

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка детский сад
№ 51 «Солнышко»

Физкультурно – оздоровительный проект

*«Кинезиология как средство
оздоровления и развития детей
старшего дошкольного возраста на
занятиях по ФИЗО в ДОУ»*



*Составила инструктор ФЗК
высшей квалификационной категории
Колганова О.В*

Озерск 2019

Содержание.

1. Паспорт проекта

2. Введение

3. Проектная часть

Список используемой литературы

Приложения

1. Паспорт проекта

Тема проекта	«Кинезиология как средство оздоровления и развития детей среднего и старшего дошкольного возраста на занятиях по ФИЗО в ДОУ»
Вид проекта	Среднесрочный, информационный, практико-ориентированный.
Возраст детей	Дети старшей и подготовительной группы.
Цель проекта	Создание условий, способствующих общему оздоровлению и гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста по средством методов кинезиологии.
Задачи	<p>Для педагогов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Создать информационную базу.2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.3. Повышение профессиональной компетентности.4. Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты. <ul style="list-style-type: none">- изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу;- определить основные методы, приемы, формы использования кинезиологии для старших дошкольников;- разработать комплексы кинезиологических упражнений для старших дошкольников и внедрить их в образовательный процесс как одну из форм оздоровительной работы;- создать условия для самостоятельного применения кинезиологических упражнений детьми в свободной деятельности;- систематизировать опыт для распространения среди педагогического сообщества. <p>Для детей:</p> <ul style="list-style-type: none">- формировать умение выполнять кинезиологические упражнения;- способствовать развитию общей и мелкой моторики детей;- активизировать речь детей;- создать условия для гармонизации эмоциональной сферы: снятие напряжения, мышечных зажимов;- способствовать предупреждению развития плоскостопия; профилактике нарушения зрения у младших дошкольников.

	<p>Для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить родителей воспитанников с кинезиологией, ролью кинезиологических упражнений в развитии и оздоровлении детей старшего дошкольного возраста; - способствовать вовлеченности родителей старших дошкольников проблемами воспитания и обучения их детей в ДОУ, посредством знакомства с новой технологией.
Сроки реализации	октябрь 2019г – май 2021г.
Продукт проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный праздник. 2. Фотогалерея. 3. Карточка кинезиологических упражнений. 4. Игровой кинезиологический тренажер для развития мелкой моторики. 5. Карточка игр с су-джок мячами. 6. Схемы для зеркального рисования «Симметричные рисунки». 7. Уголок для развития мелкой моторики <p>Публикация педагогической практики в методический сборник. Комплексы кинезиологических упражнений, адаптированные для детей старшего дошкольного возраста. Обновлена ППРС группы: кинезиологические дорожки, схемы, карточки, лабиринты, зрительные тренажеры и пр. Методические рекомендации к проведению упражнений с «Кинезиологическими дорожками» для педагогов и родителей.</p>
Практическая значимость проекта	<p>Созданы условия, посредством методов кинезиологии, способствующие общему оздоровлению и гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Вовлеченность родителей в образовательный процесс ДОУ: совместное изготовление пособий, участие в семинар-практикуме, консультирование по теме реализации проекта.</p>

Физкультурно – оздоровительный проект

«Кинезиология как средство оздоровления и развития детей старшего дошкольного возраста на занятиях по ФИЗО в ДОУ»

Введение

Постановка проблемы. Обоснование выбранной темы.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возникает необходимость поиска ответов на следующие вопросы:

Как поддержать познавательную активность ребёнка, развить его психические процессы: восприятие, мышление, память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией?

Как развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Ответом на эти вопросы является такая наука, как кинезиология.

И в своем проекте я хочу представить систему занятий по активизации мыслительной деятельности с помощью кинезеологических упражнений.

Кинезиология происходит от греческого слова «кинезис» - движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движении, а если быть точнее, то кинезиология — это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через движение.

Кинезиология существует уже 2000 лет и используется во всем мире.

Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Одним из результатов работы учёных в данной области стала разработка развивающих программ, в которые входят комплексы упражнений, стимулирующие активность головного мозга, что позволяет ребёнку дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного.

Дети в нашем д\с с удовольствием занимаются кинезиологическими упражнениями. Потому что им интересно научиться таким движениям, которые выполняют даже космонавты во время подготовки к полетам. Кроме того, дети, выполняя упражнения, всегда знают, что они помогают им лучше думать, быть внимательными, лучше запоминать. Да и игровой момент развития интеллекта дает больше пользы, чем наскучившие методы обучения тем или иным навыкам и умениям.

Учитывая все выше сказанное, темой моего проекта стало *«Кинезиология как средство оздоровления и развития детей среднего и старшего дошкольного возраста на занятиях по ФИЗО в ДОУ»*

Актуальность проекта.

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии. Она позволяет привести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Основателем образовательной кинезиологии является американский педагог, доктор наук пол Деннисон. Система разработана более 40 лет назад.

Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Уделяется внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Эффект артикуляционной гимнастики усиливается, если она сочетается с кинезиологическими упражнениями под счет, под музыку, с хлопками, с движениями рук (попеременно каждой рукой и двумя руками вместе, с движением глаз).

Цель.

Создание условий, способствующих общему оздоровлению и гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста посредством методов кинезиологии.

Задачи (обучающая, развивающая, воспитывающая).

Основные задачи кинезотерапии в дошкольном учреждении:

1.Оздоровительная

Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности).

Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

2. Образовательная

Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

3. Воспитательная

Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Однако психика ребёнка устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребёнку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Поэтому я представлю адаптированные, изменённые в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.

Для детей:

1. Развитие межполушарной специализации.
2. Развитие межполушарного взаимодействия.
3. Развитие межполушарных связей.
4. Синхронизация работы полушарий.
5. Развитие мелкой моторики.
6. Развитие способностей.
7. Развитие памяти, внимания.
8. Развитие речи.
9. Развитие мышления.

Виды кинезиологических упражнений, адаптированные для детей старшего дошкольного возраста:

1. На развитие мелкой моторики;
2. Телесные движения;
3. Дыхательные упражнения;
3. Глазодвигательные упражнения;
4. Элементы самомассажа

Включение в образовательный процесс методов кинезиологии дает результаты при соблюдении следующих условий:

1. Систематичность выполнения кинезиологических упражнений.
2. Доброжелательная обстановка.
3. Точность выполнения движений и приемов.
4. Упражнения проводятся в разных положениях: стоя, сидя лежа.
5. Чередование заданий и кинезиологических упражнений.
6. Постепенное увеличение темпа и сложности от занятия, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, сложности упражнений.

Для педагогов:

1. Создать информационную базу.
 2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.
 3. Повышение профессиональной компетентности.
 4. Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты.
- изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу;
 - определить основные методы, приемы, формы использования кинезиологии для старших дошкольников;
 - разработать комплексы кинезиологических упражнений для старших дошкольников и внедрить их в образовательный процесс как одну из форм оздоровительной работы;
 - создать условия для самостоятельного применения кинезиологических упражнений детьми в свободной деятельности;
 - систематизировать опыт для распространения среди педагогического сообщества.

Для родителей:

1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.
2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.

Задачи, решаемые в процессе **кинезиологических «рисовалок»** :

Развитие межполушарного взаимодействия мозга;

Синхронизация работы полушарий мозга;

Развитие мелкой моторики;

Развитие творческих способностей;

Развитие всех психических процессов;

Профилактика дислексии, дисграфии.

На занятиях по рисованию могут **использоваться** приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди.

Специальные **кинезиологические** занятия проводятся по определенной схеме.

Сначала детей настраивают на предстоящую работу. Для этого подходят так называемые **упражнения-растяжки**. Это несколько заданий, направленных на максимальное напряжение, а затем расслабление определенных мышц.

После того как малыши настроятся на выполнение заданий взрослого, им предлагается несколько дыхательных **упражнений**, способствующих развитию чувства ритма и самоконтроля.

Далее телесные **упражнения и упражнения** для развития мелкой моторики.

Далее подключаются **упражнение**, сочетающие движение с отслеживанием глазами. Они стимулируют взаимодействие полушарий, снимают мышечные зажимы.

В конце занятия выполняются задания на релаксацию, чтобы снять мышечное напряжение и расслабить малышей.

Все **упражнения** целесообразно проводить с **использованием** музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность.

Гимнастика для мозга полезна всем: и малым, и взрослым, и старым. Маршируйте, когда устаете и ничего не хочется делать. Чувство бодрости придет мгновенно. Как бонус – за счет синхронизации правого и левого полушарий активизируется ментальная деятельность и думаться будет быстрее, а думы станут легче!

Образовательные области, в рамках которых реализуется проект:

- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Ожидаемый результат проекта:

дети успешно освоят кинезиологические упражнения, которые позволят:

- эффективно корректировать нежелательные формы поведения;
- корректировать отклонения в развитии психических процессов и речи;
- овладеть умениями, которые ранее были недоступны детям.

Вид проекта:

Среднесрочный, информационный, практико-ориентированный.

Срок реализации:
октябрь 2019 – май 2021.

Участники проекта.

Дети старшей и подготовительной группы, воспитатели групп, музыкальный руководитель, педагог психолог, родители.

Реализация проекта в режимных моментах.

При групповой и подгрупповой форме работы с детьми, для удобства и более успешной реализации проекта систематически включаем кинезиологические упражнения в таких режимных моментах как (ежедневно, с повторами, 5-10 минут):

- 1) Утренняя гимнастика - дыхательные упражнения;
- 2) «Утренний круг» - упражнений на развитие мелкой моторики;
- 3) НОД – глазодвигательные, телесные.
- 4) «Гимнастика после дневного сна» - телесные движения. Также все виды упражнений используем в разной вариации, последовательности в качестве динамических пауз – «отдыхалочек» или перед занятиями как организующее звено.

При индивидуальной форме работы продолжаем использовать «кинезиологические дорожки». Упражнения сопровождаются со знакомой стихотворной формой или это могут быть любые стихотворения в соответствии с выбранной лексической темой. Продолжаем использовать пособия и тренажеры для выполнения кинезиологических упражнений, адаптированные для детей младшего дошкольного возраста . Ввели новые тренажеры, такие как:

- 1) Межполушарные доски и лабиринты ;
- 2) Балансировочная доска . А также осваиваем упражнения, основанные на зрительный ориентир: карточки, схемы . Такой способ замечательно помогает закрепить уже усвоенные упражнения детьми самостоятельно, помогает контролировать смену условных поз.

Образовательные технологии.

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии».

Многие **упражнения** направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение **здоровья детей**, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием **кинезиологических** тренировок в организме наступают по-ложительные структурные изменения.

И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. **Упражнения развивают тело**, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоцио-нального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Что включают в себя комплексы **упражнений**?

Растяжки, дыхательные **упражнения**, глазодвигательные **упражнения**, телесные упражнения, **упражнения** для развития мелкой моторики, **упражнения на релаксацию**.

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 меж-полушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Телесные упражнения

Улучшают контроль и регуляцию деятельности (*движения и позы перекрёстного характера*).

Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения **упражнений можно использовать** :

ускорение темпа выполнения;

выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (*исключение речевого и зрительного контроля*);

подключение движений глаз и языка к движениям рук;

подключение дыхательных **упражнений** и метода визуализации.

Условия реализации проекта:

1. Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
4. Упражнения проводятся стоя, сидя, лежа.
5. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей).

Этапы реализации проекта:

Первый этап - организационно-подготовительный

1. Постановка проблемы, определение цели и задач.

2. Подбор программно-методического обеспечения.

За основу были приняты: развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона; Учебно-методическое пособие

Сазонов «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В. Ф. Кириллова Л. П., Мосунов О. П.; Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» Сиротюк А. Л.

3. Обучение педагогов.

4. Работа с родителями.

На собрании ознакомить родителей с проектом, рассказать о значимости кинезиологических упражнений. Предложить родителям презентацию и мастер-класс, где родители сами попробуют освоить данные упражнения. Раз в месяц в родительский уголок будем ставить информацию о новом комплексе, и приглашать на встречу для овладения им.

Второй этап – рефлексивно-диагностический.

1. Анализ профессиональной компетентности педагогов.

Педагогам провести самооценку опыта в сфере кинезиологических упражнений.

2. Определение уровня развития межполушарного взаимодействия у детей.

В индивидуальном порядке с последующим анализом полученных результатов, для планирования педагогического процесса и прогнозирования желаемого результата.

3. Подбор программно-методического обеспечения.

За основу была принята развивающая кинезиологическая программа А.Л. Сиротюк.

4. Идея проекта была донесена до педагогического коллектива в рамках педсовета.

Показана презентация, согласованы с воспитателем-методистом и психологом методы применения кинезиологических упражнений и способы включения их в педагогический процесс.

5. Пополнение и модернизация развивающей среды.

Была сделана методическая подборка кинезиологических упражнений и развивающих игр. В группах были организованы уголки для развития мелкой моторики кистей рук.

6. Работа с родителями.

На собрании познакомила родителей с проектом, рассказала о значимости кинезиологических упражнений. Предложила родителям презентацию и мастер-класс, где родители сами попробовали освоить данные упражнения.

Третий этап – практическая реализация проекта.

Вид работы:

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, релаксационные упражнения.

Комплекс движений, в которые включены:

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. Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольное непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для развития мелкой моторики

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Массаж – под воздействием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, влияют на центральную нервную систему, а она в свою очередь лучше регулирует деятельность всех систем органов.

Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения.

Кинезиологические методы влияют:

на развитие умственных способностей,

физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей ребенка к коррекции проблем в различных областях.

позволяет улучшить память ребенка,

внимание,

пространственные представления,

мелкую и крупную моторику,

снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

речь; у детей с нарушением речи происходит расширение зрительных горизонтов,

развивается творческое воображение и целостное восприятие, значительно улучшается состояние здоровья в целом, повышается двигательная активность,

звукопроизношение.

Где реализуется:

Использование кинезиологических упражнений на занятиях (физической культуре, музыке). Использование элементов из кинезиологических комплексов в других видах деятельности, свободная деятельность.

IV этап – Заключительный.

Таким образом, я считаю:

1. Разработанная стратегия позволит решить проблемные вопросы и достигнуть поставленную цель: дети успешно освоят кинезиологические упражнения, которые позволят эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладевать умениями, которые ранее были недоступны детям.
2. Будет создана система развивающего игрового взаимодействия детей и педагогов, детей и родителей.
3. Повысится педагогическая компетентность по данному вопросу.

Система реализации проекта.

Работа с родителями	Работа с педагогами	Обеспечение творческой направленности
1. Наглядная информация в родительском уголке 2. Тематические родительские собрания 3. Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям. 4. Индивидуальные консультации	1. Тематический педсовет 2. Самообразование	1. Накопление и обобщение педагогического опыта 2. Функционирование уголков занимательными упражнениями

Продукт проекта для детей:

1. Спортивный праздник.
2. Фотогалерея.
3. Картотека кинезиологических упражнений.
4. Игровой кинезиологический тренажёр для развития мелкой моторики.

Продукты проекта для педагогов:

1. Конспекты по теме проекта.
2. Библиография по теме проекта.
3. Мастер-классы («Секрет талантливых дошколят или кинезиология на все случаи жизни», «Использование кинезиологии в работе педагогов»).
4. Семинар-практикум «Умные пальчики» (пальчиковые кинезиологические упражнения для старших дошкольников).
5. Презентация проекта.
6. Планирование по данной теме.

Продукты проекта для родителей:

1. Родительские собрания «Кинезиология для детей».
2. Мастер-класс («Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
3. Медиа-копилка для родителей «Кинезиологические игры».
4. Презентация проекта на собрании.
5. Консультации «Образовательная кинезиология», «Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни», «Развитие интеллекта старших дошкольников методами кинезиологии», «Развитие психических процессов у дошкольников через кинезиологические упражнения».

План внедрения кинезиологической программы

Перспективный план для детей старшего дошкольного возраста

месяц	№ карточки	Содержание
сентябрь	1	1.Растяжка «Солнышко» 2.Дыхательные упражнения: «Подуем на солнышко» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Перекрестное марширование», «Марионетка». 4.Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка». 5. Релаксация: «Полет высоко в небе».
октябрь	2	1.Растяжка «Пузырь» 2.Дыхательные упражнения: «Ветерок». 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Мельница», «Крюки» 4.Глазодвигательные упражнения: «Веселая картинка». 5. Релаксация: «Птица».
ноябрь	3	1.Растяжка «Снежная баба». 2.Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик». 3.Телесные упражнения: упражнения для развития

		<p>мозолистого тела головного мозга «Ухо- нос».</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения: «Игрушки»</p> <p>5. Релаксация: «Мои фантазии».</p>
декабрь	4	<p>1. Растяжка «Четыре стихии».</p> <p>2. Дыхательные упражнения: «Дом маленький, дом большой»</p> <p>3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Оладушки», «Лягушка».</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения: «Нарисуй геометрические фигуры»</p> <p>5. Релаксация: «Прогулка по берегу моря».</p>
январь	5	<p>1. Растяжка «Оловянный солдатик ».</p> <p>2. Дыхательные упражнения: «Свеча».</p> <p>3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Я - робот»</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения: «Навигатор».</p> <p>5. Релаксация: «Теплые капельки»</p>
февраль	6	<p>1. Растяжка «Ива и тополь ».</p> <p>2. Дыхательные упражнения: «Ветерок».</p> <p>3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Кулак, ребро, ладошка», «Лезгинка»</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения: «Бабочка, цветок».</p> <p>5. Релаксация: «Птица» .</p>
март	7	<p>1. Растяжка «Бельчата».</p> <p>2. Дыхательные упражнения: «Ветерок».</p> <p>3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Колечко», «Зеркальное рисование».</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения: « Заинька».</p> <p>5. Релаксация: «Путешествие на облаке»</p>
апрель	8	<p>1. Растяжка « Медвежата».</p> <p>2. Дыхательные упражнения: «Поездка».</p> <p>3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Слон».</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения: «Солнышко и тучка»</p> <p>5. Релаксация: «Цветные краски»</p>
май	9	<p>1. Растяжка «Котята»</p> <p>2. Дыхательные упражнения: «Цветочки»</p> <p>3. Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Гостеприимная кошка»</p> <p>4. Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка»</p> <p>5. Релаксация: «Колыбельная для котят»</p>

Новые ЗУН приобретенные детьми в процессе реализации проекта.

Улучшению памяти, внимания и речи;

- Снижению утомляемости;
- Повышению способности к произвольному контролю;
- Повышению работоспособности;
- Активизации **интеллектуальных** и познавательных процессов.

Под влиянием **кинезиологических** тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более **интенсивна нагрузка** (но оптимальна для данных условий, тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные **методики** позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей деятельности его мозга.

Дети быстрее стали сосредотачиваться и проявлять волевые усилия. Организуя двигательную сферу, педагог формируют у занимающихся готовность действовать определенным образом в определенном направлении. Воспитание такой готовности способствовало устойчивости внимания; сформировало умение воспроизводить заданный ряд последовательных действий, способность переключаться с одного движения на другое, удерживать в памяти последовательный ряд движений

Ожидаемые результаты проекта:

Для детей:

Реализация проекта позволит решить проблемные вопросы и достигнуть поставленную цель, дети успешно научатся выполнять все виды кинезиологических упражнений, освоят рисование двумя руками как на листе бумаги, так и на световом песочном планшете, освоят игры с суджок мячами, которые будут способствовать гармоничному умственному развитию дошкольников, развитию межполушарного взаимодействия, развитию мелкой моторики, памяти, мышления, внимания, речи.

Для педагогов:

- создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и педагогов;
- повышение педагогической компетентности по данному вопросу.

Для родителей:

- создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и родителей.

Вывод

Проведя целенаправленную работу по развитию межполушарного взаимодействия с детьми, я могу сказать, что кинезиологические упражнения благотворно влияют не только на работу мозга, но и всего организма в целом.

Они не требуют какой-то определенной подготовки, как от педагога, так и от детей.

На мой взгляд, видны 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.

К концу второго полугодия показатели мониторинга успеваемости детей группы возросли по сравнению с показателями мониторинга на начало учебного года.

Приложение 1

Мастер – класс для педагогов «Использование методов кинезиологии в области физическое развитие».

Цель:

Развитие коммуникативной компетентности инструкторов по физической культуре, формирование здорового образа жизни, использование новых технологий в работе с детьми.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с новыми играми и упражнениями с элементами кинезиологии.
2. Дать элементарные представления о науке кинезиологии, теоретические и практические.

Мастер-класс для педагогов ДОУ рассчитан на неограниченное количество участников. Продолжительность — 15 минут

Необходимое оборудование: мячи разного диаметра, обруч, колечки, мешочки, муз. проигрыватель.

часть	содержание	Описание
Организационная часть	Создание мотивационной ситуации. Определение актуальности мастер-класса.	Уважаемые коллеги. Мы говорили сегодня о физкультурно-оздоровительных технологиях в детском саду, кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Применение метода: <ol style="list-style-type: none">1. диагностика (мелкой и крупной моторики)2. образовательная деятельность с регулярным применением кинезиологических игр и упражнений

		<p>на межполушарное взаимодействие, синхронизацию полушарий головного мозга).</p> <p>3. утренняя зарядка и физкультурные занятия, динамические паузы.</p> <p>Применение метода кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными и практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению</p>
--	--	--

		<p>физического статуса дошкольника.</p> <p>Особое значение и контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями общества.</p> <p>Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной работы. Формами такой работы могут стать кинезиологическая гимнастика. Методы кинезиологии совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, способствуют развитию у детей таких качеств как ловкость, гибкость, выносливость.</p> <p>Постепенно приучают ребенка выдерживать нагрузки, проявлять волю. Так, при наименьших затратах достигается положительная динамика</p>
--	--	--

		в развитии интеллектуальных способностей детей через движение.
Практическая часть	<p>Кинезиологическое упражнение:</p> <p>«Зоркие глазки» (2-3 минуты)</p> <p><i>Цель: профилактика нарушений зрения и активизация работы мышц глаз.</i></p>	<p>Инструкция: участникам нужно разбиться на подгруппы (3 группы – по виду их профессиональной деятельности) Уважаемые коллеги выполняйте упражнения по словесному указанию.</p> <p>Упражнения 1. Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.</p> <p>(Вращать глазами по 2-3 секунды)</p> <p>2. Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.</p> <p>(Глаза и язык вращать по кругу)</p> <p>3. Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала!</p> <p>4. Быстро-быстро поморгай, Потом глазкам отдых дай.</p>
	<p>Кинезиологические упражнения в ОРУ (5-6 минут)</p> <p>Цель: активизировать двигательную активность развивать межполушарное взаимодействие, развитие коммутативных качеств.</p>	<p>Инструкция: каждой группе достается спортивный снаряд (мячи разного диаметра, кольцо, мешочки): все участники группы выполняют кинезиологические упражнения. Затем участники меняются спортивными снарядами и продолжают выполнять упражнения.</p> <p>1 И п - о с предмет в</p>

		<p>правой руке 1. Выполняется бросок предмета одной рукой вверх, ловится предмет двумя руками. Повтор упражнения 10-12 раз</p> <p>2.И.п.- .о.с предмет в правой руке 1. Выполняется бросок предмета правой рукой вверх, ловится предмет правой рукой. Повтор упражнения 10-12 раз тоже левой рукой.</p> <p>3. И.п.-.о.с предмет держим двумя руками 1. Выполняется бросок предмета вверх двумя руками, хлопок 1-2 раза, ловится предмет двумя руками. Повтор упражнения 10-12 раз.</p> <p>4. И.п.-.ноги на ш.п. руки с предметом внизу ,поворот вправо , левая рука с предметом выносится в сторону(скручивание), в и.п. тоже в левую сторону. Повтор упражнения 10-12 раз</p>
	<p><i>Кинезиологические упражнения. (2мин)</i></p> <p>Цель: совершенствование мелкой и крупной моторики, синхронизацию полушарий головного мозга.</p>	<p>Инструкция:</p> <p>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 (от указательного</p>

пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняете каждой рукой отдельно, затем вместе.

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 течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется правой рукой, потом левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Ухо—нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

		Дыхательное упражнение «Воздушный шар».
Заключительная часть	<i>Подведение итогов</i>	<p>Ну что ж, мы попробовали некоторые игровые упражнения, которые при желании могут видоизменяться. Надеюсь, они будут вам полезны в вашей практической работе с воспитанниками.</p> <p>Коллеги, вы молодцы! Спасибо за активное участие в мастер-классе.</p> <p>Предлагаются буклеты и консультации для педагогов на данную тему.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

по теме «Кинезиология как средство развития мыслительных процессов дошкольников»

для детей подготовительной группы

Задачи: создать положительный эмоциональный настрой, снизить психоэмоциональное напряжение, развивать межполушарное взаимодействие, слуховое восприятие, ориентировку на листе, продолжить обучение приемам саморегуляции, формировать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками, учить уважать чужую работу, пространство.

Оборудование: колокольчик, магнитная доска с тренажером, музыка для релаксации, музыка для сопровождения рисования, листы бумаги и по два карандаша на каждого ребенка, восковые мелки, лист ватмана, материал для упражнения «Обведи...», красные карандаши на каждого ребенка, одноразовые стаканчики с водой, деревянные палочки.

Ход занятия:

Дети входят в зал и берутся за руки.

-Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга с помощью нашего колокольчика. Не забудьте улыбнуться и посмотреть в глаза тому, кого приветствуете.

- Аня, я очень рада тебя видеть! (передает колокольчик Лене), и т.д.

Игра «Рулет»:

Дети встают в шеренгу, держась за руки. Ребенок, стоящий первым, начинает поворачиваться вокруг своей оси, увлекая за собой стоящих следом.

1.Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Комплекс 1.

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно. а затем двумя руками вместе.

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. Количество повторений 8 – 10 раз. При затруднении движения сопровождаются командами (соответствующими словами) вслух или про себя .

3. Добываем огонь. Дети берут в руки палочки и вращают между ладонями.

4. Зеркальное рисование. Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно двумя руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется работа полушарий, увеличивается эффективность работы всего мозга.

5. Ухо – нос. Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью « до наоборот ».

6. Змейка. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя, задание даётся словесно. Последовательно в упражнении участвуют пальцы обеих рук.

7. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

8. Свеча. Сидя за столом. 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.

2. Упражнение на развитие слухового восприятия.

Ребята, нужно послушать то, что я вам сейчас расскажу, а вы внимательно следите за моей речью и если услышите какую-нибудь путаницу, потопайте ногами, а затем объясните, почему вы прервали рассказ и исправьте мою ошибку. А расскажу я вам вот что. «Собрался как-то раз охотник в лес. Взял с собой собаку, рюкзак и лыжи. Приходит в лес, надевает **коньки** и начинает двигаться по лыжне. Вдруг его **кошка** что-то увидела. Под елкой сидел **рыжий** заяц. Собака **замякала**, заяц бросился бежать. Заяц **прыгнул на** дерево, а собака за ним **полезла**. Заяц от собаки убежал. Тогда собака стала копать **землю** и раскопала **гриб**. Больше из животных охотник никого не встретил.» (Дети должны найти несоответствие в тексте).

«Пол-нос-потолок»

Дети показывают руками: «пол» - руки внизу, «нос» - дотрагиваемся до носа, «потолок» - руки поднимаем вверх. Ведущий может путать детей.

«Высотный дом»

Сейчас мы с вами расселимся в этом доме и будем дружно в нем жить.

Сколько этажей в нашем доме? Сколько подъездов?

Данил, твоя квартира находится в подъезде квадрат этаж 2. и т.д. (Все дети находят

свои «квартиры»).

Где ты живешь, Данил?... (Дети отвечают).

5. Рисуем всей группой.

Живем мы все в одном доме, дружим, и, я думаю, нам не составит труда рисовать на одном листе бумаги одновременно. Придумайте, что вы хотите нарисовать, выберите себе место. Для рисования вы получите только один мелок, но я думаю, что вам захочется сделать свои рисунки разноцветными. Для этого вам нужно будет обмениваться друг с другом мелками. (Дети рисуют под музыку, потом рассказывают о том, что нарисовали.)

6. Упражнение «Обведи буквы и цифры»

У каждого ребенка лист с буквами и цифрами.

«Обвести в кружок все буквы А, а в квадрат – все цифры 2.

После того, как дети закончат выполнять задание, Нужно будет взять красный карандаш и проверить выполнение самостоятельно.

7. Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (визуализация)

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

Отлейте в нее из своей чашки доброты.

Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.

Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

8. Обратная связь.

Дети сидят в кругу. «Что вам понравилось на занятии?

Вызывало ли что-нибудь у вас трудности?»

9. Ритуал окончания занятия.

- Возьмите друг друга за руки и постоитте немного. Что вы почувствовали, держа друг друга за руки? (Ответы детей).

-Мне с вами было хорошо. А вам? (Дети отвечают)

Кинезиологическая сказка «Два котенка»

(способ организации детей – сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (дети показывают правый кулачок). Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»). В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны). И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегают черные котенки (выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе). Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции). И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголек стал его примерять (Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»).

И тут колечко упало и покатило по тропинке – котят за ним (упр. «Кошка»). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котят решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Но лягушка не стала веселей, тогда котят предложили ей станцевать (упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котят попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»). По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций). Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Мастер-класс для педагогов

«Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников»

Тема: Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе в целях умственного и физического оздоровления дошкольников.

Задачи:

1. Теоретическая часть - знакомство с теорией о функциональных блоках мозга, с кинезиологией, как одним из методов здоровьесберегающей технологии.
2. Практическая часть - знакомство и отработка некоторых упражнений.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из методов здоровьесберегающей технологии – кинезиология.

Многие учёные справедливо отмечают: «мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».

Б. Акунин говорил: «Из всех наслаждений, отпущенных человеку, самое изысканное — шевелить мозгами». Мы с вами тоже будем сегодня «шевелить мозгами»

Для начала предлагаю активизироваться. Упражнение: «Массаж ушных раковин»: помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Первое, о чем я хочу вас попросить, - нарисуйте круг. Это ваша жизнь. Теперь разделите его на сектора, в зависимости от сфер вашей занятости и распределения времени, например: семья, работа, хобби и т.д. Сделали? Хорошо. К этому мы вернемся позже. А сейчас продолжим.

Итак, что же такое «кинезиология»? В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. В основе данной гимнастики лежит теория о трех функциональных блоках мозга.

Итак, головной мозг. Он у нас состоит из двух полушарий. Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. 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. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Итак, рисуем мозг. Как я уже говорила, в основе кинезиологии лежит теория о трех функциональных блоках мозга.

Рассмотрим данные блоки:

первый блок — это блок энергетический. Включает затылочную область. Данный блок отвечает за социальную позицию «Я хочу», за эмоции, за мотивацию. Это самый древний блок, есть даже у ящериц.

- второй блок — блок приема, переработки и хранения информации. Отвечает за процессы памяти, за мышление, восприятие. Ответственный за позицию «Я могу». Данный блок заканчивает формироваться к 7 годам.

- третий блок — блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности. Отвечает за состояние «Я должен». Формирование заканчивается к 20 годам. Тренировать можно всю жизнь.

Связующим звеном между блоками является мозолистое тело.

Итак, перед вам три функциональных блока головного мозга.

Еще раз: первый блок — я хочу
второй блок — я могу
третий блок — я должен.

Работа всех трех блоков определяет поведение человека. Как правило, работа одного или двух блоков преобладает. И от этого преобладания зависят особенности поведения человека.

Сейчас вернемся к нашему рисунку: круг разделенный на сектора. Итак, какие сектора у вас получились? (Высказывания, запись на доске). Есть ли у когонибудь сектор «Я», то есть время для себя? Как раз первый блок у нас отвечает за данный сектор, сектор Я, «я хочу». Третий блок - «Я должен», сюда можно отнести работу, семью и т.д. Сейчас определите, какой блок у вас функционирует больше всего. Немного отступления: знаете чем отличается жена олигарха от обычной женщины среднестатистической. Тем, что у жен олигарха отлично работает первый блок, и не работает третий, в отличие от среднестатистической женщины. И возможно чему-то нужно у них поучиться, взять на заметку.

Итак, отклонения в поведении определяются недостаточной работой определенного блока. Таким образом, если не работает первый блок — энергетический — снижение уровня психической активности, быстрая истощаемость ребенка, колебания внимания — эти симптомы не позволяют ребенку осуществлять ту или иную деятельность, играть, выполнять задания. Часто одним из симптомов нарушения этого функционального блока у детей является снижение общей активности — они пассивны, не интересуются окружающим, снижен объем двигательной и познавательной активности. Если не работает второй блок — отвлекаемость, нарушения речи, не может правильно высказаться, плохо проговаривает слова. Если не работает третий блок — ребенок «без тормозов», он не предвидит что будет дальше.

Предлагаю немного размяться, отдохнуть.

Упражнение «Потягивание»:

сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. 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.

Анализируя поведение ребенка, можно предположить о том, работа какого из блоков недостаточна.

При планировании и организации образовательной деятельности, самое главное — активизировать первый блок, то есть настроить, заинтересовать, замотивировать. Если не подключить первый блок, то два других не будут работать в должной степени. Как подключить первый блок? Посредством динамических пауз, экспериментов, создания проблемной ситуации. Если не работает первый блок, следовательно, не работает второй блок, следовательно не работает третий блок. И ребенок не усваивает материал, отказывается заниматься. Сейчас предлагаю выполнить упражнение «Ухо – нос»:

левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

2 часть. Практическая часть.

Итак, мы рассмотрели три функциональных блока мозга. Именно на данной теории разработаны комплексы кинезиологических упражнений - система быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". В 1987 г. результаты Кинезиологических упражнений оценены экспериментально. Каждый ученик делал упражнения по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, его больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Цель кинезиологических упражнений:

Развитие межполушарного взаимодействия;

Синхронизация работы полушарий;

Развитие мелкой моторики;

Развитие познавательных процессов;

Развитие речи;

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

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.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

занятия проводятся утром;

занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

упражнения проводятся комплексами;

длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Сначала даётся комплекс кинезиологических упражнений, который ребенок выполняет вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти. Все упражнения данной системы — перекрестные. Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, для активизации функциональных блоков.

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучению к школе. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Сейчас переходим непосредственно к упражнениям гимнастики мозга. Некоторые упражнения мы уже выполнили: это «Потягивания», «Ухо-нос» и «Массаж ушных раковин». Итак, упражнение «Ладонь-кулак-ребро». Обеими руками и по очереди. Следующее Упражнение «Слон»: встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим "у-у-у". Воображаемым кончиком "кисточки" является ваша рука. Глаза следят за движением руки и

проецируют восьмерку на расстоянии. Повторяем эти же движения другой рукой. Следующее упражнение «Колечки»: 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. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Упражнение «Змейка»

Далее упражнение «Лезгинка»: левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Заниматься необходимо ежедневно.

Каждое упражнение по тренировке мозга выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях.

Упражнения для мозга универсальны для детей и взрослых. Они просты и не требуют какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность.

Для активизации детей в самом начале образовательной деятельности полезно провести с детьми одно-два упражнения.

Для тренировки первого и третьего блоков полезны пальчиковые игры и игры с движениями обеих рук. Например, игра «Летит, летит по небу шар», «Чайничек»: слова сопровождаются движениями рук.

Игра «Солнышко-заборчик-камушки»: покажите солнышко: ладони с растопыренными пальцами, теперь заборчик: ладони вместе, направлены от себя, а теперь камушки: постучать кулачками друг о друга. Затем педагог быстро и вразнобой произносит «солнышко», «камушки», «заборчик», а дети показывают. А теперь дети делают то, что видят, а не то что слышат, глядя на педагога (повторить правила детьми). Педагог показывает движения вразнобой, но при этом называет другие движения. Затем дети делают то что слышат, а не то, что видят.

Игр и упражнений для тренировки функции самоконтроля разработано много. Сегодня мы познакомились с некоторыми кинезиологическими упражнениями и играми, которые вы можете использовать при работе с детьми. Упражнения можно проводить во время образовательной деятельности, некоторые в те моменты, когда вы видите, что ребенок с нарушениями в поведении устал, начал отвлекаться и т.д. Игры необходимо проводить в течение дня. Можно

проводить их на улице. Самое главное требование и условие — это регулярность и повторяемость. Только регулярностью тренировок можно добиться ощутимого эффекта.

В заключение процитирую слова одного педагога: человек тогда станет родителем, когда научит цыпленка танцевать. Другими словами, во всем важна последовательность, терпение, кропотливость, регулярность и положительный эмоциональный настрой. Чего я вам всем и желаю в вашей профессиональной деятельности.

