ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКИЙ САД № 3 г. ПРУЖАНЫ»

Развитие интеллектуальных способностей у

детей с применением метода кинезиологии.

В современном мире сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества.

Для ребёнка 3-6 лет средой жизнедеятельности является дошкольное образовательное учреждение, где дети проводят до 70% времени бодроствования. Поэтому в детском саду необходимо создавать условия для раскрытия резервов организма, способствующих росту, развитию и укреплению здоровья. В качестве психолого-педагогических условий, направленных на развитие и гармонизацию нервной системы ребёнка в целом, и деятельности мозговых структур в частности, рекомендуется опираться на кинезиологический подход. **Кинезиология –** это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т. Е. наука о движениях. Основная цель кинезиологии - развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности детей дошкольного возраста.

Задачи развития межполушарной специализации:

* синхронизация работы полушарий;
* развитие мелкой моторики;
* развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи;
* развитие мышления.

 Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: правополушарных, левополушарных и равнополушарных. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т. д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга - гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построение 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 и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

 Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Поэтому, необходимым условием высокой интеллектуальной активности ребёнка, его успешного обучения и высокой стрессоустойчивости, является полноценное развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела). Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Его основное развитие происходит у девочек до 7 лет, у мальчиков – до 8-8,5 лет. Кинезиологический метод направлен на то, чтобы развивать связи между правым и левым полушарием головного мозга и добиться гармоничного развития их у ребёнка. Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников мелкую и крупную моторику, память, речь, внимание, пространственные представления, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающийся эффект.

 Начинать кинезиологические упражнения целесообразно с детьми раннего возраста с пальчиковых игр от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с пяти лет даётся комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребёнок выполняет вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Упражнения выполняются сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день. Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

- занятия проводятся утром;

- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

- требуется точное выполнение движений и приёмов;

- упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

Комплексы упражнений делятся на три блока: Первый блок включает упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры головного мозга. Второй блок включает упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации движения конечностями перекрёстно-латерального характера. Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга. Третий блок содержит упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера). Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Виды кинезиологических упражнений:

***Растяжки – они нормализуют тонус мышц.***Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.(неконтролируемая мышечная вялость) сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

1. «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.

 2. «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.

 3. «Тряпичная кукла и солдат» Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

***Дыхательные упражнения***. Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов) 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. Когда ребенок в тонусе применяются ***дыхательные кинезиологические упражнения***. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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. «Дышим носом» Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «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. 4. «Надуй шарик» Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением **глазодвигательных действий**. Данные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

2. «Горизонтальная восьмерка» Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

3.«Слон» Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. «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.

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

***Телесные упражнения*.**При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные движения) и мышечные зажимы. Особенно эффективным является ***массаж пальцев рук*** ***и ушных раковин***.

1. «Перекрестное марширование» Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать. Нужно 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.

2. «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.

4. «Робот» Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

5. «Маршировка» Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

6. «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.

7. «Яйцо» Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Упражнение для развития мелкой моторики –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.

«Колечко». Поочерёдно, как можно быстрее, перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«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. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем – двумя руками вместе.

«Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и чётко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнения в парах.

Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Литература:

1. Кинезиология, или природная мудрость тела Н. В. Любимова. - СПб: Невский проспект. - 2005.
2. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
3. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003.
4. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.
5. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001.

17.05.2023 учитель-дефектолог: С.И.Козлович.