

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 109»**
350018, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар,
Карасунский внутригородской округ, ул.Краснодарская, д. 30,
тел./факс (861) 237-79-81 e-mail: detsad109@kubannet.ru

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
Кинезиология, как средство развития
и оздоровления детей с тяжелыми нарушениями
речистаршего дошкольного возраста.

Составитель:
педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 109»
Трошкина Людмила Леонидовна

г. Краснодар 2022

Введение

С каждым годом жизнь предъявляет все более высокие требования не только к нам, взрослым людям, но и к детям: неуклонно растет объем знаний, которые нужно им передать, а усвоение этих знаний должно быть не механическим, а осмысленным. Для того чтобы помочь детям справиться с ожидающими их сложными задачами, нужно позаботиться о своевременном и полноценном формировании у них речи. Это — основное условие успешного обучения. Ведь через посредство речи совершается развитие отвлеченного мышления, с помощью слова мы выражаем свои мысли. В школе ребяташек будут учить оперировать понятиями, воспитывать у них способность делать умозаключения. Это означает, что в школу они должны прийти хотя и с элементарными, но достаточными знаниями об окружающем физическом мире, о животном и растительном царствах, о людях, с некоторыми эстетическими и нравственными понятиями — о красоте и безобразии, о добре и зле, о правде и лжи и т. д. И все это становится доступно детям только через посредство речи. Всякая задержка в ходе развития речи (плохое понимание того, что говорят окружающие люди, бедный запас слов-названий и слов-понятий, суженные или неправомерно расширенные понятия и т. п.) затрудняет общение ребенка с другими детьми и взрослыми, в какой-то мере исключает его из игр, занятий. Детей с речевыми отклонениями не только не уменьшается, но и постоянно растет.

В дошкольном возрасте ребенок проходит очень важный отрезок пути, на котором происходит развитие двигательной и речевой активности. Уровнем развития природных потребностей дошкольника в движении определяется степень развития: памяти; мышления, восприятия, моторики. В наши дни у детей очень часто наблюдается нарушение законов индивидуального развития.

Мы наблюдаем эту проблему и в нашем детском саду. Диагностические данные детей логопедической группы подтверждают у них нарушение всех основных частей языковой системы, нарушение внимания, памяти, недостаточно сформированное словесно-логическое мышление. Мы так же заметили, что у детей отмечаются выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

М. М. Кольцова показала роль двигательного анализатора в развитии речи ребенка. Оказалось, что при тренировке тонких движений пальцев рук голосовые реакции ребенка развиваются интенсивнее и становятся более совершенными. Проприоцептивные импульсы от пальцев рук вызывают активацию ассоциативных зон коры, стимулируют созревание центральной нервной системы, что в свою очередь улучшает состояние речи ребенка. По ее мнению *«особенности двигательного анализатора заключаются в том, что он имеет чрезвычайно богатые связи со всеми структурами*

центральной нервной системы и принимает участие в их деятельности...».

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование моторики.

Исходя из вышесказанного, подбор эффективных методов, стимулирующих развитие детей, мы считаем основной задачей. Нами было решено использовать в работе с детьми логопедической группы кинезиологию, как один из перспективных на сегодняшний день метод. К тому же возможности кинезиологии в практике детского сада реализовались далеко не полностью. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. 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 взаимодействия полушарий головного мозга.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных 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 - правое полушарие. По исследованиям физиологов **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). Кинезиологическое направление работы позволяет прикоснуться к ещё одному аспекту коррекционной работы – развитие межполушарного взаимодействия.

При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. Такое разделение функций обеспечивает взаимную дополняемость их работы. Полный анализ и синтез информации, построение любого ответа или вывода осуществляется при их тесном сотрудничестве. Поэтому, практически, в каждом виде деятельности, можно выделить компоненты работы, как

правого, так и левого полушария. Их координация и взаимодополняемость – необходимое условие для успешности всех видов деятельности.

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека — от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать все высшие психические функции — память, восприятие, мышление, внимание. Систематические упражнения по тренировке движений наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются, мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Это побудило меня к составлению кинезиологических комплексов, которые подходили бы всем детям, как с проблемами в развитии, так и условно нормативным (для внедрения метода кинезиологии в работу всего сада).

Основные этапы работы

Организационно--диагностический.

Изучение возрастных, психофизиологических особенностей интеллектуальногоразвития детей. Обследование детей с целью выявления уровня психического развития детей в начале учебного года. Интерпретация полученных знаний. Практическая отработка приемов и упражнений по кинезиологии. Пополнение и оснащение информационными и дидактическими материалами, изготовление пособий для применения кинезиологических упражнений.

Взаимодействие с воспитателями и специалистами ДОУ.

Для ознакомления педагогов ДОУ с методом кинезиология были проведены консультации и мастер-классы. Также предложено было педагогам групп сформировать картотеку игр на соответствующий дошкольный возраст детей.

Учитель-логопед использовал элементы кинезиологических комплексов на фронтальных, индивидуально-подгрупповых занятиях. Кинезиологические приёмы, которые применял в своей практике учитель-логопед: дыхательные упражнения; сопряженная гимнастика (одновременная работа мелкой моторики пальцев рук и артикуляционных органов).

Элементы кинезиологических комплексов воспитателями группы включались непосредственно в занятие или проходили в свободное от занятий время индивидуально или с небольшой подгруппой детей. Физкультурным инструктором активно использовались кинезиологические упражнения в утренних гимнастике и занятиях. Так же с успехом использовал в своей работе с детьми и музыкальный руководитель элементы кинезиологических комплексов: дыхательные упражнения и глазодвигательные, что способствовало большей вовлеченности детей на занятиях. Так же в течении года пополнялась развивающая среда групп.

Приемы, которые вызывают у дошкольников особый интерес и положительные эмоции:

- плетение кос на специальном тренажере;
- шнуровка;
- собирание счетных палочек пальцами одной и другой руки;
- скатывание тесьмы;
- прокатывание мячей по лабиринтам одновременно обеими руками;
- рисование в воздухе симметричных предметов, зеркальное рисование.

Взаимодействие с родителями.

Для достижения положительных результатов в развитии ребёнка невозможно ограничиться только работой, проводимой в стенах детского сада. Родители – самые заинтересованные и активные участники воспитательного процесса. Любая деятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, воспринимается родителями положительно.

С родителями детей логопедической группы были проведены консультации знакомящие их с методом кинезиология. Также проводились мастер – класс были предложены игры и упражнения для занятий с детьми в домашних условиях. Предлагались буклеты о пользе кинезиологических упражнений.

Единство требований, скоординированная деятельность педагога и родителей, направленная на всестороннее развитие ребёнка, даёт возможность добиться хороших результатов в развитии дошкольника.

Контрольно-диагностический.

На этом этапе проводилось повторное обследование детей с целью выявления динамики уровня психического развития, интерпретация данных и определение эффективности проводимой работы.

Для определения уровня развития межполушарного взаимодействия использовался эффективный метод, предложенный Н. И. Озерецким

«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, затем — левой, затем — двумя руками вместе.

Критерии оценки:

3 балла — выполнено без ошибок;

2 балла — выполнено с ошибками;

1 балл — не может выполнить, постоянно ошибается.

Простая ориентировка.

Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают.

Сложная ориентировка.

Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз».

Критерии оценки:

3 балла — выполнены оба задания;

2 балла — выполнена только простая ориентировка;

1 балл — не выполнено ни одного задания.

Выполнение пробы затруднено у детей с левополушарной недостаточностью и у детей.

Степень сохранности премоторной зоны.

Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно прикасается последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний).

Каждая синкинезия штрафует одним баллом.

Критерии оценки:

· 5 баллов — правильно и быстро;

· 4 балла — правильно, но медленно;

· 3 балла — дезавтоматизация движений на истощении;

· 2 балла — персеверации (повторение) на истощении;

· 1 балл — выраженные персеверации (застреваемость на отдельных позах).

Исследование артикуляционных возможностей ребенка

По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий:

1) улыбнуться;

2) надуть щеки;

3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»);

4) сделать губы как при звуке «о»;

5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка);

6) высунуть язык лопаткой (широко);

7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу;

8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу;

9) поместить кончик языка в правый угол рта;

10) то же — в левый угол рта;

11) высунуть язык и сделать кончик узким.

Оцениваются точность движений и способность к переключению.

Критерии оценки:

0 баллов — не может выполнить упражнение.

1 балл - неточно выполненное движение (сопутствующих движений губами, челюстью)

2 балла — выполнено без ошибок;

Диагностика УПР в старшей группе проводилась по методике К. Печера.

Результаты диагностики детей старшей группы представлены в таблице.

	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
Начало года	4 человека	11%	10 человека	89%	-	-
Конец года	-	-	2 человека	9%	12 человек	91%

Основная цель кинезиологических комплексов: сенсомоторная коррекция в том числе метод замещающего онтогенеза. Выполняя комплексы упражнений идет стимулирование всех зон мозга.

Кинезиологические упражнения — это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Они развивают:

- мозолистое тело;
- повышают стрессоустойчивость;
- синхронизируют работу полушарий;
- улучшают мыслительную деятельность и речь;
- способствуют улучшению памяти и внимания;
- развивают пространственные представления;
- мелкую и крупную моторику;
- позволяют снизить утомляемость и повысить способность к произвольному контролю.

Задачи: синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления.

Содержание кинезиологических комплексов:

Всего 9 кинезиологических комплексов, по одному на месяц, достаточно для изучения и закрепления упражнений.

В каждом комплексе есть упражнения направленные на профилактику нарушений осанки и зрения, элементы дыхательной гимнастики, развитие вестибулярного аппарата.

В данный кинезиологический комплекс входят:

Самомассаж это массаж, выполняемый самим ребенком. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребенка, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от

двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения (*синкинезии*) и мышечные зажимы. Исследования нейрофизиологов показали, что, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

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

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

В результате системного подхода (каждый комплекс выполняется в течении месяца) и широкого круга разнообразных игр-упражнений, где один вид деятельности сменяется другим, позволяет сделать работу детей более динамичной, насыщенной и менее утомительной.

Для результативности процесса необходимо определенные условия:

- все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей.
- упражнения можно выполнять как в комплексе, так и в свободное время
- стоит помнить, что любые занятия с ребенком дадут свой положительный результат только в том случае, если они будут проводиться регулярно.

Заключение

В течение года велась работа со всеми участниками образовательного процесса по развитию межполушарного взаимодействия с детьми. Можно сделать вывод, что в результате работы кинезиологические упражнения благотворно влияют не только на работу мозга, но и всего организма в целом.

Были получены следующие результаты:

- снизилась тревожность, дети стали спокойнее и увереннее;
- улучшились навыки самообслуживания;
- развивается устная речь;
- формируется логическое мышление;
- улучшаются коммуникативные навыки;
- улучшаются внимание, память, воображение.

В связи с положительной динамикой было принято решение продолжить работу в этом направлении.

Литература:

1. Ахутина Т. В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход/ Т.В.Ахутина, Н.М. Пылаева. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.
2. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. Для студентов вузов \ М.: АСТ: Астрель: Транзиткнига, 2005. – 384 с.
3. Выготский Л. С. Педагогическая психология/ Л. С. Выготский.-М., 2009.
4. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: изд-во Смысл, изд-во Эксмо, 2003.
5. Глозман Ж.М. Практическая нейропсихология. Помощь неуспевающим школьникам/ Глозман Ж.М.— Электрон, текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2013.— 288 с.
6. Жукова Е.М. Если ваш ребёнок отстаёт в развитии/ Е.М. Жукова – М.: Медицина, 2001.
7. Забрамная С.Д., Боровик О.В. От диагностики к развитию. — М.: Секачев, 2004. – 62 с.
8. Корнев М.А., Кульбах О.С. Основы строения центральной нервной системы: Учебное пособие. – СПб: ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2002.
9. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001.
10. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2005. – 319 с.
11. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.
12. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003
13. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М.: ТЦ.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Комплексы кинезиологических упражнений

для детей с ТНР старшего дошкольного возраста

Кинезиологический комплекс 1

1. **Самомассаж ушных раковин.** Сделайте массаж мочки ушей, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
2. **«Кивание головой».** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.
3. **«Горизонтальная (ленивая) восьмерка».** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.
4. **«Симметричные рисунки».** Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки (квадрат, круг, треугольник)
5. **«Медвежье покачивание».** Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет.
6. **«Перекрестные движения».** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.
7. **«Поза скручивания».** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.
8. **Дыхательное упражнение «Понюхай цветок».** Вдох через нос (рот закрыт) и выдох через широко открытый рот.
9. **Глазодвигательное упражнение «Глазки».**
Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

Кинезиологический комплекс 2

1. **Самомассаж «Запястье».** Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.
2. **Поднятие пальцев.** Кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая ладонь стараемся поочередно поднимать пальцы.
3. **«Открой – закрой».** Кисти рук лежат на столе ладонями вверх, сжимаем пальцы в кулачки – разжимаем.
4. **Поднятие предплечья одновременно, поочередно.** Локти на столе. Пальцы устремлены вверх. Сначала поочередно опускаем предплечья на стол, затем выполняем упражнение – одновременно. Можно усложнить взяв в руки деревянные бруски или детские гантели.

5. **«Мельница».** Стоя на ковре руки разведены в стороны. Наклон тела 45 градусов. Поочередно опускаем правую руку вниз тянемся пальцами к полу - левую вверх.
6. **Перекрестное марширование**
Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.
Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.
7. **«Жуки».** Лежа на спине одновременно поднимаем ноги и руки вверх и трясем.
8. **Дыхательное упражнение «Свеча».** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче, чем выдох.
9. **Глазодвигательное упражнение «Глазки».**
Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

Кинезиологический комплекс 3

1. **Самомассаж ушных раковин.** Сложи средним и указательным пальцем обеих рук букву «V». Приложи оба пальца к голове, так чтобы ухо оказалось в середине. Начни двигать пальцами вверх-вниз, крепко прижимая их к голове. При этом полностью расслабь нижнюю челюсть, так чтобы твои зубы не касались друг друга.
2. **Растяжка.** И.п.: стоя ноги на ш.п. руки за головой локти раскрыты. Делаем наклоны головой вниз касаясь подбородком груди.
3. **«Вот! – О’кеу»!** Смена одной позиции на другую. («Вот!» -Пальцы собраны в кулачок, большой палец поднят вверх.)
4. **«Веер».** Начиная движение с мизинца, поочерёдно перебирать пальцами руки, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны», то есть последовательно осуществить движения всеми пальцами руки с одновременным сжиманием ладони.
5. **«Поцелуйчики».**И.п.: стоя руки на поясе ноги на ш.п.: поворачивая голову влево-вправо, вверх-вниз одновременно делая поцелуи.
6. **«Гусенички».** И.п.: наклон пальцы касаются пола, продвигаемся вперед как бы подтаскиваем за собой ноги. Ноги прямые.
7. **"Кобра"** И.п. Лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Представить себя "коброй": медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину; ягодицы и ноги расслаблены. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.
8. **Дыхательное упражнение «Дышим носом».**

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

9. Глазодвигательное упражнение «По кругу».

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

Кинезиологический комплекс 4

- 1. Самомассаж ушных раковин.** Сложи средним и указательным пальцем обеих рук букву «V». Приложи оба пальца к голове, так чтобы ухо оказалось в середине. Начни двигать пальцами вверх-вниз, крепко прижимая их к голове. При этом полностью расслабь нижнюю челюсть, так чтобы твои зубы не касались друг друга.
- 2. «Колечки».** Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение 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.
- 3. «Цепочка».** Пальцы, сложенные в колечки, «плетут» цепочку.
- 4. «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.
- 5. «Дерево».** И. п. – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.
- 6. «Эмбриончик».** На боку, колени подтянуть к груди, обхватить руками. Ребёнку предлагается перекачываться по полу туда – обратно.
- 7. Бревнышко.** Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться всем туловищем направо, затем налево, как «бревнышко».
- 8. Дыхательное упражнение «Свеча».** Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним

выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

9. Глазодвигательное упражнение «Часики». Медленно двигать глазами вправо – влево. Повторить 5-6 раз.

Кинезиологический комплекс 5

- 1. Самомассаж кистей рук.** Поглаживание и растирание ладоней.
- 2. «Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак пальчиками вниз, другая — ладонью на плоскости стола. Задача: одновременно и разнонаправлено менять положение рук.
- 3. «Лежащая восьмёрка».** Ребёнок делает движения правой, затем левой рукой по траектории «лежащей восьмёрки» по три раза.
- 4. Перекрёстное марширование.**

1-й этап. На счёт 1-12 ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения).

2-й этап. Далее на счёт 1-12 ребёнок шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения)

Повторить 1-й, 2-й, закончить 1-м этапом (перекрёстными движениями)
- 5. Прыжки на месте.** Выполняются с одновременными движениями руками и ногами: Ноги врозь – руки вместе; ноги врозь – руки врозь (цикл прыжков повторить несколько раз)
- 6. «Змейка».** Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого. Усложнение – ходьба или бег наносках.
- 7. «Слон».** Ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой. Это упражнение активизирует и балансирует всю целостную систему организма “интеллект-тело”, улучшает концентрацию внимания.
- 8. Дыхательное упражнение «Нырятьщик».** И. п. – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.
- 9. Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник».** Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

Кинезиологический комплекс 6

- 1. Самомассаж кистей рук «Лепка рук».** Одной рукой массировать другую, как будто вторая сделана из глины и нужно влепить настоящую кисть с пальчиками.
- 2. «Кулак-ребро-ладонь».** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе.
- 3. Рисование геометрических фигур.** Нарисуйте в воздухе геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник; сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.
- 4. Прыжки.** Ноги врозь и ноги вместе; ноги врозь и ноги перекрещены – поочередно правая и левая нога впереди.
- 5. «Яйцо».** Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
Спрячемся от всех забот,
Только мама нас найдет.
- 6. «Ёжик».** И. п. - Встать на четвереньки и ползи. Руки ставить крест-накрест
- 7. «Кросс-кролл».** Лежа на спине тянемся правым локтем к противоположному колену
- 8. Дыхательное упражнение «Дыхание»** И. п. - медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; — плавный выдох через нос.
Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.
- 9. Глазодвигательное упражнение «Глазки»**
Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.
Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

Кинезиологический комплекс 7

- 1. Самомассаж подушечек пальцев.** Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его

подушечку снизу, разминая ее и так с каждым пальцем. Затем смена рук.

2. **«Дождик».** Кисти рук развести над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности головы, имитируя дождик.
3. **«Кулак-ребро-ладонь».** Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола; выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе.
4. **«Мельница».** Стоя на ковре руки разведены в стороны. Наклон тела 45 градусов. Поочередно опускаем правую руку вниз тянемся пальцами к полу - левую вверх.
5. **«Крюки».** Сидя положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу.
6. **«Звезда».** Дети ложатся в позу "звезды" - слегка разведя руки и ноги, а затем выполняют растяжки аналогично линейным, но по диагонали. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.
7. **«Качалка».** И.п. - лежа на спине. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.
8. **Дыхательное упражнение «Свеча».** Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.
9. **Глазодвигательное упражнение «Восьмёрки для глаз».** Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх по краю поля, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр.

1. **Самомассаж пальцев и ладоней.** Поглаживание и перетирание пальцев от кончиков к основанию.
2. **«Веер».** Начиная движение с мизинца, поочерёдно перебирать пальцами руки, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны», то есть последовательно осуществить движения всеми пальцами руки с одновременным сжиманием ладони.
3. **«Лепестки».** Сжимать и разжимать кулаки, максимально выпрямляя и сгибая пальцы в разных темпах (медленно, умеренно, скоро, ускоряя – замедляя)
4. **«Солнце – забор – камень».** Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх. Камень – ладонь сжата в кулак.
5. **«Кочерга».** Приподнятую стопу вывернуть внутрь и по 8 раз качнуть ею вперед и назад. То же другой ногой
6. **«Лучики».** Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы, левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.
7. **«Бабочка».** И.п. сидя. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами подобно взмахам крыльев бабочки.
8. **Дыхательное упражнение «Поет буквы».** И.п. — сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.
9. **Глазодвигательное упражнение «Восьмёрки для глаз».** Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх по краю поля, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр.

Кинезиологический комплекс 9.

1. **Массаж «Запястье».** Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.
2. **«Рубим капусту».** Расслабив кисти рук, постучите по столу сначала правой, а затем левой рукой, имитируя нарезку капусты;
3. **«Домик».** Соедините концы пальцев левой и правой руки, после чего сожмите их с небольшим усилием. «Проработайте» по отдельности каждую пару пальцев;

4. **«Жаба».** Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.
5. **«Маятник».** Станьте прямо, расслабьтесь, посмотрите сначала в правый, а затем в левый угол комнаты. Прodelайте данную процедуру несколько раз подряд;
6. **«Паучки».** И.п.: сидя на полу ноги прямые, упор руками в пол вдоль бедер, перебираем руками и ногами одновременно. Движения вперед назад.
7. **«Лодочка».** Лежа на животе. Руки вытянуты вперед, параллельно друг другу. Ноги прямые. Приподнять руки и ноги и покачаться вперед-назад.
8. **Дыхательное упражнение «Надуваем шарики цветов радуги».** Ребёнок лежит на спине, одна ладонь лежит на животе, другая – на груди. Взрослый спрашивает, какого цвета шарик сегодня будет надувать ребёнок. Взрослый говорит «вдо-о-ох-вы-ы-дох». На вдох шарик в животе надувается, на выдох - постепенно сдувается.
9. **Глазодвигательное упражнение «Расслабление глаз».** Разогреть руки, потерев одну ладонь о другую, сложить пальцы обеих рук в два полушария и мягко прикрыть ими закрытые глаза.

Консультация для родителей **Кинезиология - гимнастика для мозга**

Кинезиология – это особая система, изучающая вопросы взаимосвязи тела и ума. Выполняя специальные упражнения, специалистам удается «вытянуть» из детей потенци, которые до сих пор были заключены в теле. Регулярная практика по данной системе позволяет оптимизировать деятельность не только тела, но и мозга.

Кинезиология для детей используется для улучшения познавательного процесса детьми дошкольного и школьного возраста. Еще в 60-х годах прошлого века методика перекрестного движения позволяла организовать взаимосвязь между мозгом и телом детей с определенными нейрофизиологическими отклонениями. Группа упражнений, разработанная Полом и Гейл Деннисом в 90-х годах, посвящена природному развитию человека и активации некоторых механизмов деятельности мозга посредством совершения определенных движений. Практикуя кинезиологические упражнения, американский психолог понял, что в самих движениях заложен огромный потенциал. Ведь через них удастся повлиять на психоэмоциональное состояние ребенка. «Гимнастика мозга», созданная для устранения проблем с вестибулярным аппаратом у детей, использует два основных вида движений: Пересекающие вертикальную среднюю линию всего тела. Благодаря им удастся достаточно быстро интегрировать мысль и движение тела. Движения одностороннего типа, которые способствуют «разъединению движений с мыслями. Кинезиологический метод развития детей использует два основных механизма, которые являются «китами» познавательной деятельности мозга. Движения, нацеленные на разъединение мыслей с движениями, необходимы на первых этапах занятий, поскольку они формируют учебный навык. На практическом этапе задействуется уже механизм автоматизации навыков, который «тренируется» упражнениями интеграции движений и мыслей.

Образовательная кинезиология позволяет сформировать «здоровый фундамент» ментального и физического здоровья дошкольника. Чтобы пополнить багаж двигательных навыков малыша, необходимо выполнять упражнения кинезиологии для развития мозга детей. Сберегающая здоровье технология устраним имеющиеся отклонения в развитии и позволит предупредить новые.

Основные цели кинезиологии: гармоничное развитие взаимодействий и связей между полушариями мозга; синхронизации деятельности правого и левого полушарий; лучшего развития восприятия и

памяти; устранения проблем с концентрацией внимания и мышлением; ликвидации дислексии и нарушений в работе вестибулярного аппарата; развития речи и позитивного мышления.

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

Методика контролирует не только определенные действия посредством влияния на вестибулярный аппарат, но и речь.

Простые упражнения которые вы родители можете делать в игровой форме с ребенком дома:

«Рубим капусту». Расслабив кисти рук, постучите по столу сначала правой, а затем левой рукой, имитируя нарезку капусты;

«Столбики». Дайте ребенку пластилин и попросите его раскатать каждым из пальцев левой и правой руки;

«Домик». Соедините концы пальцев левой и правой руки, после чего сожмите их с небольшим усилием. «Проработайте» по отдельности каждую пару пальцев;

«Маятник». Станьте прямо расслабившись, посмотрите сначала в правый, а затем в левый угол комнаты. Прodelайте данную процедуру несколько раз подряд;

«Жонглер». Возьмите карандаш и начните его поочередно перемещать из левой в правую руки.

«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 и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Консультация для родителей

Синкенизия – это исправимо?

Синкинезией называют непроизвольные содружественные движения. Это врожденное отклонение, которое связано со своеобразным формированием некоторых зон головного мозга. Синкинезия считается признаком недостаточной дифференцированности движений, то есть при выполнении необходимого движения подключаются ненужные для этого мышцы.

Появляется синкинезия, когда один из мозговых центров берет на себя функции близлежащих центров. К примеру, участок, который отвечает за движения, выполняемые большим пальцем руки, возлагает на себя также и функции чужие, например, другого пальца, ноги либо руки, языка, зон для которых в мозге не были сформированы свои центры.

Наибольшее число проблем, которые связаны с синкинезией, проявляется у малыша при поступлении в школу. Как оказалось, у большинства из современных детей, в наши дни, отмечается общее моторное отставание. Еще примерно двадцать лет назад родителям вместе с ребятами, приходилось выполнять больше ручной работы: вязать, вышивать, стирать и т.д. Сегодня же, почти на все занятия имеются машины.

Зависимость между развитием речи и тонких движений руки замечена была Марией Монтессори еще в прошлом век, а ранее — Сегеном. Уровень развития координации и мелкой моторики движений рук является одним из главных показателей интеллектуального развития, а, значит, и готовности к обучению в школе. Приступать к работе необходимо с самого раннего возраста. Даже грудным карапузикам можно начинать массировать пальчики, тем самым, воздействуя на активные точки, которые связаны с корой головного мозга. Однако прежде начинать упражнения и игры по развитию мелкой моторики, необходимо определить, на каком уровне находится развитие мелких мышц рук малыша, а также его навыки управления данными мышцами.

Не секрет, что руки и головной мозг между собой тесно связаны, и проблемы с ручками возникают именно в голове. Статистика гласит, что у 67 % деток, поступающих в школу, имеются какие-либо неврологические проблемы, а *синкинезия* — одна из таких проблем. Подобным детям не дается грамота, им сложно освоить написание цифр и букв (например, может появиться их зеркальное отображение), у таких детей низкая концентрация внимания и работоспособность.

Проблема детской *синкинезии* заключается в том, что такому ребенку нужно гораздо больше сил на обучение, нежели его сверстникам. Энергия, которую можно было бы расходовать на работоспособность и внимание, ребенок тратит на компенсацию совершенно лишних, дополнительных движений. К примеру, ребенок рисует и одновременно с этим активно двигает языком. Либо при какой-то деятельности вдруг он начинают активно шевелить губами. Когда наряду с рукой у малыша работает язык — это сигнал, что у него в головном мозге один центр несет ответственность и за

три его пальчика, и за его язык. И центр этот берет на себя в три раза больше драгоценной энергии. Также один центр головного мозга может отвечать за контроль пальцев и зрения. В указанном случае, напрягаются глаза одновременно с работой пальцев, и ребенок неверно списывает с доски задания. И невнимательность тут ни при чем! Ребенку стоит приподнять голову, дабы рассмотреть, что же на доске написано, и глаз прекращает «правильно» работать. Ребенок может увидеть только куски из написанного на доске учителем.

Почему очень важно правильно держать ручку?

По той причине, что именно в таком положении нам приходится затрачивать на письмо менее всего сил. А, следовательно, масса энергии сохраняется для другой деятельности: к примеру, можно будет одновременно слушать объяснения и списывать с доски. А когда карандаш взят неправильно и в воздухе висит локоть, огромные усилия ребенку приходится потратить лишь на то, чтобы удерживать в нужном положении руку. Малыш с *синкинезией* значительно быстрее устает, у него сокращается работоспособность, так как «съедается» его энергетический запас ненужными, сопутствующими движениями. Уставший ребенок мало что может воспринимать, а если в данное время идет урок?

Синкинезия не является неизлечимым заболеванием и от нее можно избавиться. Для этого необходимо заставить мозг разделить объединенные функции таким образом, чтобы каждая из составляющих двигательного акта приобрела в головном мозге свой собственный “центр управления”.

Если ваш ребенок на протяжении долгого времени держит ложку неправильно — это серьезный повод насторожиться. К трем годам малыши, как правило, уже в состоянии хорошо справляться со столовыми приборами. После трех лет ребенка, который упорно держит ложку кулачком, следует показать специалисту. Неловкость крохи — также является поводом для настороженности. Когда в процессе подвижных игр шести-семилетний ребенок не вписывается в дверной проем, задевает углы мебели, либо ребенок взял книгу и одновременно опрокинул стакан — это также явные признаки нарушения пространственных представлений и, вероятно, *синкинезии*, а не природной неуклюжести. Когда малыш не желает рисовать, неверно держит кисточку, карандаш, скорее всего, он ощущает, что рисование ему дается хуже, чем его ровесникам. Специалисты считают, что малыши отказываются рисовать либо из-за негативного опыта (ранее его не похвалили за рисунок) либо виновник — синкинезия, в этом случае ребенку просто физически сложно держать карандаш в руке.

Как распознать синкинезию?

Усадите малыша за стол и перед ним положите лист бумаги. Пусть ребенок положит обе руки с разведенными пальчиками на этот листик так, чтобы они на нем свободно разместились. Обведите кисти рук ребенка ручкой и разъясните ему задание: “Мы с тобой сейчас будем играть. Я тебе

буду показывать пальчики на нарисованной руке, а тебе нужно будет поднимать тот пальчик, который я покажу. А другие пальчики не надо поднимать”. Показывайте пальчики ребенку в случайном порядке. Начинать следует с правой руки. Использовать можно, к примеру, следующую последовательность: мизинец, указательный, большой палец, средний, безымянный. Далее переходим к левой ручке, потом — снова к правой, а затем, снова к левой.

При выполнении малышом движений нужно следить за *синкинезиями*— произвольными движениями прочих пальчиков.

Подсчитайте по двум пробам среднее число синкинезий на каждой ручке. Для этого подсчитывают число *синкинезий* для каждой ручки и делят на 2. Результаты, полученные для каждой руки, складываются. Данный тест дает возможность узнать, какая рука при письме станет ведущей. Если при выполнении заданий число *синкинезий* на левой руке больше, чем на правой, значит, на правой руке дифференциация двигательной системы лучше, и она будет ведущей рукой.

Число *синкинезий*, полученных у ребенка, можно оценить, сравнивая с возрастными нормативами и уже на основании этого судить о развитии мелкой моторики его ручек:

6 лет — 9 синкинезий;

7 лет — 6 синкинезий,

8 лет — 5 синкинезий,

9 лет — 3 синкинезии.

Если вы выяснили, что у ребенка число синкинезий больше нормы, с ним необходимо специально заниматься для развития мелких мышц рук. Обязательно потребуется консультация специалистов. Однако даже, когда все показатели имеют соответствие норме, развивать пальчики тоже не помешает. Методики, разработанные специалистами для работы с подобными детьми, базируются на двигательных упражнениях.

Цель: осветить значение психомоторики в развитии детей дошкольного возраста и познакомить с пониманием структуры психомоторных способностей как основанием для организации и осуществления коррекционно-развивающей работы с дошкольниками.

Совершенствование системы дошкольного образования предполагает, что педагогический процесс следует осуществлять на основе его глубокой дифференциации. Для этого педагогу необходимо знать индивидуально-типологические способности физического и психологического развития детей, понимать, какие способности дошкольников смогут обеспечить их успешность сначала в школе, а потом и в дальнейшей жизни. Немалую роль в этом играют психомоторные способности.

Под психомоторикой понимается совокупность сознательно регулируемых двигательных актов. Психика и моторика находятся в неразрывном единстве, и поэтому в поведении, в деятельности, в речи человека раскрывается вся характеристика его как индивида, как личности, и как субъекта. Но если психомоторика в полной мере отражает целостную характеристику человека, то, совершенствуя психомоторные способности, можно в той или иной степени успешно воздействовать на развитие детей. В психомоторике выделяют еще два особых вида психомоторных процессов: идеомоторные и сенсоречевые.

Идеомоторные процессы - феномен, проявляющийся в том, что само представление о предстоящем движении (*образ движения*) вызывает едва заметное реальное движение органов тела (*рук, глаз, головы или туловища*). Эти движения могут быть произвольными, т. е. совершаться независимо от сознания человека.

В психологии психомоторика рассматривается, как единство двигательной, познавательной и эмоциональной составляющих. То есть, если сказать кратко, то психомоторика – это связь движения с психическими процессами (*познавательными, речевыми, эмоционально-волевыми*).

Психомоторика непременно присутствует в самых различных проявлениях активности человека: речи (сокращения мышц гортани и полости рта, жестикуляция, письма); эмоциональной экспрессии (мимика, поза, экспрессивные движения); локомоции (ходьба, бег, инструментальных двигательных действий). В психомоторике находят отражение состояния человека, его типические особенности (экстраверсия-интроверсия, свойства нервной системы, поэтому двигательные методики широко используются в психодиагностике. Познавая окружающую среду, мы переводим взгляд с одного объекта на другой, а это становится возможным благодаря работе глазных мышц; потребление пищи не обходится без участия не только жевательных мышц, но и мышц рук; общаясь друг с другом, мы разговариваем, а это становится возможным благодаря сокращениям мышц гортани и полости рта, а так же при письме, эмоциональное выражение

(мимика, поза, экспрессивные движения, различных инструментальные действия и т. д.

На первых этапах жизни ребенка в развитии психомоторики особую роль играет его двигательная активность. Любое движение, как бы случайно оно не возникло, является для ребенка живым опытом. Оно сопровождается ощущениями, которые исходят не только от внешних предметов, но и от собственных мышц, связок и сухожилий, снабженных чувствительными нервами и, с другой стороны, нет восприятий, нет ощущений и представлений без движений. Это свидетельствует о тесной связи между развитием двигательной и познавательной сферы. Не только первые сознательные ощущения и мысли порождаются у ребенка движениями, но и в последующем двигательная активность способствует работе мозга. Соответственно задержка в развитии двигательной сферы сопровождается запаздыванием в становлении высшей нервной деятельности. Двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека. Именно прогресс в развитии движений в большой мере определяет прогресс развития функций мозга человека.

Физиологи считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение потребности в движениях, по их мнению, особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Без движений ребенок не может вырасти здоровым.

Многие известные педагоги отмечают, что движения являются важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствуя формированию его как личности. С помощью собственных движений, сопровождаемых соответствующими словами взрослых, ребенок познает окружающий его предметный мир, выражает свое отношение к нему, учится целенаправленно действовать в нем. Именно в движениях начинают просматриваться первые ростки смелости, решительности, выносливости, настойчивости маленького ребенка, которые в будущем станут формой проявления этих и других важных качеств личности. В играх с движениями и правилами ребенок приобретает навыки человеческого общения, осваивает опыт социального поведения.

По мнению психологов, развитие личности осуществляется в деятельности. Ведущей деятельностью ребенка является игра. А его игровая деятельность выражается прежде всего в движениях: в манипуляциях игрушками, во взаимодействии со взрослыми, детьми, с окружающими предметами. Первые представления о мире, его предметах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, через перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем

большая информация поступает в его мозг, тем интенсивнее идет психическое развитие.

Существует тесная взаимосвязь двигательной и эмоциональной сферы, поскольку движения и вызываемые ими ощущения представляют для ребенка большую ценность и являются для него непрерывным источником радости, особенно на ранних этапах развития. Каждое выполненное движение, связанное с ползанием, вставанием, ходьбой и др., сопровождается яркими эмоциональными реакциями. Поэтому потребность ребенка в движениях рассматривается как одна из основных, жизненно важных потребностей. Именно положительные эмоции, возникающие у ребенка при движении, являются стимулом к их повторению, что, в свою очередь, является необходимым условием овладения ими.

Наибольшая устойчивость и наибольшее разнообразие эмоциональных реакций у ребенка проявляется при выполнении более сложных по структуре движений. Отсутствие необходимых условий для развития двигательной сферы приводит к эмоциональной вялости. Дефицит движений провоцирует возникновение стереотипных двигательных актов (раскачивание тела из стороны в сторону, вперед назад, сосание пальцев и др., которые быстро становятся автоматическими и разрушить их очень сложно.

Многие исследователи отмечают тесную взаимосвязь двигательной и речевой сферы. Именно через движение и слово прежде всего ребенок познает окружающий мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему, развивает и совершенствует себя. Движение и речь (*совместно с органами чувств*) выступают важнейшими среди ряда других факторов, обеспечивающих овладение ребенком предметным миром.

Из сказанного следует, что при наличии у ребенка нарушений речи, развитие двигательных функций тоже будет страдать. С одной стороны, двигательная активность является одним из существенных факторов, влияющих на развитие психики ребенка, с другой стороны, способность управлять движениями своего тела находится в большой зависимости от его психического развития.

Задержка в развитии двигательной сферы сопровождается запаздыванием в становлении высшей нервной деятельности. Установлено, что все дети, у которых в дошкольном возрасте обнаруживается интеллектуальная недостаточность, в первые три года жизни имели задержку психомоторного развития. Такие дети, начинали гораздо позже держать голову (около шести месяцев, сидеть (примерно к году, ползать, ходить (*примерно от полутора до двух лет*).

Большую роль психомоторика играет при восприятии и познании различных предметов с помощью активного осязания. Сочетание работы тактильного и двигательного анализаторов обеспечивает информацию о размерах, форме, твердости, соотношении частей и других характеристик осязаемых предметов. Первостепенная роль в познании отводится

активному осязанию. А важным компонентом процесса осязания является мышечно-двигательная чувствительность. Неслучайно первая стадия развития мышления ребенка называется, стадией сенсомоторного интеллекта. Недостатки развития осязания отрицательно сказываются на формировании наглядно-действенного мышления.

Поскольку основным органом осязания служит рука, значит, немаловажно развивать чувствительность рецепторов руки.

С этой целью используются различные виды деятельности, прямо или косвенно способствующие развитию тактильно-двигательных ощущений:

- лепка из глины, пластилина, теста;
- аппликация из разного материала (*бумага, ткань, пух, вата, фольга*);
- конструирование из бумаги (*оригами*);
- рисование пальцами, кусочком ваты, бумажной «*кисточкой*»;
- игры с крупной и мелкой мозаикой, конструктором;
- собирание пазлов;
- сортировка мелких предметов (камушки, пуговицы, бусинки, ракушки, разных по величине, форме, материалу).

Не следует забывать и о пальчиковой гимнастике, об использовании элементов массажа и самомассажа рук.

Мышечно-двигательная чувствительность является важным компонентом не только процесса осязания, но и процесса пространственного ориентирования. Пространственное восприятие обеспечивается содружественной деятельностью зрительного и кинестетического (*двигательного*) анализаторов.

Слуховое восприятие речи также осуществляется при участии движений. У слушающего человека можно обнаружить непроизвольные движения речевого аппарата с беззвучным повторением тех слов, которые он слышит.

Психомоторика участвует как в вербальных, так и в невербальных средствах общения. Невербальными средствами общения являются жесты, позы, мимика. Для детей с интеллектуальной недостаточностью характерным является недоразвитие выразительных движений. Жестикуляция отличается скудостью, невыразительностью, а мимика - слабой дифференцированностью и бедностью.

Здесь отлично зарекомендовала себя кинезиология. *Кинезиологические упражнения* - комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией,

происходит синхронизация работы полушарий, улучшается память и концентрация внимания, а так же управлению своими эмоциями.

Овладению невербальными способами коммуникации детям помогут следующие упражнения:

- дыхательные упражнения, выдувание мыльных пузырей и др.;
- упражнения на согласование движений рук и ног (кинезиологические упражнения);
- упражнения на изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения (*под хлопки, под счет, под музыку*);
- мимические и пантомимические упражнения.

Таким образом, в педагогической работе, направленной на развитие общих и специальных способностей детей, необходимо опираться на понимание многоуровневой регуляции движений и на представления о многокомпонентности психомоторики. И тем самым создать максимальные условия для формирования индивидуальных способностей, обеспечивающих социальную успешность, охрану, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Мастер-класс для педагогов
«Как развивать у детей межполушарное взаимодействие»

Мастер-класс для педагогов по методике «Гимнастика мозга» поможет ознакомить их с кинезиологическими упражнениями.

Ход мастер-класса

Введение

Педагог-психолог:

Добрый день, уважаемые коллеги! Давайте поздороваемся с помощью движения пальцев и выполним кинезиологическое упражнение.

Упражнение «Здравствуйте»

Пальцы правой руки поочередно здороваются с пальцами левой руки, похлопывая друг друга подушечками.

Педагог-психолог: Здравствуй, солнце! Здравствуй, небо!

Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, пальчик, мой дружок! Садик – это общий дом. Всем привет: мы тут живем!

Основная часть

Педагог-психолог:

Предлагаю познакомиться с одним из способов активного развития дошкольников – кинезиологическими упражнениями.

Это двигательные упражнения, которые стимулируют развитие умственных способностей.

Упражнение-активизатор: «Массаж ушей»

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Педагог-психолог:

Познавательная деятельность детей, их координация, ориентация в пространстве, адекватность эмоциональных реакций зависят от того, как взаимодействуют между собой правое и левое полушария головного мозга, то есть от сформированности мозолистого тела – сплетения нервных волокон, которое соединяет правое и левое полушария.

Межполушарное взаимодействие можно укреплять при помощи кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, память, внимание. Чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее изменения.

Начинайте занятия с детьми с двух диагностических кинезиологических упражнений. Если при выполнении этих упражнений что-то не получается, значит, гармоничной работы полушарий нет.

Попробуем их выполнить.

«Перекрестные шаги»

Вытягивайте руки перед собой и сначала делайте параллельные шаги. Затем меняйте руки и ноги и делайте перекрестные шаги.

Параллельные шаги 6 раз и перекрестные шаги тоже 6 раз.

Упражнение «Буквы»

Если участники услышат звук «А», нужно вытянуть вперед правую руку. Если они услышат звук «О», нужно поднять вверх левую руку.

Если услышат звук «У» – вытянуть вперед обе руки.

Педагог-психолог:

Заниматься кинезиологическими упражнениями надо от 10 до 30 минут в день в зависимости от возраста ребенка. Упражнения каждого комплекса можно выполнять по порядку при освоении, и в разной последовательности при отработке комплекса. Каждое упражнение самостоятельно и имеет свой эффект.

Эффект от упражнения может быть как мгновенным, так и накопительным.

В старших группах после освоения комплекса, чтобы поддерживать интерес детей, проводите кинезиологические упражнения в игровой форме.

Это продуктивнее, чем простое механическое заучивание движения и многократное повторение. В подготовительной группе проводите те же упражнения, но постепенно усложняйте их: выполняйте упражнения под стихи, музыку, сказки. Знакомые упражнения звучат по-новому.

Кинезиологическое упражнение «Ладони»

Педагог-психолог:

Произносите английскую потешку «Три мудреца...» (перевод С. Маршака).

В такт произносимому тексту меняйте местами лежащие на коленях ладони.

Можно перемещать ладони с одного плеча на другое.

Три мудреца в одном тазу

Пустились по морю в грозу.

Будь попрочнее старый таз

Длиннее был бы мой рассказ.

Педагогпсихолог: Кратко расскажу о видах кинезиологических упражнений и для чего они нужны. Упражнения-растяжки нормализуют гипертонус – неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение, а также гипотонус – неконтролируемую мышечную вялость.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Глазодвигательные упражнения

помогают расширить поле зрения, улучшить восприятие.

При выполнении телесных движений снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для развития мелкой моторики стимулируют речевое развитие и мышление.

Упражнения для релаксации помогают расслабить ребенка, снять напряжение. Их лучше выполнять под спокойную музыку.

Картотека упражнений

Упражнение «Маятник» Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.

Упражнение «Наклоны» Сесть на стул, ноги вытянуть вперед, скрестить их. Делать наклоны вперед, доставая руками пальцы ног, наклонив голову вперед. Следить за дыханием: выдох при наклоне, вдох – при подъеме. Повторить 3 раза и изменить положение ног.

Упражнение «Покачивание головой» С силой обхватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, потом направо. Повторить то же другой рукой.

Упражнение «Вдох-выдох» Сделать вдох левой ноздрей (правая закрыта снизу большим пальцем правой руки), а выдох через правую, таким же образом левую, закрыв ноздрю левой рукой (3 раза). При вдохе представлять серебристый цвет, при выдохе золотой.

Упражнение «Губки» Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над губой, а средний палец – под губами, открыть рот и растирать область губ.

Упражнение «Симметричные рисунки» Рисуем в воздухе обеими руками елочку, гриб, домик, геометрические фигуры, цифры, буквы и т. д. (20–30 сек.)

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, – ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

Упражнение «Рубим капусту» Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

Упражнение «Плечики» Двигать оба плеча вверх–вниз, вперед–назад, затем то же сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

Упражнение «Кисточки» Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4–6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки, сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4–6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

Упражнение «Да – нет» Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед–назад. Потом сделать по одному круговому движению

головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.

Упражнение «Поглаживание лица» Приложить ладони ко лбу, сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.

Упражнение «Лучики» Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

Упражнение «Циркачи» Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

Упражнение «Столбики» Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

Упражнение «Барабан» Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1–2, 1–2–3 и т. д. Затем то же сделать левой рукой.

Упражнение «Домик» Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

Упражнение «Симметричные рисунки» Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и др. (20–30 сек.)

Упражнение «Ухо–нос» Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

Упражнение «Замок» Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

Упражнение «Лягушка» Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

Упражнение «Лезгинка» Сжать левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6–8 раз).

Упражнение «Колечко» Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т. д. Затем в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

Упражнение «Уши» Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх и наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.