Кинезиология как метод активного развития дошкольников

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников - это сохранение здоровья.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействий.

Применение кинезиологических упражнений позволяют улучшить у дошкольников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность.

Позитивное воздействие на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, определяется не столько качеством каждого из приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса.

Одним из новых подходов, относящимся к здоровьесберегающим технологиям является кинезиология или «гимнастика мозга».

Еще одним положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что они дают не только быстрый, но и накапливающийся эффект, развивая при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом. Существует основное требование к использованию кинезиологических методов. Это точное выполнение всех приемов и движений. Прежде, чем обучать ребенка, педагог должен сам сначала освоить все упражнения, а затем уже выполнять их с детьми, постепенно увеличивая время и сложность от занятия к занятию.

Авторы практической кинезиологии считают, что скорректировать, частично восстановить согласованность в работе правого и левого полушарий, усилить самоконтроль за своими эмоциями помогут специфические движения кинезиологии. Следовательно, именно гимнастика мозга способна устранить многие причины, затрудняющие процесс обучения, стимулировать их интеллектуальное развитие, а также решить множество проблем эмоционального плана. Развивая моторику, мы

создаём предпосылки для коррекции многих психических процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Применение упражнений возможно как на предметных уроках, так и на специальных уроках кинезиологии. Желательно, чтоб каждый ребенок почувствовал и осознал изменения, происходящие с ним. Для этого оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в развитии.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно перед и во время занятия, на индивидуальных занятиях, на утренней зарядке, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня. Время проведения 3 – 5 минут. Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд.

Ожидаемые результаты.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила,

равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Метод кинезиологии направлен на синхронизацию работы полушарий головного мозга. 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 — 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 усвоении программы или 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, буквы. 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».

6. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Список литературы:

1. Деннисон П.И., Деннисон Г.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., Мосунов О.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. - 48 с.
5. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста /Под ред. Цветковой Л.С. М., 2001.
6. Архипов Б.А., Воробьева Е.А., Семенович А.В., Назарова Л.С., Шегай В.М. 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. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
9. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., 1999.