

Консультация для педагогов
«Кинезиологические упражнения и игры, их роль в физическом развитии дошкольников»

*Подготовила: воспитатель
МАДОУ «ЦРР – д/с №6 г.Шебекино»
Полякова О.Ю.*

Кинезиология (с греческого – наука о движении) – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

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

Кинезиология существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Дети, имеющие речевые нарушения, имеют проблемы с моторикой, координацией движения. Плохо ориентируются в пространстве. Всё это сказывается на общем физическом развитии и может привести к гиподинамии. Устранению двигательных расстройств и помогает кинезиология.

Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Это позволяет говорить о ней, как об оригинальном способе оздоровления детей.

Основная цель кинезиологии:

Развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи развития межполушарной специализации:

- синхронизация работы полушарий;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария: левое полушарие и правое полушарие.

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).

Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. С этой целью и были разработаны специальные упражнения: Растяжки, дыхательные

упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Для растяжки можно использовать упражнение «Снеговик», при котором ребенок представляет себя сначала слепленной снежной фигурой, а затем начинает «таять», причем сначала растает и повиснет голова, затем опустятся плечи, расслабятся руки. Финал тренировки – ребенок мягко опускается на пол – теперь он стал талой водой.

Исходное положение упражнения «Дерево» – на корточках, обхватив руками ноги и наклонив к ним колени. Это – семя, которое должно постепенно прорасти и стать деревом. Ребенок медленно поднимается на ноги, распрямляет туловище, вытягивает вверх руки.

В тренировке «Сорви яблоки» ребенок должен срывать воображаемые яблоки, которые расположены прямо над ним, а также справа или слева вверху. Нужно потянуться рукой в нужную сторону, сделать резкий вдох, сорвать яблоко, нагнуться и положить его на пол, а затем медленно выдохнуть.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

В тренировке «Свеча» ребенок сидит за столом, делает вдох и одним выдохом задувает находящиеся перед ним воображаемые свечи, причем это может быть как одна большая свечка, так и 3-5 маленьких. Мелкие свечи также нужно задуть сразу, выпуская воздух небольшими порциями.

В упражнении «Дышим носом» ребенок закрывает пальцем правую ноздрю и левой делает вдох. Выдохнуть воздух нужно через открытую правую ноздрю. Затем тренировка повторяется, только закрывается уже левая ноздря.

Для тренировки «Нырлящик» нужно в положении стоя сделать вдох, закрыть пальцами нос и задержать дыхание. После этого ребенок приседает, как бы ныряя в воду. Нужно досчитать до пяти и «вынырнуть» – нос освобождается, делается выдох.

Упражнение «Надуй шарик» делается лежа. Нужно максимально расслабить мышцы живота, а затем начать вдох, при этом внутри тела будет надуваться воображаемый шарик. Затем следует задержать на пару секунд дыхание и выдохнуть, втягивая при этом живот.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Все тренировки этого типа заключаются в том, что ребенок рисует в воздухе рукой или карандашом горизонтальную восьмерку или другую простую фигуру и одновременно следить глазами за появлением воображаемой линии, не меняя положения головы.

Для тренировки «Глаз-путешественник» в разных частях стены развешивают изображения животных, игрушек, бытовых предметов. Цель – найти взглядом рисунок, названный воспитателем, не поворачивая головы.

Полезны также простые вращения глазами в разные стороны. При этом нужно рисовать взглядом круги разного диаметра.

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

В упражнении «Перекрестное марширование» ребенок шагает на одном месте, высоко поднимая колени. Нужно попеременно дотрагиваться руками сначала до противоположной, затем до «своей», а затем снова до противоположной ноги и т. д. Для каждого этапа нужно сделать по пять-восемь пар шагов левой и правой ногой.

В тренировке «Мельница» нужно одновременно вращать рукой и противоположной ей ногой вперед, а затем назад. Можно усложнить упражнение, добавив вращение глаз в разные стороны. Движения стоит продолжать в течение пары минут.

Мелкая моторика развивает речь, мыслительную деятельность.

Одним из самых известных упражнений является «Ухо – нос». Ребенок должен одной рукой взяться за нос, а правой – за ухо на той же стороне тела. По сигналу воспитателя нужно хлопнуть в ладоши и сменить руки (теперь другая рука держится за «свое» ухо, а вторая касается носа).

Села на нос мне, на правое ухо –

Лезет назойливо черная муха.

Снова на нос, но на левое ухо –

Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

В упражнении «Колечко» образуют кольцо из большого и поочередно всеми другими пальцами. Пальцы перебираются многократно в прямом и обратном порядке. Начинающие выполняют такую тренировку отдельно правой и левой, опытные – обеими руками сразу.

«Кулак - ладошка»

Один кулак, одна ладошка,

Ты поменяй скорей их, крошка!

Теперь ладошка и кулак,

И все быстрее делай так!

«Кулак-ребро-ладонь» – еще одно известное упражнение, при котором ребенок должен последовательно сменять три указанных положения руки на поверхности стола. В «разложенном» положении руку кладут на стол ладонью на парту, на ребро и в кулак она ставится так, чтобы мизинец находился внизу. Выполнять тренировку нужно сначала каждой рукой поочередно, затем обеими руками одновременно. Полный цикл смены положений нужно повторить 8-10 раз.

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут.

Упражнения для **релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Можно расслабляться используя практику «Полет на облаке», представляя себя в удобной позе на большом пушистом, как огромная подушка, облаке. Ребенок мысленно поднимается в небо и отправляется в путешествие к месту, где ему будет хорошо. Позже облако аккуратно спустит своего пассажира на землю. Похожее упражнение – «Ковер-самолет», при котором ребенок совершает воображаемое путешествие на этом сказочном транспортном средстве.

Где применяют кинезиологические упражнения.

1. Коррекция проблем обучения методами кинезиологии в дошкольном и младшем школьном возрасте
2. Адаптация леворукого ребенка в праворуком мире
3. Кинезиологическая практика соматических заболеваний
4. Использование кинезиологических упражнений для работы с девиантными подростками
5. Применение кинезиологических приемов в ситуации стресса
6. Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов

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.

Для результативности необходимо учитывать определённые условия:

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Детей с раннего возраста учат выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

С пяти лет даётся 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, произносимыми вслух или про себя.

Как обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а в свою очередь и способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников с общим недоразвитием речи.