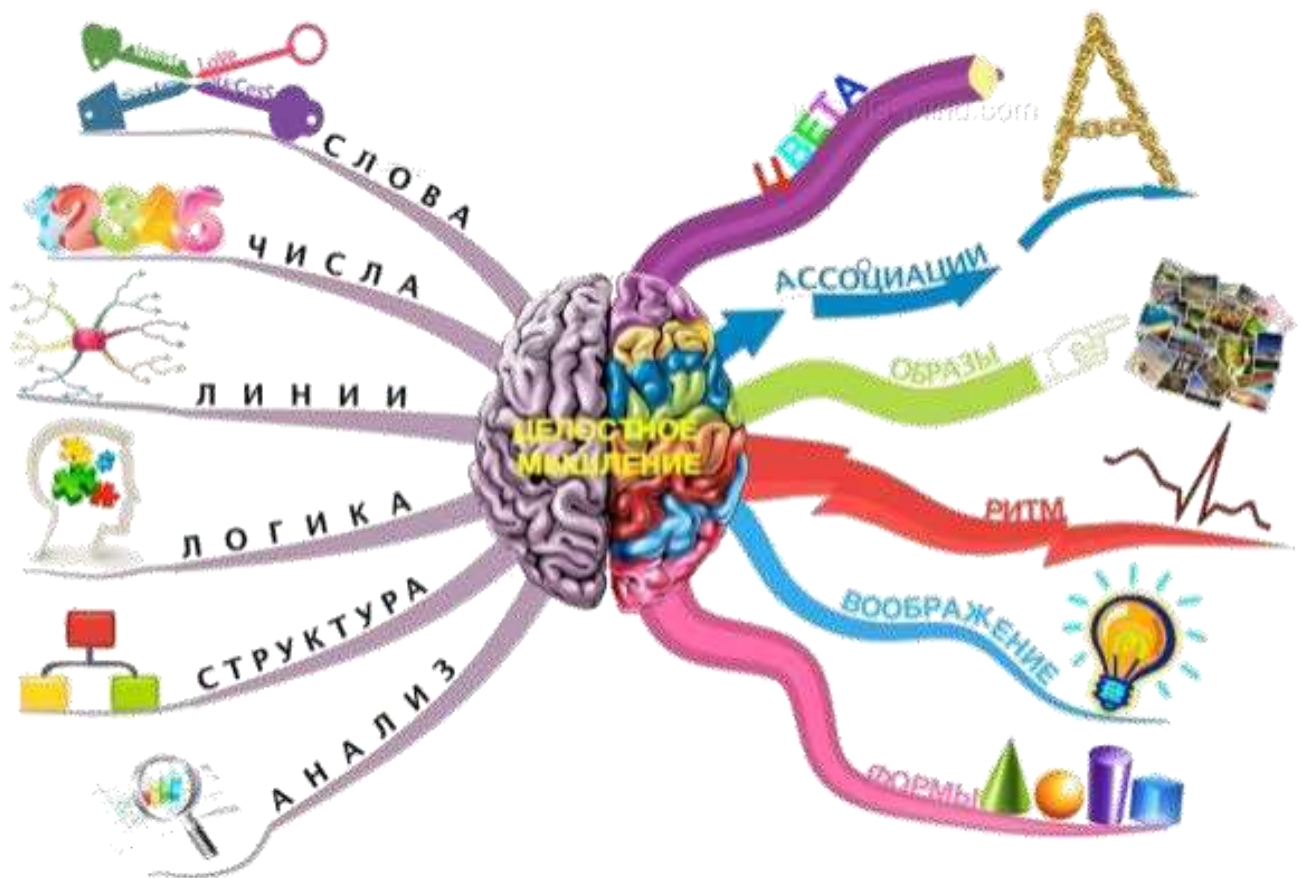


Консультация

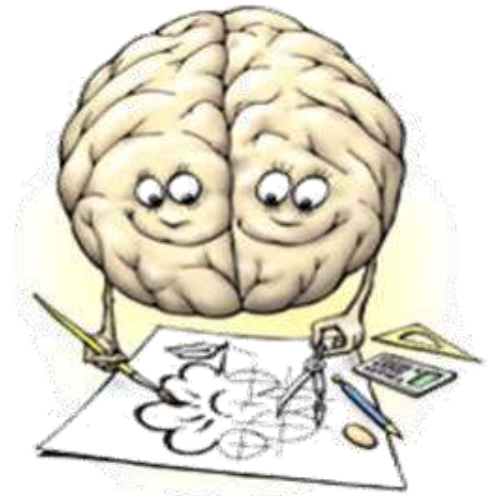
«Кинезиология - зарядка для ума, как одна из здоровьесберегающих технологий в ДОУ»



«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

В. А. Сухомлинский

Кинезиология занимает важное место в развитии и укреплении здоровья детей дошкольного возраста. Она корнями уходит в древние философские системы. Еще Конфуций показывал, что полезно для мозговой деятельности и мышечной системы двигаться. А основоположником этой науки стал древнегреческий ученый Асклепиад, он первый доказал, что можно лечиться движением. В своих исследованиях кинезиологию использовали Аристотель и Гиппократ..



В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. В основе данной гимнастики лежит теория о трех функциональных блоках мозга.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное 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 (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

В основе кинезиологии лежит теория о трех функциональных блоках мозга.

- Первый блок — это блок энергетический. Включает затылочную область. Данный блок отвечает за социальную позицию «Я хочу», за эмоции, за мотивацию. Это самый древний блок.
- Второй блок — блок приема, переработки и хранения информации. Отвечает за процессы памяти, за мышление, восприятие. Ответственный за позицию «Я могу». Данный блок заканчивает формироваться к 7 годам.
- Третий блок — блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности. Отвечает за состояние «Я должен».

Работа всех трех блоков определяет поведение. Как правило, работа одного или двух блоков преобладает.

- Если не работает первый блок — снижение уровня психической активности, быстрая истощаемость ребенка, колебания внимания, снижение двигательной и познавательной активности.
- Если не работает второй блок — отвлекаемость, нарушение речи.
- Если не работает третий блок — ребенок не может предвидеть того что будет дальше.

Именно на данной теории разработаны комплексы кинезиологических упражнений - система быстрых, простых, специфичных движений.

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.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга.

Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие познавательных процессов;
- Развитие речи.

Сначала комплекс кинезиологических упражнений ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти.

Упражнения данной системы — перекрестные. Перекрестность — главный

принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, для активизации функциональных блоков.

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях можно помогать командами, произносимыми вслух. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует стрессоустойчивости. Занятия устраняют дезадаптацию, гармонизируют работу головного мозга.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Заниматься желательно ежедневно. Каждое упражнение выполняется не более 2-х минут, в различных сочетаниях.

Виды кинезиологических упражнений:

- ***Упражнения для развития мелкой моторики*** (стимулируют речевые зоны головного мозга).
- ***Телесные движения*** (развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы).
- ***Растяжки*** (нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата).
- ***Дыхательные упражнения*** (улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность).
- ***Глазодвигательные упражнения*** (позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятия, развивают межполушарные взаимодействие и повышают энергетизацию организма).
- ***Массаж*** (воздействует на биологически активные точки).
- ***Упражнения на релаксацию*** (способствуют расслаблению, снятию напряжения).

Немного поподробнее хочу остановиться на некоторых кинезиологических упражнениях, которые я использую в своей работе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ



"Ухо - нос"

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

"Змейка"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Кулак-ребро-ладонь»



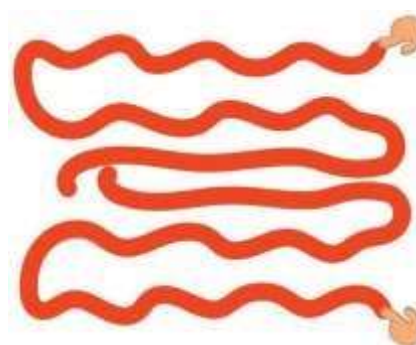
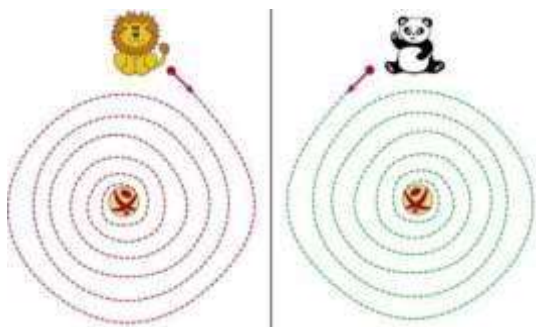
Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать команды (кулак -ребро-ладонь)

Дом - пальцы прижаты друг к другу, руки образуют крышу.

Замок - (пальцы обеих рук переплетены в «замок»)

Ежик- ладони сомкнуты, пальца правой руки пересекаются между пальцев левой руки «иголками» вверх.

Зеркальное рисование Ребенок одновременно рисует обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



“Горизонтальная восьмерка”

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.



«Сухой бассейн»

Одновременно двумя руками найти камушки заданного цвета в «сухом бассейне».



«Пальцеход»

Нашить на плотный материал пуговицы в два ряда. Ребенок ходит по ним указательными и средними пальцами обеих рук.

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Перекрестное марширование»

Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

*Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.*

«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.

«Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Яйцо»

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

*Спрячемся от всех забот,
только мама нас найдет.*



«Дерево»

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево.

*Мы растем, растем, растем
И до неба достаем.*

«Крюки»

Выполнять стоя, сидя. Скрестить лодыжки ног, как удобно. Затем вытянуть руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

РАСТЯЖКИ

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Дерево»

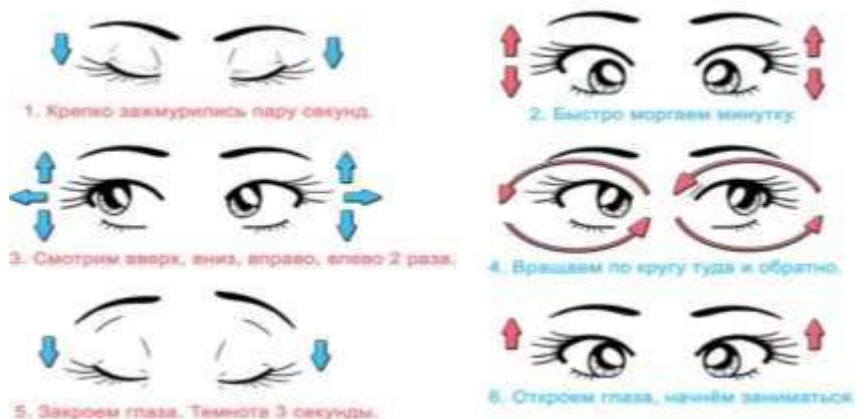
Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Равнонаправленные движения глаз расширяют поле зрения и восприятие, помогают детям воспринимать нужную информацию.

«Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.



«Глаз – путешественник»

Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет.

МАССАЖ

Массаж тоже входит в кинезиологию, как средство коррекции. Полезны различные виды массажа, особенно пальцев рук и ушных раковин. На ухе находится 148 точек, каждая из которых соответствует определенной части тела человека.



Самомассаж подушечек пальцев

Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая её.



*Дети любят всех зверей
Птиц, и ящериц, и змей,
Пеликанов, журавлей,
Бегемотов, соболей,
Голубей и глухарей,
И клестов, и снегирей.
Любят горного козла,
Обезьянку и осла,
Дикобраза и ежа,
Черепашу и ужа.*

Упражнение «Взяли ушки за макушки»

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательными пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали...

Вниз до мочек добежали. (несильные нажимы пальцами, постепенным продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

И к макушкам вновь придём. (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

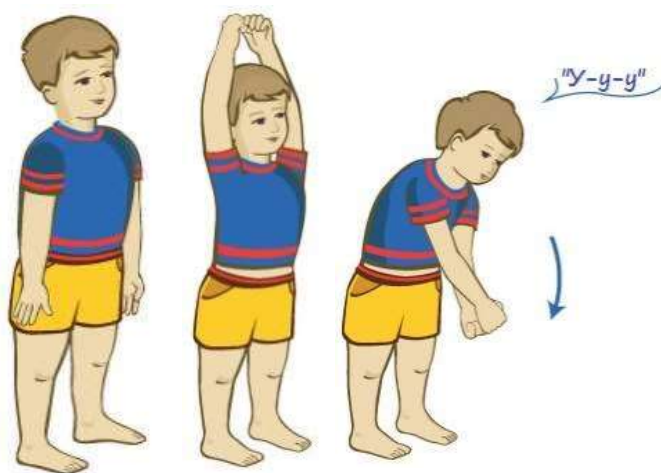
Дыхательные упражнения помогают развить ритмичность организма, самоконтроль и произвольность. Ритм дыхания – это единственный ритм, который поддается управлению. Дыхательная гимнастика дает хороший результат в работе с гиперактивными детьми, корректирует дефицит внимания. Сначала учим ребенка контролировать вдох и выдох, выдерживать паузу между ними. Диафрагма должна двигаться, а плечи находились в состоянии покоя. Упражнения делаются в игре, например, можно «надувать» в животе разноцветный шар.

«Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представить, что перед вами стоит большая свеча. Сделать глубокий вдох и одним выдохом задуть свечу. А теперь представить перед собой 5 маленьких свечек. Сделать глубокий вдох и задуть эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Ныральщик»

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.

Пропевание гласных с движениями

Упражнение «Рубим дрова» - [у]. Исходное положение – стоя, руки опущены. Ноги шире плеч. Прямые руки поднять вверх – вдох. Наклон – выдох: «У-у-у».

Упражнение «Цветок распускается» - [а].

Исходное положение – стоя, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх – вдох. Руки через стороны опустить вниз: «А-а-а».

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

Релаксация помогает детям избавиться от накопившегося внутреннего негатива. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Упражнения желательно выполнять с использованием музыкального сопровождения.

«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 ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно

поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? 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 покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными».

Для результативности работы желательно соблюдать условия:

- Занятия проводить утром, систематично;
- Дети должны в точности выполнять заданные движения стоя или сидя за столами;
- Упражнения проводить комплексами по две недели.

Кинезиология активно участвует в здоровьесбережении, что позволяет развивать физические и психофизиологические качества воспитанников ДООУ, сохраняет их здоровье и участвует в профилактике отклонений их развития. Развитие тела, повышение стрессоустойчивости организма, улучшение зрительно-моторной координации, формирование пространственной ориентировки – это основные процессы, в которых участвует кинезиология.

В данной работе важна последовательность, терпение, регулярность, а так же положительный эмоциональный настрой.