

Кириякова Ирина Витальевна
воспитатель
МБДОУ детский сад №22 «Ромашка»
г. Аксай

Использование кинезиологических упражнений в работе с детьми дошкольного возраста в условиях группы общеразвивающей направленности

Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной в дошкольном детстве, так как данный возраст детей является решающим в формировании физического и психического здоровья. И поэтому проблема диктует необходимость поисков эффективных средств ее реализации.

Для нас педагогов – дошкольников важно создать такие условия организации образовательной деятельности, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению психофизического статуса дошкольника.

Особое значение в контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольника в соответствии с современными требованиями к дошкольному образованию.

Одной из форм такой работы для меня стала кинезиологическая гимнастика. Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы его возможностей. Образовательная кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Практическая значимость кинезиологической гимнастики состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать психофизическое здоровье детей дошкольного возраста.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников: память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Понятие кинезиология имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: - наука о движении живого тела и его частей за счет сокращения мышц. Кинезиология использует простые движения тела для интеграции функций мозга.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон – это межполушарные связи. Развитие межполушарного взаимодействия, передачи информации из одного полушария в другое – является основой развития интеллекта. Нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность. По исследованиям физиологов 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.

Следует помнить, правое полушарие головного мозга управляет левой стороной тела и наоборот. КУ позволяют сбалансировать работу обоих полушарий.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек от 3 до 7 лет, у мальчиков до 8 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов

необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Основателем образовательной кинезиологии является американский педагог, доктор наук Пол Деннисон. Эта система была разработана им более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются педагоги новаторы Сазонов, Сиротюк.

Существует научно доказанный факт, что кинезиология существует уже 2000 лет. КУ-ми пользовались Аристотель, Гиппократ, Клеопатра. Кинезиологией пользуются во всем мире. Во многих странах существует предмет по кинезиологии.

На первоначальном организационно - подготовительном этапе работы я подбирала программно-методическое обеспечение. За основу были взяты: развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика мозга» Пола Деннисона; Учебно-методическое пособие «Кинезиологическая гимнастика» Сазонова В. Ф., Кирилловой Л.П. Мосунова О.П.; Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» Сиротюк А.Л.

На втором этапе рефлексивно - диагностическом, обобщив рекомендации различных авторов по кинезиологии, развитию мелкой моторики, составила два комплекса диагностических проб. Они помогли выявить, что основной процент (60%) детей группы имеют расстройство экспрессивной речи, нарушение координации движений, изменения мышечного тонуса, несформированность общей, мелкой и артикуляционной моторики. Дети были неуклюжи, раскоординированы, плохо ориентировались в пространстве и в схеме собственного тела. При увеличении динамической нагрузки падало качество движений, распадались позы. Многим детям было недоступно выполнение артикуляционных проб: ребята ошибались, быстро утомлялись, движения становились неточными, нарушался их темп, ритм, плавность. У 25 % воспитанников группы наблюдался средний уровень познавательных процессов и развития речи. Только у 15% детей группы прослеживался высокий уровень познавательных процессов, положительная динамика в развитии.

На основе результатов диагностирования, мною был разработан план проведения мероприятий по кинезиологии.

В ходе третьего этапа работы я осуществляю по сегодняшний день практическую реализацию.

Виды кинезиологических упражнений, влияющие на развитие головного мозга, которые я использую систематично в своей практике:

А) *дыхательные упражнения* – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;

Б) *глазодвигательные упражнения* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз развивают межполушарное взаимодействие;

В) *пальчиковые игры*, развивая мелкую моторику, создают предпосылки для становления многих психических процессов. Еще Иммануил Кант говорил: «Рука является вышедшим наружу головным мозгом, который отвечает за речь ребенка». Ведь развитие мелкой моторики рук ускоряет созревание областей головного мозга, которые отвечают за речь и познавательные процессы ребенка.

В) *растяжки, телесные упражнения* необходимы для развития межполушарного взаимодействия, снятия внутренних зажимов, напряжения.

Далее мне хотелось бы остановиться на практике своей деятельности, но прежде необходимо отметить, что для результативности работы необходимо учитывать определенные условия, которыми я всегда руководствуюсь:

1. Упражнения проводятся ежедневно систематично в рамках образовательной деятельности и в режимных моментах.

2. Все упражнения проводятся в игровой форме, в доброжелательной обстановке.

3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

4. Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.

5. Упражнения выполняются в медленном темпе по образцу, по словесной инструкции сначала правой рукой, потом левой рукой, затем синхронно двумя руками. Длительность повторений составляет 3 – 6 раз в зависимости от возраста и степени сложности. Кроме того, целесообразно объединять упражнения в игровые комплексы по развитию крупной и мелкой моторики.

6. Важно постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения повторения упражнений.

7. Содержание гимнастики должно быть интересным, эмоционально- значимым для ребенка.

8. Все упражнения должны сопровождаться короткими стихами.

9. В конце каждого упражнения рекомендуется проговаривать стихотворные строки: «Хотим быть веселыми, красивыми, здоровыми!»

Далее для примера мне хотелось бы вас познакомить с рядом упражнений, которые я использую в работе с детьми.

1. *Дыхательные упражнения*, способствующие укреплению здоровья, дыхательной системы детей.

- В ходе выполнения упражнений я учу детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания (поверхностное или глубокое), частоту, тихое, неслышное дыхание или шумное.

1. «Пузырики».

Глубокий вдох через нос, надуть «щеки – пузырьки» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот.

2. «Насосик». И.п.: стоя, руки на пояс. (2-3р.). Слегка присесть – вдох; И.п. – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длиннее (3-4 раза);

3. «Ветерок». «Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, лечу, куда хочу (ноги врозь, вдох через нос);

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой, подуть);

Могу подуть направо (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох);

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот);

Ну, а пока я тучи разгоняю, я играю (круговые движения руками) Повторить 2-3 раза.

4. «Каша кипит!» И.п.: сидя на стуле, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить 5-6 раз.

Далее остановлюсь для примера на *глазодвигательных упражнениях*. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз развивают межполушарное взаимодействие, активизируют работу мышц глаз, синхронизируют развитие способностей, внимания, памяти, мышления. (Можно проделать с аудиторией)

1. «Глазки». «Чтобы зоркость не терять, надо глазками вращать». (Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (3-6 раз).

2. «Потрем глазки». «Зорче глазки чтоб глядели- разотрем их поскорее» (Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз 30 сек.-1 минуту).

3. «Любознательные глазки». «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала» (Поднять глаза вверх, опустить вниз. Повернуть глаза в правую, сторону, затем в левую сторону. Выполнять по 5-10 раз)

4. «Глазки работают». Быстро, быстро поморгай, потом глазкам отдых дай» (Быстро моргать в течении 1 -2 минут).

5. «Удивленные глазки». «Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать» (Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд -3-6 раз)

Далее хотелось бы познакомить с комплексом основных пальчиковых КУ.

За внешней простотой и детскостью предлагаемых движений стоит глубокая нейрофизиологическая работа тела. Использование пальчиковых кинезиологических гимнастик подразумевает знание основных положений кинезиологии – «кулак-ребро-ладонь», «колечки», «ухо-нос», «замок», «змейка», «солнышко» и др.

1. «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.

2. «Колечки». Поочередно, как можно быстрее, ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется как в прямом (от указательного пальца к мизинцу), так и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

3. «Ухо – нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

4. «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать поочередно пальцами, на которые укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкенезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. «Змейки». Представляем, что наши пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться - извиваться навстречу друг другу. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки - мизинец левой руки).

6. «Солнышко». (1 часть). Ночь. Пальцы обеих рук сплетены в замок. Наступает утро. Солнышко просыпается. Пальцы медленно распрямляются и раскрываются наподобие лучей солнца. (2 часть). Наступает вечер. Солнышко садится. Пальцы медленно сгибаются и сплетаются в замок. Наступает ночь.

7. «Цветок». (1 часть). Пальцы обеих рук образуют бутон цветка. Затем он начинает раскрываться по лепесткам (сначала размыкаются мизинцы, затем безымянные, после этого средние, указательные и большие пальцы). Запястья не размыкаются. Кисти рук образуют цветок, напоминающий тюльпан. (2 часть). Бутон закрывается. Все движения в обратной последовательности.

8. «Лошадки». Пальцы обеих рук быстро и сильно стучат по столу наподобие топота копыт (последовательно от мизинца до большого).

9. «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

10. «Волна». Делать волнообразные движения сначала левой рукой направо, затем правой рукой налево. Следующий этап – одновременно обеими руками навстречу друг другу. Вариант - руки сцепить в замок и рисовать в воздухе большую волну

11. «Отдаем честь». Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

12. «Фонарики». Руки согнуты в локтях, кисти повернуты ладонями вперед слева и справа от головы - сжимаем и разжимаем пальцы, имитируя мигание фонариков.

13. «Пальцы здороваются». Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой руки по очереди. Сначала большой палец здоровается с большим, затем указательный с указательным и т. д.

14. «Улитка». Большой, безымянный пальцы и мизинец сжаты, указательный и средний подняты вверх («рога улитки»). Правая рука изображает «улитку», которая ползёт по левой руке; тоже - левой рукой по правой руке.

-Упражнения, повышающие устойчивость внимания, облегчающие процесс рисования, лепки, которые я в системе включаю в ОД:

1. «Кулачки». «Чтобы пальцам силу дать, нужно крепче их сжимать» (Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя тем. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.)

2. «Запястье». «Чтоб сильней была рука, разотрем ее слегка» (Обхватить запястье левой руки правой рукой и массировать. То же выполнить левой рукой от 3-5 раз)

3 «Ладонь». «На ладонь сильней нажми, силу ты в нее вотри» (Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Затем руки поменять).

Следующий вид КУ – это растяжки, телесные упражнения.

В своей работе я использую 4 группы упражнений. Остановлюсь с примерами на каждой.

Первая группа включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и мелкой моторики.

К данной группе относятся следующие упражнения:

1. «Ленивая восьмёрка» (Выполнение: Удерживайте большой палец одной руки на уровне глаз на срединной линии. Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки восьмерку, лежащую на боку. Движение начинайте влево вверх и влево кругом, против часовой стрелки, возвращаясь к центру (рисуем бабочке левое крыло). Затем сделайте то же самое другой рукой, рисуя по направлению вправо вверх и вправо кругом, возвращаясь к центру (рисуем бабочке правое крыло). Глаза следят за движением большого пальца, голова может двигаться совсем чуть- чуть, шея остается расслабленной. Прodelайте это по 3 раза каждой рукой. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы окажутся перекрещенными) и выполните упражнение ещё 3 раза)

2. «Двойные рисунки» (Выполнение: Представьте, что перед вами – большой лист бумаги или доска. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать зеркальные одинаковые изображения. Это могут быть волнистые линии, квадраты, круги, любые другие формы и изображения. Рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, фломастерами на бумаге, прикрепленной на уровне глаз:

- Рисовать я буду! Рисовать я буду,
Каждому рисунку радуясь, как чуду!
Ты сегодня – просто мастер,
Все картинки от души!
Выбирай цветной фломастер –
Смело, радостно пиши!

3.«Кивки». «Покачаем головой, чтобы был в душе покой» (Медленные наклоны головы к плечам и «Кивающие» движения вперед-назад. по 6-10 раз)

4. «Перекрестные шаги лежа» (Выполнение: Лягте на пол (лучше на мягкий коврик, чтобы не травмировать копчик), согните ноги в коленях и подтяните их к себе. Руки сцепите «в замок» и заведите их за голову так, чтобы затылок лежал на ладонях. Подбородок подтяните к шее, спину прижмите к полу и, напрягая косые мышцы живота, дотянитесь одним локтем до колена противоположной ноги, другую ногу при этом немного выпрямляйте. Затем, не торопясь, сделайте то же самое другой рукой и ногой.

Вторая группа – это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с мышц нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе.

К данной группе относятся следующие упражнения:

1.«Гравитационное скольжение». (Выполнение: Удобно сядьте на краешек стула, вытяните ноги перед собой и перекрестите их в лодыжках, ступни на полу. Держите колени свободно. Наклонитесь вниз (сначала голова), тянитесь руками к ступням, расслабляйте шею и не напрягайте колени (листочек медленно опадает на землю) руки скользят вниз на выдохе и вверх на вдохе. Сначала тянитесь к центру, затем – слегка вправо и влево (три раза в каждом направлении).

Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (правую ногу, на левую, левую на правую).

2.«Поворот». «Ты головку поверни, за спиной что, посмотри?» (Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. по 3-5 раз в каждую сторону).

3.«Активация руки». (Выполнение: Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх. Опускайте поднятую руку в разных направлениях, выдыхая при этом через сомкнутые губы: вперед, назад, в сторону и по направлению к уху, препятствуя движению ладонью левой руки. Движение в каждом направлении делаем по три раза, выдыхая каждый раз на счет восемь. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой! Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.

К третьей группе относятся энергетизирующие упражнения, повышающую энергию тела и углубляющие мотивацию. Они обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.

1. «Думающий колпак». (Легко ли вам слушать других? Отследите, насколько легко поворачивается ваша голова налево, затем - направо. Используя ваши большие и указательные пальцы, мягко тяните и разворачивайте ваши уши назад. Начинайте массировать с верхней точки ушей, по краю, заканчивая мочкой. Повторите три или больше раз. Повторите отслеживание.)

2.«Энергетическая зевота» (Выполнение: Изображайте зевок, поставьте при этом пальцы обеих рук на точки напряжения вдоль челюстных суставов. Издайте глубокий звук зевка, открывая при этом горло как можно шире, и массируя болезненные точки, чтобы убрать напряжение. Повторите упражнение 3-4 раза.)

3.«Кнопки земли» (Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой – области ниже пупка. Пальцы при этом лежат на средней линии тела и направлены вниз. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох. К точке можно

прикасаться в течение 30-ти секунд. При выполнении упражнения глаза двигаются вверх и вниз. Поменяйте руки и повторите.)

Четвертая группа- упражнения, углубляющие позитивное отношение, которые влияют на эмоциональную систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению.

1.«Крюки» (Выполнение: стоя или сидя скрестите лодыжки. Затем вытяните руки прямо перед собой, перекрестите запястья и переплетите пальцы рук; поднимите переплетенные руки вверх до уровня груди. Держите такую позицию минуту или больше, дышите медленно, глаза могут быть открыты или закрыты. Во время вдоха поднимайте кончик языка к верхнему твердому небу (прямо позади зубов), на выдохе расслабляйте и опускайте ваш язык.

Вторая часть: когда вы будете готовы, разомкните скрещенные руки и ноги, соедините кончики пальцев рук вместе на уровне груди, продолжайте дышать глубоко, поднимая кончик языка на вдохе и опуская при выдохе. Отследите вновь степень своего спокойствия, концентрации и организованности.)

2. «Позитивные точки» (Чувствуете ли вы себя спокойным, выполняя какую-либо работу под давлением ситуации (например, экзамен, окончание работы к определенному времени и т.д.) или вы волнуетесь и оказываетесь в состоянии стресса?)

Легко удерживайте кончиками ваших пальцев обеих рук точки на середине между линией роста волос и бровями - прямо над центральной частью ваших глаз. Достаточно легкого нажатия и натяжения кожи под пальцами. Снова отследите уровень спокойствия или тревоги по поводу ситуации, которая вызывала у вас стресс.)

На 4 заключительном этапе работы ожидаемые результаты применения КУ следующие:

1. При использовании КУ происходит развитие крупной и мелкой моторики
2. КУ дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в процессе обучения, и решить проблему неуспешности.
3. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдаются значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.

Вывод: Известно, что фундамент здоровья закладывается с детства. И если мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, необходимо поддерживать у них потребность в движении и физических нагрузках. Ведь для закрепления мысли человеку необходимо движение! Неподвижный ребенок – не обучаем! Практика на сегодняшний день показывает, что использование упражнений кинезиологической гимнастики адаптированных для дошкольников, помогают предупредить возникновение простудных заболеваний, повышают общий жизненный тонус, укрепляют психофизиологическое здоровье детей. Этому свидетельствует посещаемость воспитанников группы на сегодняшний день, составляет 100%.

Замечено, что кинезиологические упражнения помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность ребенка. Тем самым, через эту методику можно помочь дошкольнику не только благополучно и гармонично развиваться, но и более качественно подготовиться к школе.

И я думаю, что КУ помогут привить детям интерес к ЗОЖ, и обеспечат гармоничное развитие дошкольника.

Список литературы:

1. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. - М., «Восхождение», 2000.
2. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2018.
3. Сиротюк А.Л. Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников. - М., 2005.
4. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для воспитателей и родителей. - М.: ТЦ Сфера, 2018.