

«Кинезиологические упражнения в работе с детьми дошкольного возраста»

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.

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

Движения пальцами и кистями рук способствуют улучшению звукопроизношения, а также оказывают воздействие на развитие речи ребёнка.

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.

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 ребёнку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

2. Дыхательные упражнения.

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, 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.

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.

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 прорабатываются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

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.

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.

7. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.

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.

Кинезиологическая физминутка «Колечко» (Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и

обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками сразу.)

Упражнение «Флажок-рыбка-лодочка» («Флажок» - ладонь ребром, большой палец вытянут вверх. «Рыбка» - пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец. «Лодочка» – обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторите 6-8 раз.)

Кинезиологическая физминутка «Кулак-ребро-ладонь» (Три положения на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.)

Кинезиологическая физминутка «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. Повторите 6-8 раз.)

Комплекс кинезиологических упражнений:

1. «Колечко»- поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками сразу.

2.«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. Повторите 6-8 раз.,

3. «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

Лягушка (*кулак*) хочет (*ребро*) в пруд (ладошка,

Лягушке (*кулак*) скучно (*ребро*) тут (*ладонь*).

4.«Ухо-нос-хлопок» Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля. Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот». Ухо, носик мы возьмем, хлоп - опять играть начнем.

5.«Перекрестные шаги» (упражнение помогает быстрее включиться в любой вид деятельности).

Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его.

Выполнять 4-8 раз. Дышите в обычном темпе. (Можно выполнять под музыку).

6. «Думяющий колпак» Возьмите правое ухо правой рукой, левое - левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные спереди. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха. Повторите 3 раза и более.

7. Упражнение «Двойной рисунок».

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: - навстречу друг другу: - вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот; - разводя в разные стороны.

8. Упражнение «Ленивые восьмёрки».

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.