

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 161 «Ёлочка»
комбинированного вида

Консультация для педагогов «Кинезиология в ДОУ»

Подготовила и провела:
Старший воспитатель
I квалификационной категории
Веприкова Г. А.

Г. Улан-Удэ
05.2023 г.

КИНЕЗЕОЛОГИЯ в ДОУ

Современный мир не требует от детей больших усилий (где они шнурки и пуговицы?) Ребенок с детства попадает в «удобную» среду, адаптированную под ребенка, а не наоборот. Поэтому моторные навыки ослабляются.

Известно, что на первых этапах развития психика и моторика находятся в неразрывном единстве.

Психическое развитие ребенка происходит при условии высокой двигательной активности. Моторика, мышление, психика и речь - взаимосвязанные процессы. Отсутствие или небольшое количество физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость, возникают проблемы с речью.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психологическом развитии ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов коррекции и профилактики этих нарушений.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через специально организованные двигательные упражнения.

То есть, осуществляет развитие по принципу от движения к интеллекту.

Кинезеологию можно рассматривать и как здоровьесберегающую технологию, так как двигательная активность для детей – это наиболее естественный и любимый вид активности. *Движение – это естественная биологическая потребность детей.*

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). Человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи.

Известно, что мозг гармонично и продуктивно работает, если задействованы оба полушария. Считается, что у людей доминирует какое-то одно, то есть получается некий «перекос» - либо человек творческий (если правое), либо логический - (если левое). Упражнения способствуют «выравниванию» такой ситуации.

Кинезеология – призвана гармонизировать работу мозга, активизируя оба полушария.

В контексте рассматриваемой темы, можно выделить две важные структуры в устройстве головного мозга - *мозолистое тело и мозжечок.*

Мозолистое тело находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение работы мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи.

У детей с СДВГ некоторые структуры мозга незрелые, в том числе и мозолистое тело. *У таких деток в 10 раз количество нервных волокон меньше, чем у обычных детей, поэтому полушарии работают разобщенно.* К чему это приводит? Ребенок не воспринимает речь педагога (не потому что он глухой, и не потому что он не способен понять речь), потому что мозолистое тело не выполняет функцию связи между полушариями. Как известно восприятие речи – это сложный многоступенчатый процесс, который происходит за доли секунд.

Понимание речи – процесс многоступенчатый, у гиперактивного ребенка

информация «застревает» в одном полушарии.

Другая важная для развития структура – мозжечок. Он контролирует работу движений, отвечает за координацию и сенсорное восприятие. Мозжечок – самая быстродействующая зона в мозге... Он перерабатывает информацию и определяет скорость работы всего ГМ в целом. Нарушения его работы проявляются в неуклюжести, нарушении баланса и координации.

Мозжечок отвечает за сложные двигательные акты, за мышечную память, управление автоматизированными движениями кисти и пальцев. Если нарушена работа этой структуры мозга, то ребенок имеет проблемы с речью, отстает в умственном развитии. Кинезеологические упражнения помогают так же стимулировать и эту зону мозга.

Суть кинезеологических упражнений в том, что различного рода движения стимулируют зоны мозга.

Основной принцип – одновременная синхронная работа или перекрестные движения обеих рук или ног. Именно такие упражнения развивают согласованную работу двух полушарий. Если задействовать еще разные типы восприятия одновременно (зрение, слух, движение, речь), то это позволяет наращивать максимальное количество нервных связей и усилить эффективность. Кинезеологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Упражнения можно выполнять как отдельный комплекс, или включать в во фронтальную непосредственную деятельность в виде динамических пауз, физкультминуток.

Упражнения на координацию сначала выполняются в медленном темпе, потом темп можно ускорить, тем самым усложняя. Усложнениями могут быть не только увеличение скорости, но и выполнение с исключением речевого и зрительного контакта.

Упражнения развивают и закрепляют:

- зрительно-пространственную координацию и пространственно-графическую ориентацию;
- навык зрительного восприятия при дифференцировании различных элементов;
- синхронизацию работы глаз - рука;
- графо-моторные навыки.

Упражнения помогают:

- настроить оба полушария на согласованную работу;
- снять психоэмоциональное напряжение и утомление;
- повысить сосредоточенность и улучшить память, внимание, речь;
- развить мелкую моторику рук;
- лучше усваивать учебный материал;
- улучшить зрительное и пространственное восприятие;
- раскрыть творческие и интеллектуальные способности.

Метод кинезеологической коррекции улучшает у ребенка не только познавательную сферу, но и повышают способность к самоконтролю и саморегуляции. *Если нет согласованности между полушариями, то человек не может одновременно слушать, писать и видеть написанное*

КИНЕЗЕОЛОГИЯ включает:

- дыхательные упражнения
- глазодвигательные упражнения
- пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж пальчиков
- упражнения с тренажерами и нейромоторные
 - двуручное рисование
 - нейропрописи
 - нейротренажеры

- телесные упражнения, на координацию и развитие двигательных навыков

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ упражнения: позволяют расширить поле зрения, улучшить и расширить объем зрительного восприятия, развивают межполушарное взаимодействие. Повышают энергетический потенциал.

Нормой считается, что к 3-4 годам поле зрения ребенка расширяется до 180 гр. по горизонтали и вертикали. Но у детей с ОВЗ часто зрительное восприятие имеет ограниченный потенциал. Если восприятие дефектно и фрагментарно, то это не может не отразиться на других сферах развития.

Способы выполнения:

1. Слежение
2. Схемы

При слежении для привлечения внимания ребенка используются яркие предмет, маленькие игрушки, ручки с ярким наконечником и пр. Сначала ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, в плоскости справа-налево, («Следи глазками, голову не поворачивай») Слежение происходит по основным направлениям (верх, вниз, вправо, влево), и вспомогательным - по горизонталям. Во время слежения ребенок стоит или сидит. Тело неподвижно, т.е. не делает лишних движений. Затем делает это самостоятельно, под контролем взрослого, используя схемы, где стрелками указаны направления движения взгляда. Схему достаточно поместить на некотором расстоянии, на уровне взгляда, в вертикальной плоскости. Выполнение не должно вызывать сопротивления, дискомфорта, переутомления, напряжения. Следить за естественным выполнением.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

- Помогают успокоиться, снять излишнее перевозбуждение.
- Развивают дыхательную и артикуляционную мускулатуру.
- развивают самоконтроль и произвольность.
- Гармонизируют психический тонус, снимают нервнопсихическое напряжение.

ПАЛЬЧИКОВАЯ гимнастика.

Специалисты используют: шишки, орехи, су-джок шарики, карандаши, сухие бассейны, счетные палочки и пр.

НЕЙРОМОТОРИКА – уникальный метод. Направление, связывающее мозговую и моторную активность.

Нейромоторные упражнения включают:

- двуручное рисование
- нейропрописи
- нейротренажеры.

Данные упражнения развивают:

- межполушарные взаимодействия.
- зрительно-моторную координацию
- графомоторные навыки

- умение ориентироваться на плоскости

Прописи на развитие межполушарного взаимодействия продаются, можно скачать в интернете или изготовить самостоятельно.

Двуручное рисование активизирует работу обоих полушарий мозга.

Когда мы сосредоточиваемся на выполнении непривычных движений, то мы становимся более внимательными. Двуручное рисование поможет понять ребенку что такое симметрия. Улучшится пространственная ориентировка.

Во время рисования листок должен быть неподвижен, по середине должна быть линия – граница для левой и правой стороны. Простой вариант рисования – обвести несложную фигуру. Самостоятельное создание рисунка, в этом случае начинать всегда от линии симметрии. Еще вариант – дорисовывание половины рисунка. Я беру несложную картинку, «обрезаю» половину в фоторедакторе. Если ведущая правая – то дорисовать надо левую сторону, и наоборот. Ведущая рука - обводит готовый контур. Готовые и самодельные межполушарные тренажеры развивают плюсом и мелкую мускулатуру кисти рук,

Варианты использования двуручных тренажеров.

- выкладывание блоков, карандашей
- обводить готовые контуры правой и левой рукой
- с прищепками
- выкладывать по схеме крышечки
- мн. другое

Выкладывание сопровождаем речью: «Ровно бревнышко беру, очень ровно положу, чтоб была у нас всегда очень чистая вода»

Мелкая моторика так же находится в прямой взаимосвязи с развитием интеллектуальной деятельности. Чем лучше развит пальцевой праксис и ручная координация, тем быстрее и качественнее работает мозг. Эти нейромоторные тренировки направлены на развитие управлять движениями кисти рук, осуществлять моторное планирование, концентрировать внимание, согласовывать движения. Для тренировки пальцевого праксиса использую набор «Ладочки», который содержит по 12 правых и левых, изготовленных из дерева, ладошек. Последовательно дети повторяют позы ручного праксиса.

В альбоме для тренировки ручного праксиса содержатся готовые упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ включают:

- перекрестные, симметричные и ассиметричные движения
- с мячиками
- с использованием координационной лестницы
- с использованием доски для мозжечковой стимуляции

Примеры упражнений на крупную моторику.

- Марширование
- Соединить правое колено и левый локоть, потом наоборот
- Рука сзади «здоровается» с левой пяткой и наоборот
- «Кузнечик»

При запуске речи решающее значение имеет крупная моторика. Мелкая моторика речь не запускает.

Произнесение слов – это сложный моторный навык. Одной мелкой моторики не достаточно. Основа речевого развития – ДВИЖЕНИЕ.

Поэтому надо обязательно развивать моторное планирование, а это серия движений. Развивать чувство ритма (слово – это тоже ритм) Если ребенок может

повторить ритм в движениях, переключаться, то сможет переключаться при произнесении слогов и слов.

Упражнение.

Дорожка мелом на полу. Прыгает на два крестика – делает два удара кулаками, ножки вместе; на один крестик – 1 удар и так пройти всю дорожку.

Такого плана упражнения помогают тренировать переключение, внимание, саморегуляцию и контроль.

Упражнения с мячами (можно использовать разные виды мячей – по размеру, весу, фактуре).

Примеры упражнений:

- катание между ладонями верх-вниз
- в ладонях по кругу
- сжимание и разжимание мяча
- вращение мяча пальчиками по кругу к себе и от себя
- одкидывание мяча
- перекидывание из руки в руку
- перекладывание мяча за спиной из руки в руку и перед собой (по часовой стрелке и против)

Координационная лестница.

Лестница расположена на плоскости - горизонтальной

Предназначается для

- развития двигательных навыков
- координации
- контроля баланса тела, равновесия

Советы по работе с координационной лестницей для дошкольников:

1. Упражнения проводят в игровой форме
2. Движения используют несложные и максимально естественные
3. Усложняют по мере освоения

С детьми помладше – можно отрабатывать основные двигательные умения и навыки, постарше – развитие координации, осанку (спину держать – одно из условий выполнения). Музыкальное сопровождение – задает темп и ритм.

Можно добавлять спортивный инвентарь (мячи, мешочки с песком), движения руками (хлопки, руки на поясе).

Балансировочная доска для мозжечковой стимуляции.

Тренируем и развиваем мозжечок. Мозжечок – это место сбора информации, которое поступает из всех отделов мозга. И его задача быстро переработать ее и отправить в лобные доли. Если есть проблемы в работе мозга, то информация поступает в замедленном или неполном объеме. Мозжечок – это самый быстродействующий механизм в мозге, определяет скорость работы мозга в целом. Если нарушены связи между мозжечком и лобными долями, то в развитии ребенка проблемы. Доска - помощник в стимулировании работы мозжечка.

Мозжечковая стимуляция с помощью доски помогает увеличить эффект любых коррекционных воздействий.