

Использование кинезиологического комплекса в ДОУ.

Образовательная кинезиология – система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле. Слово «образование» происходит от латинского «educere», означающего «вытягивать». «Кинезиология», является дериватом от латинского корня «Kinesis». Это наука о движении человеческого тела.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие движений и упражнений, которые используются в отношении детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Эти упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

Цели кинезиологических занятий:

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.
- Устранение дислексии и дисграфии.

Занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ученика. Выполнение кинезеологических упражнений возможно как на предметных занятиях, так и на специальных занятиях по кинезеологии. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Определяющее влияние и действие кинезиологических упражнений, описание их выполнения.

- 1. «Кнопки мозга».** Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.
Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.
- 2. «Крюки».** Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.
Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.
- 3. «Колено – локоть».** Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.
Исходное положение: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.
- 4. «Сгибание пятки».** Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.
Исходное положение: сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.
- 5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».** Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.
Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.
- 6. «Слон».** Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания.. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.
Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного

поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки» Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

8. «Зеркальное рисование».

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

9. «Энергетическая зевота». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

10. «Думающая шляпа». На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45–60 дней.

Физическое развитие

Ходьба. В возрасте 3-4 лет дети еще сохраняют многие черты ходьбы детей ясельного возраста. У них еще отмечается неравномерный темп, и недостаточная четкость движений, трудности при соблюдении указанного направления. Остаются такие вспомогательные движения, как боковые раскачивания, разведение рук для сохранения равновесия, шарканье ногами, ноги при ходьбе полусогнуты. Согласованное движение рук и ног при ходьбе у детей 3 лет отмечается уже в 25%, к 4 годам оно отмечается более чем у половины детей. Постановка стоп остается параллельной.

В возрасте 5-6 лет координация движений улучшается, согласованное движение рук и ног отмечается более чем у 70% детей, увеличивается длина шага, он становится более равномерным. Но еще отмечается неравномерность в темпе движения.

К 7 годам почти у 100% детей отмечается согласованное движение рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы, увеличивается скорость ходьбы на расстояние.

Бег. Хорошая координация движений рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе. Так у детей 3 лет она отмечается в 30%, а 4 лет - у 70-75%. В возрасте 3-4 лет отрыв от почвы («полетность») во время бега наблюдается в единичных случаях (как указывает Е. Г. Леви-Гориневская). Только в возрасте 4-5 лет, особенно при наличии тренировки, «полетность» встречается в 20% случаев. В то же время приведенные автором наблюдения циклографическим методом указывают на наличие «полетности» в более раннем возрасте, когда на глаз она еще не заметна. Эти данные подтверждаются исследованиями других авторов, которые указывают на появление «полетности» в беге спустя год после начала ходьбы. К 7 годам «полетность» при беге отмечается более чем у 70% детей. К этому же возрасту более чем у 90% детей появляется хорошая согласованность движений рук и ног при беге, бег становится более равномерным. Постепенно с возрастом длина шага увеличивается, а темп становится менее частым, нарастает скованность бега.

Прыжки. К 3 годам большинство детей умеет спрыгивать с высоты 15 см и подпрыгивать на месте, но отрыв ног от почвы у них небольшой. Сравнительно легко дети 3-4 лет справляются с прыжком в длину с места, двумя ногами через палку или шнур, лежащие на полу. С возрастом быстро увеличивается длина прыжка. Почти у 50% детей имеется неплохой толчок и приземление на полусогнутые ноги, у остальной части отталкивание от почвы слабое, приземляются они на всю стопу, на прямые ноги. У детей 3-4 лет, как правило, отсутствует взмах рук при прыжке. Трудности для них

представляет прыжок в высоту с места. К 4 годам небольшая часть детей может прыгать на одной ноге.

В возрасте 5 лет дети уже хорошо справляются с подпрыгиванием на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Увеличивается длина прыжка с места, дети овладевают прыжком в длину с разбега. В этом возрасте дети еще недостаточно используют при прыжке взмах рук, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу и прямые ноги. Наибольшие трудности представляет прыжок в высоту с разбега, при этом прыжке правильное приземление отмечается реже.

К 6-7 годам дети свободно и хорошо справляются с подпрыгиванием, прыжками на месте и с продвижением вперед на двух и одной ноге, прыжками в глубину до 50см. Им вполне доступны прыжки в длину с места и с разбега, прыжок в высоту. Они уже умеют правильно использовать взмах рук при отталкивании, более чем в 70% случаев дети приземляются правильно (на полусогнутые ноги, легко).

Метание. У детей 3-4 лет еще нет настоящего навыка метания. У них отсутствует хороший замах рукой, правильный поворот туловища при метании. Легче им удастся ловля мяча. При метании в даль расстояние невелико до 2-2,5 м, часто не выдерживается правильное направление броска. Дети еще хорошо не умеют подбрасывать мяч и ловить его. В метании тренированность играет особенно важную роль, в связи с чем, навык правильного метания у детей при тренировке развивается быстро. Уже у детей 5 лет в большинстве случаев имеется правильный замах рукой и поворот туловища. Метание вдаль является для детей более простой формой, чем метание в цель. Значительная разница в качестве выполнения метания и в количественных показателях наблюдается при метании правой и левой рукой (худшие показатели при метании левой рукой). В развитии этого навыка у детей более четко выявляются половые различия: лучшие показатели у мальчиков уже в 4-5 летнем возрасте, чем у девочек.

Лазание. У детей 3-4 лет еще отмечается приставной шаг при лазании, не всегда движение рук сочетается с движением ног, но при наличии соответствующей тренировки уже у детей 4 лет появляется лазанье чередующимся шагом. Дети 5 лет полностью овладевают навыком лазания переменным шагом по гимнастической стенке. В связи с улучшением координации движений у детей в возрасте 4-5 лет обеспечивается возможность выполнения упражнений на равновесие. Дети хорошо справляются с ходьбой на пятках и носках, стоянием на одной ноге.

Ходьба и бег по уменьшенной площади опоры (между линиями, нарисованными на полу, по скамейке, бревну на различной высоте). Для детей 6-7 лет доступно применение более сложных упражнений в

равновесии: на месте, в движении, на уменьшенной площади опоры, с выполнением различных упражнений и заданий.

Спортивные развлечения. В возрасте 4 лет для детей доступно катание с горки на санках, ходьба на лыжах, катание на трехколесном велосипеде, купание и игры в воде. К 5 годам при соответствующем обучении дети достаточно хорошо овладевают ходьбой на лыжах, ездой на двухколесном велосипеде, самокате, различными подготовительными упражнениями к плаванию, скользят по ледяным дорожкам. В 6-7 лет дети уже свободно катаются на двухколесном велосипеде, ходят на лыжах, катаются на коньках, плавают. Развитие основных движений у детей происходит при самостоятельной двигательной деятельности и в играх, а также при проведении организованных занятий физическими упражнениями. В связи с этим для педагога имеет большое значение знание уровня развития основных движений у детей для назначения соответствующих упражнений.

Игры. Одним из важных средств физического воспитания детей дошкольного возраста является игра. Подвижная игра должна использоваться для развития у детей основных движений, закрепления двигательных навыков, развития ловкости, быстроты, умения действовать в коллективе. Подвижные игры с детьми должны проводиться ежедневно, в свободное от занятий время, во время прогулки, а также они входят в план обязательных занятий по развитию движений и могут включаться в утреннюю гимнастику.