Использование кинезиологических упражнений в режиме дня дошкольников

«Движение может заменить лекарство –

но ни одно лекарство не заменит целебной силы движения».

Французский врач Ж.Тиссо

Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный

Философ Мишель де Монтень

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, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения.

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. **Левое полушарие головного мозга** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.
Нарушение мозолистого тела искажает познавательную 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. 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.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Цель кинезиологических упражнений:

развивают мозолистое тело,
повышают стрессоустойчивость,
синхронизируют работу полушарий,
улучшают мыслительную деятельность,
способствуют улучшению памяти и внимания,
способствуют устранению дислексии.

Кинезиологические упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность, включая в режим дня дошкольника.

Длительность проведения (в день):

с двухлетними малышами – 5 -10 минут
с детьми 3 – 4 лет - 15 минут
с детьми 5 – 7 лет – 30 минут

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Сначала дети младшего возраста учатся выполнять пальчиковые игры, от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. 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.

На развитие и кровоснабжение головного мозга эффективно влияют растяжки, дыхательные, глазодвигательные, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики и упражнения на релаксацию.

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.

Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы!
Релаксация способствуют расслаблению, снятию напряжения.
Все упражнения можно проводить с использованием музыкального сопровождения или без него. Музыка успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Картотека кинезиологических упражнений:

Растяжки

1. “Сорви яблоки” Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.
Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба

яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Телесные упражнения

Для снятия эмоционального напряжения можно использовать различные телесные упражнения.

1. ***“Мельница”*** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Упражнения для развития мелкой моторики

1. “Лезгинка” «Любим ручками играть и лезгинку танцевать».
Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.
2. "Ухо-нос" Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

3. «Кулак - ребро-ладонь» Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

4."Ожерелье" «Ожерелье мы составим, маме мы его подарим».
Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).
Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

5. «Зеркальное рисование» Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Упражнения для развития мелкой моторики

1. “Лезгинка” «Любим ручками играть и лезгинку танцевать».
Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном

положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.
2. "Ухо-нос" Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

3. «Кулак - ребро-ладонь» Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

4."Ожерелье" «Ожерелье мы составим, маме мы его подарим».
Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).
Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

5. "Ладошка" «С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим».
Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

6. «Зеркальное рисование» Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Глазодвигательные упражнения

1. "Глаз – путешественник" 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.

2. "Глазки" «Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать».
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)

3. "Глазки" «Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их поскорее».
Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

Дыхательные упражнения.

На развитие головного мозга также влияют упражнения на дыхание.

1. "Свеча" Исходное положение – 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.

2. “Ныряльщик” Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Упражнения на релаксацию

1. “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. Почувствуй, как вам удобно на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает 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. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми и внимательными.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.
2. Делают двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
3. Слегка массируют кончик мизинца.
4. Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 мин).

Упражнения для развития внимания

Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки.
Повторяют это 5 раз. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия-вдох. Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают
то же самое для правой руки.

Упражнение для развития памяти

Одновременно двумя руками «промахать» в воздухе в зеркальном отражении (записывать на листе бумаги) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения,
формулы, иностранные слова и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Сиротюк А. Л. Развитие интеллекта дошкольников. М, 2000
2. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологичекое сопровождение обучения. М, 2003.
3. Задачи и функции психолога в дошкольном учреждении. Руководство для практического психолога. М., 1991.
4. Чиркова Т.И. Психологическая служба в детском саду. М., 2000.
5. Забрамная С.Д., Боровик О.В. Развитие ребенка в ваших руках. М., 2000.
6. Безруких М.В. Дети, которых не понимают взрослые // Дошкольное воспитание. 2002. № 5.
7. Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. Санкт-Петербург, 2001.
8. Психолог в детском дошкольном учреждении. Методические рекомендации к практической деятельности / Под редакцией Лаврентьевой. М, 1996.