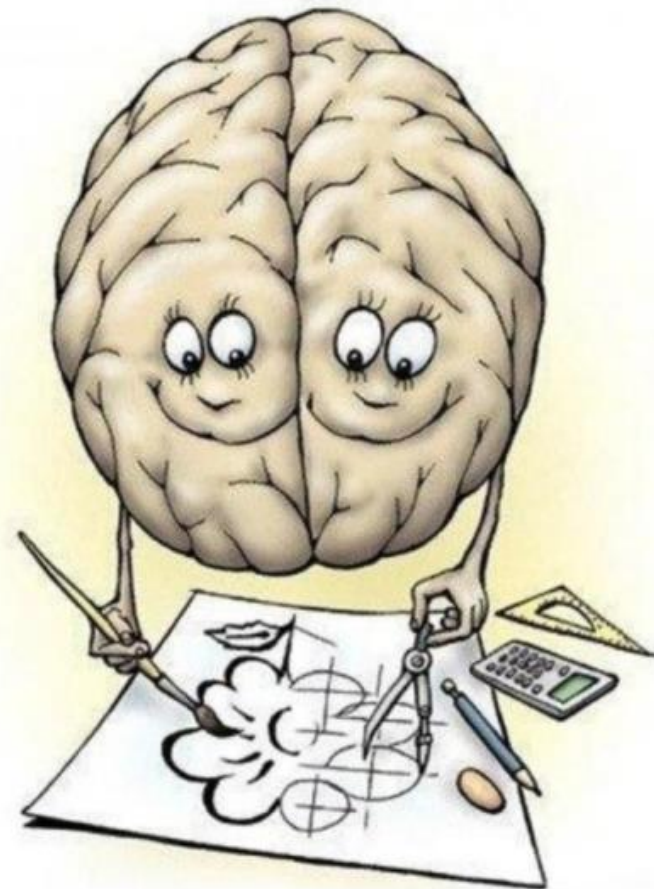




Педагог-психолог Вавричина Ю.А
Воспитатель Хусаинова З.Б.



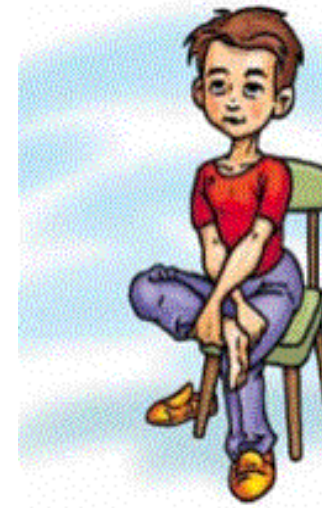
КИНЕЗИОЛОГИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
№32 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-
Петербурга

Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.

Мишель де Монтень

- ▶ Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий - левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.
- ▶ Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон.
- ▶ Кинезиологические упражнения - это комплекс движений, способствующих развитию межполушарного взаимодействия.
- ▶ 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 построение программ.

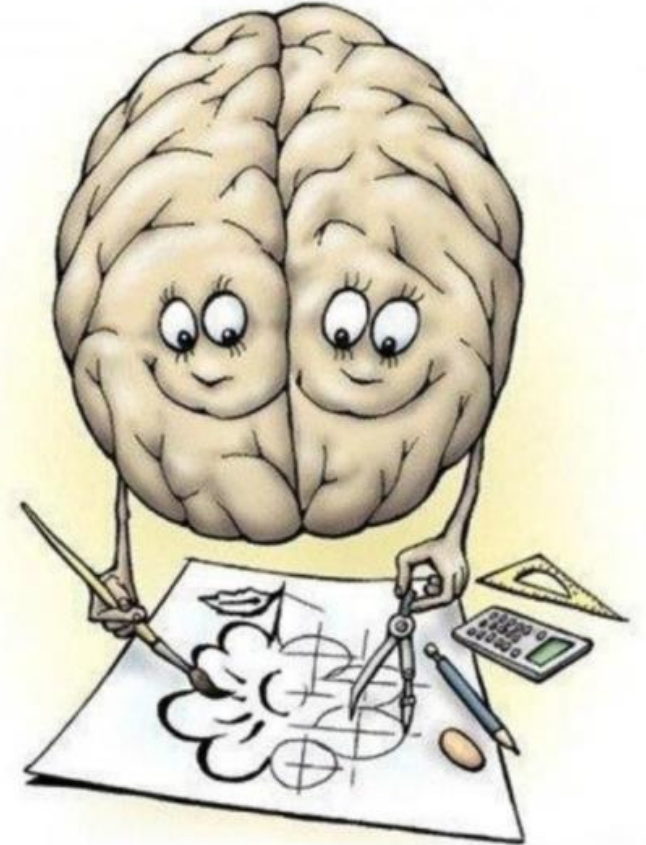


- ▶ В настоящее время растёт количество детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются в нарушении речи, мышления, изменении качеств психики. Доказано, что определённую роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия.
- ▶ Комплекс по развитию познавательных функций через движение рекомендуется дошкольникам, у которых отмечаются нарушение внимания, повышенная отвлекаемость, проблемы с памятью, заторможенность или расторможенность, трудности адаптации, несформированность ведущей руки.



Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

- ▶ Цель: Развитие межполушарного взаимодействия, гармоничное развитие личности ребенка.
- ▶ Задачи развития межполушарного взаимодействия:
 - ▶ 1) Синхронизация работы полушарий;
 - ▶ 2) Гармонизация психоэмоционального состояния;
 - ▶ 3) Развитие мелкой моторики;
 - ▶ 4) Развитие способностей;
 - ▶ 5) Развитие памяти, внимания, речи;
 - ▶ 6) Развитие мышления
 - ▶ 7) Профилактика дислексии и дисграфии.



КИНЕЗИОЛОГИЯ ОТНОСИТСЯ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

- ▶ Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.
- ▶ Все упражнения разделены на 4 группы, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков:
- ▶ Первая группа включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.



▶ **1. Упражнение «Двойной рисунок»**

- ▶ Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой - вниз, и наоборот; разводя в разные стороны



▶ **2. Упражнение «Ленивая восьмерка»**

- ▶ Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки знак бесконечности на уровне глаз. Движение начинайте влево вверх, против часовой стрелки. Сделайте это 3 раза, затем сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите всё упражнение правой и левой рукой ещё 3 раза. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы окажутся перекрещенными) и выполните упражнение ещё 3 раза



▶ Вторая группа - это упражнения, энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

▶ 3. Упражнение «Кнопки мозга»

▶ Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменив руки.

▶ 4. Упражнение «Энергетическая зевота»

▶ Изображая зевание, плотно закройте глаза и массируйте зоны, где соединяются челюсти (в районе нижних и верхних коренных зубов). Массаж сопровождается глубоким расслабляющим звуком зевания. Делайте в течение 1 -2 минут.



- ▶ Третья группа - растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий 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. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

- ▶ **5. Упражнение «Активизация рук»**

- ▶ Вытяните левую руку вверх над головой, чувствуя, как рука тянется от вашей грудной клетки. Правую руку положите на левую ниже локтя. Левая рука совершает последовательные движения в каждую из четырех сторон, относительно головы: вперед, назад, в сторону и по направлению к уху, а правая рука препятствует этому движению в течение восьми секунд, не давая левой руке двигаться. Теперь встаньте и позвольте левой руке свободно повиснуть вдоль тела. Можете теперь сравнить длину рук, вытянув их вперед перед собой. Если вы правильно делали упражнение, то ваша левая рука станет чуть длиннее правой за счет того, что расслабились мышцы. Повторите упражнение со второй рукой.



- ▶ Четвертая группа - упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.
- ▶ **6. Упражнение «Позитивные точки»**
- ▶ Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами
- ▶ **7. Упражнение «Шляпа мышления»**
- ▶ Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз



Условия проведения кинезиологических упражнений

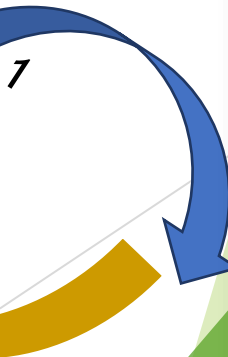
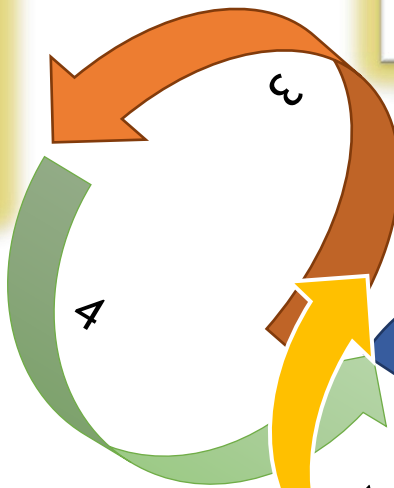
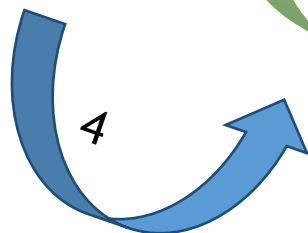
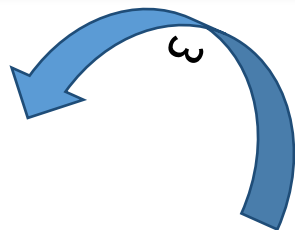
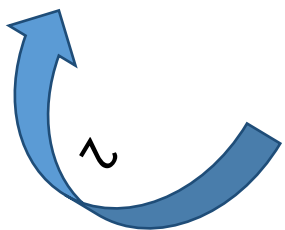
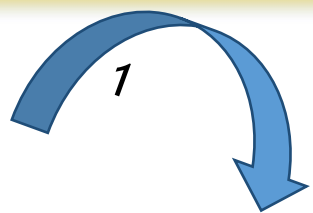
Упражнения необходимо проводить ежедневно, т.к. мозг любит повторения для наработки мозговых схем и закрепления эффекта.



«Свой ТЭМП»
Семья
Мамончиковых



«Ленивая восьмерка» Семья Старостенко



Обучение через движение или кинезиология для всех

Семья Гордиенко







Кинезиология для всех Семья Исаевых



► **Систематическое использование кинезиологического комплекса способствует:**

- ❖ достоверному увеличению продуктивности, объёма и устойчивости внимания,
- ❖ укреплению и восстановлению нарушенных межполушарных связей,
- ❖ улучшению психоэмоционального состояния,
- ❖ уменьшению степени агрессивности,
- ❖ улучшению аналитико-синтетической способности (способность к обобщениям и умозаключениям),
- ❖ совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы,
- ❖ в связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс способности к обучению,
- ❖ применение данных упражнений позволяет ускорить коррекцию речевых нарушений.

Желаем успехов!

