

*Дремина Светлана Сергеевна
учитель-дефектолог
МДОУ ЦРР №20, п.Роцино*

Кинезиологические игры и игровые упражнения на развитие межполушарных связей как средство интеллектуального развития дошкольников

Выбранное мною направление деятельности не явилось случайным, это результат анализа исследований в области интеллектуального развития детей старшего дошкольного возраста. Интеллектуальное развитие старших дошкольников определяется комплексом познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения, а также базовыми интеллектуальными умениями: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстрагирование, декодирование информации.

Проведя наблюдение за детьми в разнообразных видах деятельности, я увидела, что у детей есть проблемы, которые необходимо исправить новыми методами и приемами.

Я искала ответы на следующие вопросы:

- Как же поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией?
- Как помочь развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Ответом на эти вопросы, оказалась такая наука, как кинезиология. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Именно они позволяют улучшить работу полушарий головного мозга, гармонизировать их взаимодействие, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Учитывая этот фактор, я решила использовать кинезиологические игры и упражнения, чтобы увеличить способности детей к обучению.

На что оказывают влияние кинезиологические упражнения?

Всем известно, что мозг человека состоит из двух полушарий. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. (восприятие мира через рецепторы, расположенные на теле человека) Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое, оно отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Работа мозга складывается из деятельности двух полушарий, связанных между собой системой нервных волокон. Эта система волокон и называется мозолистое тело. Мозолистое тело необходимо для координации работы головного мозга и передачи информации из одного полушария головного мозга в другое.

Если нарушается работа межполушарных связей, то это ведет к нарушению пространственных ориентаций, страдает адекватное эмоциональное реагирование и координация работы зрительного и аудиального восприятия. Ребенок в таком состоянии плохо воспринимая информацию на слух или глазами.

Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

Как говорилось ранее, кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Когда я наблюдала за детьми, то было видно по их действиям, что взаимодействия между полушариями у них почти отсутствует. Они демонстрируют слабую мускульную реакцию на определенные упражнения, у них плохая координация движений, и это сказывается в познавательной деятельности.

Вот это и натолкнуло меня на работу по систематическому развитию межполушарного взаимодействия. Мне хотелось, чтобы дети с помощью «простых» движений смогли «переключать» свои полушария, меньше тратя энергии на выполнение основной работы. Вот этим и занимается наука – кинезиология. Этим и привлекла она меня. Так интересно, занимаясь с детьми наблюдать, как в ходе тренировок наблюдается динамика в преодолении мыслительных операций, и это сказывается на развитии интеллекта и даже эмоциональной сферы. Развивая межполушарное взаимодействие, мы создаем предпосылки становления многих психических процессов. Это позволяет избегать трудности у детей в обучении и создает условия для формирования новых возможностей психических навыков и процессов, которые могут сформироваться и стать нужными ребенку через кинезиологические игры и упражнения.

Таким образом, основная цель кинезиологических игр и упражнений:

– развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения.

Считаю, что совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов у детей дошкольного возраста необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Всем известно, что существуют основные виды кинезиологических упражнений:

- Дыхательные упражнения (отвечают за развитие произвольности, самоконтроля, ритмики организма)
- Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики (стимуляция речевых зон головного мозга)
- Точечный массаж (благоприятное воздействие на биологически активные точки)
- Упражнения на релаксацию (снятие внутреннего напряжения, расслабление, повышение стрессоустойчивости)
- Кинезиологические упражнения (комплексы движений, направленные на активизацию межполушарного взаимодействия.)
- Глазодвигательные упражнения (улучшение восприятия, развитие межполушарного взаимодействия)
- Растяжки (нормализация гипер- и гипотонуса).

Но, я своей работы решила использовать именно игры и игровые упражнения. Как известно игра — это основной вид деятельности дошкольников в детском саду. Для своей работы с детьми я решила пополнить предметно-пространственную среду.

Включение кинезиологических упражнений в непрерывно-образовательную деятельность. •Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии. •Работа с иллюстрированной картотекой «Кинезиологические упражнения». • Тренажёры-дорожки •Дидактические пособия «Кинезиологический тренажер» - «сенсорные дорожки» •Дорожки для тренировки правой руки и левой и др.

В группу были приобретены развивающие межполушарные доски разных уровней.

Сделана своими руками кинезиологическая дорожка.

Для того чтобы детям было интересно играть, были разработаны разные игры с предметами на развитие межполушарных связей.

Казалось бы, обычные предметы: пуговицы, кубики, пинцетики, разноцветные помпончики, яркие стеклянные камешки, лазерные указки и многое другое, а как с ними интересно было играть.

Рисование двумя руками сначала вызывало у детей затруднения, но со временем результаты улучшились.

Кинезиологические пальчиковые игры вызывали у детей особый интерес, мы использовали кинезиологические сказки и коротенькие истории. Все упражнения и игры выполнялись вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность. (см. видео в презентации)

Воспитанники с удовольствием занимаются кинезиологическими упражнениями, им интересно научиться таким движениям, которые выполняют даже космонавты во время подготовки к полетам. Кроме того, дети, выполняя упражнения, знают, что данные упражнения помогают им лучше думать, лучше запоминать, быть внимательными. Да и игровой момент развития интеллекта дает больше пользы, нежели наскучившие методы развития ребенка, тем или иным умениям и навыкам. Оценивая результаты, необходимо отметить, что дети, с которыми систематически проводила занятия показали наиболее яркие достижения в развитии интеллектуальных способностей. Дети научились проявлять себя естественно, меньше стесняясь выражать свои эмоции, проявляют инициативу в выборе упражнений, игр, а также повышенную эмоциональность в процессе выполнения кинезиологических упражнений. Регулярное выполнение кинезиологических упражнений способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта, улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Такой подход позволяет наполнить наше ежедневное общение с дошкольниками новыми играми, несущими в себе важнейшее коррекционно-развивающее значение.

Применение этого опыта поможет научить детей лучше и с удовольствием обучаться, и не только смягчит, сделает радостными взаимоотношения в семье, но и поможет раскрыться личности ребенка. Со временем взрослые заметят его прогресс в самых разных сферах деятельности, свободу в движениях, большую открытость, выразительность. На смену былой зажатости, скованности и постоянным сомнениям в себе самом придет стремление к самовыражению и умение достичь этого. Это скажется и в развитии интеллекта. Ребенок становится любознательным, самостоятельным и инициативным в принятии решения и рассуждениях.

Игры и упражнения для детей:

Полезные упражнения рекомендуется чередовать с играми. Ребенок с удовольствием согласится поиграть и весело провести время.

Развить межполушарные связи в домашних условиях помогут следующие игры:

Настольная игра «Флэш». Игрокам раздаются карточки с различными изображениями. Нужно найти совпадающие на 2 карточках рисунки и быстрее всех назвать.

Быстрая игра в дороге, на прогулке, в очереди. Попросите ребенка в течение 2 минут называть все предметы, что он видит. Нужно перечислять их быстро и не повторяться.

Веселый танец. Взрослый выполняет ряд простых движений перед ребенком, а ему нужно повторить их наоборот. Например, ведущий делает шаг вперед, а ребенок назад, поднимает руки вверх – ребенок опускает, приседает – ребенок подпрыгивает. Играть нужно под ритмичную музыку.

Прописи и пособия

Улучшить взаимодействие между полушариями поможет рисование обеими руками. Существуют специальные прописи с игровыми заданиями, в которых нужно раскрашивать, штриховать, обводить рисунки левой и правой рукой поочередно или одновременно. Они помогают синхронизировать работу глаз и рук, улучшить координацию и пространственно-графическую ориентацию, а также подготовить дошкольников к обучению в школе.

Рисунки можно распечатать или приобрести рабочую тетрадь. Полезные игры, задания и упражнения вы найдете в следующих пособиях:

«Развитие межполушарного взаимодействия у детей», Трясорукова Т.П.;

«Графомоторика», Давыдова О.А.;

«Развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления», Давыдова О.А.;

«Волшебные обводилки», Г.М. Зегебарт;

«Нейропрописи: развитие межполушарного взаимодействия и графических навыков», Ирина Праведникова.

Доски:

Для развития межполушарных связей полезно играть со специальными межполушарными тренажерами. Приспособление сделано из дерева и выглядит как два зеркально отраженных лабиринта с бегунками. Ребенку нужно передвигать два бегунка одновременно, двигаясь от центра лабиринта к краю или наоборот. Существуют доски для рук и для ног. Рекомендуются для занятий с детьми старше 5 лет.

Межполушарное взаимодействие в процессе психической деятельности – одна из важнейших характеристик человека как вида. Вместе с речью, прямохождением, сознанием они стали толчком к эволюции. Взаимодействие полушарий обеспечивает психике устойчивость, упорядоченность, дифференцированность, предопределяет общее развитие, обучаемость и интеллект.

Развитие межполушарных связей полезно для всех детей, но особенно рекомендуется для старших дошкольников. Выполняя специальные задания и просто играя в игры, дошколята лучше подготовятся к школе. Снизится риск дисграфии – нарушения письма, повысится стрессоустойчивость, улучшатся память и внимание. При наличии выраженных симптомов коррекцию слабости межполушарных связей лучше доверить специалистам: нейропсихологам и неврологам.

В домашних условиях с ребенком можно выполнять:

«Кнопки мозга». Упражнение выполняется стоя или сидя. Необходимо поставить ноги параллельно друг другу с небольшим косолапием. Колени расслаблены. Попросите ребенка положить руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки ему нужно массировать углубления между 1 и 2 ребром под ключицами справа и слева от грудной клетки. Через 2–3 минуты руки следует поменять.

«Перекрестные шаги». Положение – стоя или сидя. Необходимо коснуться локтем левой руки правого приподнятого колена. Затем повторить упражнение с правым локтем и левым коленом. Важно соблюдать медленный темп и чувствовать, как напрягаются мышцы живота.

«Ленивые восьмерки». Ребенку нужно вытянуть перед собой руку, чуть согнув ее в локте. Ладонь сжата в кулак, перед глазами большой палец. Попросите медленно рисовать им перевернутую восьмерку (знак бесконечности), одновременно провожая палец глазами. Мышцы шеи при этом должны быть расслаблены, а голова – оставаться неподвижной. Движения нужно повторить по 3 раза каждой рукой, а затем сцепить пальцы в замок, сложить большие пальцы крестиком и сосредоточиться на точке их соединения. Подобным образом можно делать упражнение для письма, рисуя 8 на листе бумаги. После 4 повторов каждой рукой нужно соединить крестом указательные пальцы.

Другие развивающие упражнения:

Напишите на бумаге два ряда букв: Ж, М, К, Л, Н, О, С, Т, Н, Т и Л, П, Л, Л, В, В, П, Л, В, Л. Буквы в первом ряду нужно произнести вслух и одновременно выполнить действие, которое обозначают буквы из нижнего ряда. Л – поднять левую руку, П – поднять правую руку, В – поднять обе руки вверх.

Попросите ребенка положить правую ладонь на стол, затем поставить ее на ребро, а после сжать в кулак. То же самое нужно сделать левой рукой, а затем обеими руками одновременно. Постепенно темп движений ускоряется.

Нужно поочередно соединить большой палец правой руки с остальными пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем. Затем палец двигается обратно: безымянный, средний, указательный. Упражнение выполняется левой рукой, а после – двумя руками одновременно.

Список литературы.

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - Москва, 2000
2. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008
3. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000
4. Адаптированный вариант работы докторов Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга».
5. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999
6. <https://academy-dou.ru/> Образовательный портал, вебинар Н. В. Нищевой "Межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения».
7. Интернетресурсы.