

«Кинезиология, как средство формирования познавательных способностей детей дошкольного возраста»

Подготовила: Шестакова М.В.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движениях.

Кинезиология – достаточно молодое и малоизвестное научное направление, возникшее в 60-х годах XX века, как синтез древневосточных учений (философия, медицина) и современных наук (генетика, информатика, кибернетика, психонейрофизиология, психология, педагогика).

Кинезиология в настоящее время представляет собой одно из самых быстро развивающихся и наиболее интересных направлений современного естественного оздоровления.

Охватывает полный спектр помощи здоровью, начиная от лечения физического тела, так и в более тонких областях. Немного подробнее.

Наш мозг делится на правое и левое полушарие.

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.

Основа наших знаний о мире - это информация, которую мы получаем посредством органов восприятия. Мысли, тело и эмоции тесно связаны друг с другом. Мозг обладает сильным эмоциональным компонентом. Внимание, фокусировка, долговременная память, а следовательно, и процесс обучения движимы эмоциями. Они направляют внимание, которое, в свою очередь, управляет процессом обучения. В идеале между мышлением, телом и эмоциями должен быть баланс, при котором каждый элемент вносит свой оптимальный вклад в решение жизненных ситуаций.

Для восстановления баланса в системе "мозг - тело" и приведения ее к оптимальному функционированию нужно высвободить застоявшуюся энергию и восстановить каналы коммуникации. Для этого существует весьма эффективное средство - методы кинезиологии.

Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития детей и подготовки их к поступлению в школу.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет.

Упражнения кинезиологии для развития детей направлены на улучшение взаимосвязей между полушариями мозга.

Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Развитие межполушарных связей;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие способностей;
- Развитие памяти, внимания;
- Развитие речи;
- Развитие мышления;
- Упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;
- Упражнения несут в себе возможность радостного творческого учения;
- Позитивного личностного роста;
- Перспективного формирования учебных навыков и умений.

Благодаря специальным упражнениям, молодой организм учится правильно координировать работу левого и правого полушарий мозга. Таким образом, существенно улучшается взаимодействие интеллекта малыша с телом.

Для результативности данной развивающей работы необходимо соблюдение следующих методов и приёмов:

-Растяжки, которые нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата;

-Телесные движения - развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;

-Упражнения для развития мелкой моторики - стимулируют речевые зоны головного мозга;

-Дыхательные упражнения - улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;

-Глазодвигательные упражнения - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие .

-Массаж - воздействует на биологически активные точки;

-Упражнения на релаксацию - способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Для результативности этой работы необходимо соблюдение следующих условий:

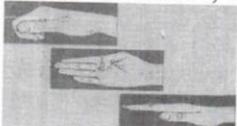
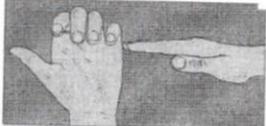
- Занятия можно проводить в любое время, в доброжелательной обстановке;
- Ежедневно, без пропусков;
- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя;
- Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте;
- Упражнения позволяют сформировать детям навыки самостоятельности;
- Восстанавливать работоспособность и продуктивность;
- Реализовать свой внутренний потенциал;
- Расширять поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;
- Развивать творческие способности, спортивные навыки;
- Уметь найти путь к радостному, легкому и творческому учению;
- Улучшить работу долговременной и кратковременной памяти, концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;
- Интегрировать систему «тело – интеллект», гармонизировать работу левого и правого полушарий;
- Улучшить равновесие и координацию;
- Развивать более ясное и позитивное мышление.

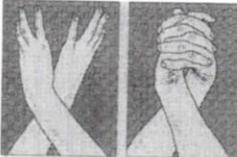
Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать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

«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Перспективный план

проведения кинезиологических упражнений

Месяц	Упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)	
октябрь	<p>Массаж ушных раковин</p> <p>«Колечко»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками. 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. 
ноябрь	<p>«Кулак-ребро-ладонь» (Лягушка)</p> <p>Массаж ушей</p>	<ul style="list-style-type: none"> Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении можно помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя. 
декабрь	<p>«Мельница»</p> <p>«Лезгинка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию» тела. Время упражнения 1-2 мин. Дыхание произвольное. 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 

январь	<p>«Ухо-нос»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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». • Ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.
февраль	<p>«Буратино» (упражнение выполняется перед сном)</p> <p>«Перекрестные шаги»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Представьте куклу, у которой к левому колену и левой руке привязана ниточка, тоже самое с правой стороны, когда кукловод тянет нитку вверх, рука поднимается вверх, нога, согнутая в колене, тоже поднимается вверх. Упражнение делать попеременно: левая рука – левая нога, затем правая рука – правая нога. Упражнение выполнять не менее 5-10 раз. • Согнуть левую ногу в колене, а правую руку в локте, согнутую руку двигаем вниз к колену, а согнутую ногу в колене поднимаем вверх, до встречи колена и локтя, и так же с правой ногой и левой рукой. Упражнение выполнять не менее 5-10 раз обеими ногами в медленном темпе.
март	<p>«Змейка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий.  <p>Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.</p>
апрель	<p>«Горизонтальная восьмерка»</p> <p>«Поза скручивания»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно. • Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5—10 с. Выполните то же самое в другую сторону.