

Тема консультации для воспитателей:
«Обучение через движение»

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон.

Симметричные области правого и левого полушарий выполняют различные функции. Правое полушарие мозга контролирует левую половину тела и ощущения, получаемые через левый глаз и ухо. Левое полушарие головного мозга контролирует правую сторону тела.

Когда одна сторона мозга регулирует деятельность, другая сторона может находиться либо в состоянии взаимодействия и координации, либо «отключаться» и блокировать интеграцию.

Этот «диалог» между полушариями мозга не возможен сразу после рождения ребенка. Первые три года полушария почти разобщены. В ходе нормального развития постепенно созревают первые волокна, связывающие кору полушарий и позволяющие передавать информацию в обоих направлениях – от правого к левому и наоборот.

Этот процесс продолжается первые десять лет жизни ребенка. Развитие межполушарных взаимодействий является основой развития интеллекта. Различные факторы, в том числе родовые травмы и асфиксия, могут вызвать отклонения и замедление развития межполушарных связей, а значит затруднения «общения» полушарий мозга.

С помощью тестов (проб) можно определить имеются ли у ребенка признаки межполушарной дисфункции.

1. Усадите ребенка за стол, сядьте напротив. Локти должны опираться на стол, ладони – свободно в воздухе (одна рука ладонью вверх, другая – тыльной стороной). Попросите одновременно переворачивать ладони – одну вверх тыльной стороной, другую – вниз, в быстром темпе (20 движений).

Предварительно объясните и покажите ему, как выполнять задания, потренируйте его.

Ребенок 5 -7 лет выполняют 20 движений за 17 секунд.

2. Перед выполнением следующего задания просим ребенка положить перед собой кисть ведущей руки. Задание заключается в непрерывном постукивании указательным пальцем ведущей руки в максимально возможном темпе.

В среднем дети 5 -7 лет выполняют 20 постукиваний за 4 – секунды.

3. Сядьте за стол, напротив ребенка и попросите его протянуть одну руку (ведущую). Закройте от него ладонь и пальцы этой руки своей рукой. Другой рукой дотрагивайтесь до пальцев протянутой руки ребенка. Попросите его вытянуть на другой руке тот палец, который вы трогаете. Пятилетний ребенок должен различать указательный палец, средний и мизинец, 6 - летний должен различать указательный палец, средний, безымянный мизинец.

Неточность, замедленный темп выполнения заданий свидетельствуют об отклонениях или замедленном развитии межполушарных связей, о серьезном нарушении в развитии двигательных координаций, а значит, о необходимости специальной работы по развитию межполушарных взаимодействий.

Одним из универсальных методов развития межполушарного взаимодействия является кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определённые двигательные упражнения. Эта наука в настоящее время активно развивается в России.

Возникла кинезиология в 50-х годах прошлого века. Основателем её считается американский доктор Джордж Гудхард. Название кинезиология происходит от греческого слова кинезис (kinesis), что означает «движение» (имеется в виду мышечное) логос (logos), которое обычно переводят как «наука». Получается, что кинезиология – это наука о движении.

Именно кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Что включают в себя комплексы упражнений?

- Растяжки;
- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- телесные упражнения (общая моторика);
- упражнения для развития мелкой моторики;
- упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (мышечная вялость). Выполняются вместе со специалистом в спортивном зале.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, развивают правильный (диафрагмальный) тип дыхания. «Волны шипят», «Облако дыхания».

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие. «Горизонтальная восьмёрка», «Глаз путешественник».

Телесные упражнения способствуют развитию общей координации движений. «Крюки», «Велосипед», «Ухо – нос».

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению и снятию напряжения. «Дерево».

Кинезиологические упражнения дают как немедленный эффект, так и кумулятивный (накапливающийся), повышая работоспособность и улучшая психоэмоциональное состояние. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий ещё не окончательно сформирована.

Как известно, человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако 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. Неподвижный ребёнок необучаем и его нельзя ругать за излишнюю двигательную активность.

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. Упражнения 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.

Приемы кинезиологии используются на утренней гимнастике (1,5-2 минуты), на фронтальных занятиях (2-3 минуты), на индивидуальных, чередуются в зависимости от этапов работы и тематики занятий. При этом особое внимание детей обращается на необходимость четкого выполнения каждого движения. Если у ребенка в силу каких-либо причин не получается упражнение, то оно отрабатывается индивидуально.

Необходимо постоянно следить, чтобы не было передозировки. Упражнения надо давать малыми порциями, но делать их с оптимальной нагрузкой, большой амплитудой движений. Не дает эффекта небрежное, расслабленное выполнение упражнений. Особое внимание уделяется тренировке движений повышенной сложности, то есть таких, какие наши пальцы не делают в повседневной жизни.

Следует отметить, что выполнение стандартных учебных действий может прерываться специальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В том случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, специальный кинезиологический комплекс, рекомендуется применять перед подобной работой.

Одним из направлений способствующих развитию межполушарных взаимодействий является развитие тонкокоординированных движений рук. Об этом направлении работы мы расскажем по-подробнее.

Дело в том, что сложнокоординированные движения ребенка — это, прежде всего, произвольные движения, то есть, которые имеют цель, планируются, контролируются и оцениваются.

Детей, имеющих нарушения в развитии тонкокоординированных движений рук, нужно специально учить управлять своими движениями, планировать, контролировать и корректировать их.

Мы считаем важным обратить внимание на цель такой работы: это не механическая тренировка каких-то движений и двигательных действий, а планомерное и систематическое обучение новым двигательным действиям.

Обычно ребенок осваивает новые двигательные действия, используя принцип механического копирования путем многократных повторений, методом проб и ошибок. Это не самый легкий путь овладения двигательным действием, а главное, при этом способе нет осознания того, «что нужно делать» и «как это выполнить». На формирование двигательного действия таким путем требуется гораздо больше времени.

Безусловно, при развитии тонкокоординированных движений руки необходима систематическая тренировка, но еще раз повторим — это не должно быть механическое (часто неправильное) повторение движения. Главное, чтобы движение было выполнено правильно. Прежде всего, должна быть четко сформулирована цель каждого движения, так как самая важная характеристика движений — точность — зависит от того, как сформулирована цель.

Например, вы хотите, чтобы ребенок выполнил на первый взгляд самое элементарное графическое движение — провел линию. Вы даете элементарное задание: «проведи карандашом линию на листе бумаги», но ребенок не знает, как его выполнить. При такой формулировке любая прямая линия (длинная или короткая, вертикальная или горизонтальная) будет достижением нечетко поставленной цели. А раз цель сформулирована нечетко, то невозможно составить правильную программу действия, которая позволила бы осуществить необходимое (но какое?) движение, невозможно также осуществить текущий контроль и коррекцию движения.

Значит, мы должны более точно определить цель: «проведи прямую линию от точки, до точки, не отрывая руки», т.е. мы формулируем не только, что нужно сделать («провести линию»), но и какую («прямую») и как это сделать («не отрывая руки»). Кроме этого даны четкие зрительные ориентиры для контроля правильности выполнения и, если необходимо, коррекции — «от точки до точки».

При обучении ребенка каким-либо новым двигательным действиям необходимо:

- **четко сформулировать двигательную задачу (цель действия);**
- **составить план выполнения движения;**
- **выделить ключевые (опорные) точки движения;**
- **определить ориентиры для контроля и коррекции.**

Еще раз обращаем внимание: при формулировке цели нельзя использовать прием «посмотри и сделай так». Описание цели должно быть по возможности простым, кратким и точным.

Обучая ребенка, важно не торопиться, не заставлять его идти семимильными шагами, а спокойно, терпеливо делать каждый шаг, закреплять его, совершенствуя все двигательные действия.

Для развития координации движения рук в качестве тренировочных могут использоваться следующие приёмы и упражнения:

- Массаж кистей и пальцев рук с использованием Су Джок массажеров, семян растений (орехи, каштаны, бобы);
- Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры; (сказка «Братья-ленивцы», «Домик»).
- Лепка из глины, пластилина, теста;
- Выполнение движений с мелкими предметами (мозаика, конструктор, нанизывание бусинок, завязывание верёвочек, застёгивание пуговиц, вырезание ножницами);
- Выполнение «закручивающих» движений (закручивание гаек в конструкторе);
- Специальные упражнения для подготовки руки к письму (штриховка, трафареты, графические диктанты, лабиринты, «Продолжи орнамент, рисунок»: не выходя за границы, в одном направлении)

Эти специальные упражнения способствуют формированию правильной позы при письме и правильному удержанию ручки.

Правильная поза при письме:

- сидеть прямо;
- опираться спиной на спинку стула;
- не опираться грудью на стол;
- ноги держать прямо, стопы на полу или на подставке;
- туловище, голову, плечи держать ровно;
- обе руки на столе, опираются о край стола, локти выступают за край стола.

Особое внимание следует уделить тому, как правильно держать ручку, карандаш.

- Ручка должна лежать на правой стороне среднего пальца. Указательный палец сверху придерживает ручку, большой палец поддерживает ручку с левой стороны. Все три пальца по возможности вытянуть и не сжимать ручку сильно. Указательный палец может легко подниматься, и при этом ручка не должна падать. Безымянный и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца. Во время письма рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь мизинца.
- Расстояние от кончика стержня до указательного пальца должно быть около 4 см.

Оптимальная длина ручки — 15 см.

Использование кинезиологических упражнений эффективно для всех. Они улучшают способность к обучению и качество исполнения любой деятельности, повышают работоспособность, снижают стресс, улучшают общее состояние здоровья.