

Кинезиология, как метод активного развития дошкольников.

Педагог-психолог: Буренкова А.А.
МДОБУ № 13 «Весна»
г. Новокубанск

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения, которые позволяют укрепить межполушарные связи.

Хочу поделиться опытом применения кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками 5-7 лет. Использую их, как элемент коррекционно-развивающегося занятия, они помогают снизить у детей утомляемость, повысить работоспособность.



Занятия проводятся с небольшой подгруппой детей, в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, под спокойную музыку. Мне было важно, чтоб каждый ребенок почувствовал и осознал изменения, происходящие с ним.

От занятия к занятию я постепенно усложняла упражнения, увеличивала объём, наращивала темп выполнения заданий. Педагоги старших и подготовительных групп ежедневно на утренней зарядке, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня закрепляли наши упражнения. Время проведения 3 – 5 минут. Систематическая, кропотливая и совместная работы привела к положительным результатам.

Уже через несколько месяцев, мы заметили, что упражнения помогают улучшить у детей память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей был значительный прогресс способности к обучению, а так же управлению своими эмоциями. Эти упражнения успешно решали задачи развития одновременно физических и психофизиологических качеств, сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в развитии.

Основным требованием к использованию кинезиологических методов было правильное выполнение всех движений. Педагоги сами сначала должны были освоить все упражнения, а потом выполнять их с детьми.

Под влиянием кинезиологических тренировок формируется сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов. Метод кинезиологии направлен на синхронизацию работы полушарий головного мозга. В ходе систематических занятий у детей развиваются межполушарные связи, улучшается

память и концентрация внимания. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Положительным моментом является то, что кинезиологические упражнения дают не только быстрый, но и накапливающийся эффект, для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Следовательно, развивающая работа на основе метода кинезиологии направлена от движения к мышлению и здоровью, а не наоборот.

ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Предлагаемая серия упражнений — это систематизированное целенаправленное развитие психики ребенка, осуществляемое посредством специальных упражнений по трем находящимся в неразрывном единстве путям. Первый путь — изменение степени сложности упражнений от занятия к занятию, второй — поочередный перенос воздействия с одного психического процесса на другой, третий — поэтапное выполнение действий на громкоречевом уровне.

1. Колечко. Поочередно 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. Первый вариант. Дети 6—7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: «Без среднего!» — и все игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т.д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры. Второй вариант. Самый сложный вариант игры — обратные колечки. Однако при хорошей тренировке он доступен дошкольникам старшего возраста. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы. Правая рука — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

2. Кулак—ребро—ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. 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.

4. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. Ухо—нос.левой 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».

Список литературы:

1. Деннисон П.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. 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.

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

6. Архипов Б.А., Воробьева Е.А., Семенович А.В. 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. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., 1999