология, медицинская и др.

В Россию кинезиология пришла совсем недавно. Этот метод привезла *Керол Хонц*, которая преподавала его в Москве с 1991.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Кинезиологические упражнения для детей дошкольного возраста помогут обеспечить стрессоустойчивость, хорошую память и полноценное развитие ребёнка в дальнейшем. Под их влиянием ребёнок добьётся значительных улучшений в обучении и сможет научиться управлять своими эмоциями. Чем интенсивней будет нагрузка, тем более значительными будут результаты. Данные упражнения помогут увидеть способности и таланты ребёнка и устранить неполадки в развитии. Расширятся способности мозга и повысится продуктивность его работы.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Для результативности данной работы необходимо соблюдать определенные требования.

Основным требованием является точное выполнение движений и приёмов. Поэтому взрослый обязан, сначала сам освоить все упражнения, а потом уже обучать других.

Кинезиологические упражнения проводятся в начале дня как утренняя гимнастика и в течение дня.

Начинать занятия эффективней как можно раньше в 3-5 лет, т.е. в период дошкольного детства.

Время проведения 3-5 минут.

Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

От ребенка требуется точное выполнение движений и приемов.

Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Комплексы кинезиологических упражнений.

* **Растяжки** – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

Тряпичная кукла и солдат. Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же

мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Вы почувствовали, что научились расслабляться?

* **Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

«Свеча» 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.

* **Глазодвигательные упражнения** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

«Глаз – путешественник». Не поворачивая головы найдите глазами тот или иной предмет, который я вам буду называть.

* **Телесные движения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

«Ухо—нос». Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

* **Упражнение для развития мелкой моторики** – стимулируют речевые зоны головного мозга.

Кулак-ребро-ладонь. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении ребёнок может помочь себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«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 меняем положение правой и левой рук. Стараемся менять положение рук как можно быстрее.

«Колечко» - Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или ручке. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, можно буквы. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

* **Массаж** – воздействует на биологически активные точки.

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, при этом медленно считая до 10. Упражнение сначала делаем с открытыми глазами, затем с закрытыми.

б) Двумя пальцами правой руки массируем круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считаем до 10.

* **Упражнения на релаксацию** – 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. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, всё тело удобно расположились на этой большой облачной подушке. Наше путешествие начинается. 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 и запомнить его. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное...

А теперь вы снова на своем облаке, и оно везёт вас назад. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Упражнения, которые могут входить в один комплекс, предварительно разучивать не надо, они разучиваются постепенно. Чтобы поддержать интерес у детей в выполнении упражнений можно использовать стихи, игры, сказки.

Под наблюдением психолога, воспитателя в детском саду или родителей методика будет одинаково эффективна и полезна. Она поможет ребёнку полноценно развиваться вне зависимости от места занятий и людей, которые ее проводят.

Список литературы:

1. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинезиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.

2. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000.

3. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.

4. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.

5. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста /Под ред. Цветковой Л.С. М., 2001.

6. Архипов Б.А., Воробьева Е.А., Семенович А.В., Назарова Л.С., Шегай В.М. Комплексная методика психомоторной коррекции. М., 1998.

7. Воробьева В.А., Иванова Н.А., Сафронова Е.В., Семенович А.В., Серова Л.И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001.

8. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.

9. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., 1999.