

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей.

У большинства современных детей отмечается общее моторное отставание. Отсутствие физической нагрузки заметно тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационных способностей, выносливости, проблемы с речевым развитием, общая неготовность к письму.

Дети с плохо развитой ручной моторикой неловко держат ложку, карандаш, не могут застегивать пуговицы, шнуровать ботинки. Им бывает трудно собрать рассыпавшие детали конструктора, работать с пазлами, счетными палочками, мозаикой. Такой ребенок отказывается от любимых другими детьми лепки и аппликации, не успевает за ребятами в группе детского сада на занятиях. Таким образом, возможности освоения мира с этими детьми оказываются обедненными. Дети часто чувствуют себя несостоятельными в элементарных действиях, доступных сверстникам. Это влияет на эмоциональное благополучие ребенка, на его самооценку. Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук.

Одним из универсальных методов, который помогает в умственном и физическом развитии ребенка, является кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения

1 слайд

Кинезиология существует уже 200 лет и используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра обязана, в том числе, и кинезиологии.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Считается, что различные психические функции распределены между полушариями головного мозга.

2 слайд

Целевые ориентиры

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом чем интенсивнее нагрузка, тем заметнее изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга.

3 слайд

Правое полушарие – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

Между полушариями находится мозолистое тело. Это толстый пучок нервных волокон, через который происходит взаимодействие между двумя полушариями. Благодаря межполушарному взаимодействию осуществляется передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга. Мозолистое тело интенсивно развивается до 7-8 лет.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Современные кинезиологи рассматривают неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию как одну из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Кинезиология предлагает активизировать межполушарное взаимодействие через комплекс специальных движений, поскольку известно, что психическое развитие протекает в тесной связи с моторным.

При регулярном выполнении специальных перекрёстных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, т.е. развивается мозолистое тело. В мозге происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Психофизиологи выделяют 32 типа функциональной организации мозга. Упростив, можно выделить три главных типа организации г/мозга:

1.Левополушарный тип – доминирование левого полушария

Люди этого типа лучше запоминают материал абстрактно-логического содержания (особенно на слух). Активно используют приёмы смысловой памяти. Делают больше ошибок при воспроизведении наглядно-чувственных видов материала (особенно цвета и формы зрительных объектов). Медленнее вспоминают смысловой материал, но лучше перерабатывают информацию. Их привлекают трудные, необычные задачи, любят учиться новому. Больше привлекают предметы физико-математического цикла, сформированы познавательные потребности. Выражена потребность в самосовершенствовании (ума, волевых качеств) и самореализации в практической деятельности. Для левополушарных учащихся более значима правая полусфера. Сочетание цветов на доске: тёмный фон и светлый мел, им подходит классическая посадка за партами. Время необходимое для полноценного отдыха (сна) составляет 8 часов в сутки.

Люди этого типа не склонны к фантазиям, они практичны, подчиняются рассудку и логике. Более холодны в отношениях с людьми, ориентированы на себя и свои проблемы.

2. Правополушарный тип – доминирование правого полушария

Люди этого типа предпочитают запоминать материал целиком, при этом информацию перерабатывают медленнее. При восприятии на слух делают больше ошибок. Учатся из чувства долга или из-за потребности к самореализации в престижной профессии. Больше нравятся гуманитарные предметы, легко ориентируются в пространстве, ярко воспринимают форму, цвет, визуальное восприятие более развито. Больше развита произвольная память. Способности к рисованию, музыке, артистичность, успехи в спорте.

Для успешной учебной деятельности им необходимы творческие контекстные задания, эксперименты, музыкальный фон на уроке, речевой ритм, работа в группах, вопросы открытого типа, социальная значимость деятельности, престижность положения в коллективе. Для лучшего восприятия информации с классной доски сочетание цветов должно быть следующим: светлая доска, тёмный мел. Для организации невербального общения правополушарных учащихся их необходимо посадить полукругом, чтоб они имели возможность более полного зрительного восприятия выступающих. Время необходимое для полноценного отдыха – 7 часов в сутки.

3.Равнополушарный тип – нет ярко выраженного подавления одного полушария другим.

Люди такого типа обладают довольно широким диапазоном возможностей и интересов, могут реализовать себя как в гуманитарной, так и в математической сфере. Зачастую они обладают общей одарённостью, имеют задатки гениев.

4 слайд

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

1. Активизировать интеллектуальную и познавательную деятельность.
2. Улучшить память, внимание, речь, пространственные представления.
3. Развить мелкую и крупную моторику.
4. Облегчить процесс чтения и письма.
5. Снизить утомляемость, излишнее напряжение.
6. Повысить стрессоустойчивость организма

Упражнения желательно выполнять ежедневно в течение 6-8 недель.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

5 слайд

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

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. Односторонние и двусторонние движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

6 слайд

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

занятия проводятся утром; (Длительность игр с двухлетними малышами – 5 -10 минут, занятия с детьми 3 – 4 лет до 15 минут, с ребятами 5 – 7 лет – 30 минут в день.)

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 по специально разработанным комплексам, в комплексы входят растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Кинезиологические упражнения помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, облегчить процесс чтения и письма, развивать творческую деятельность ребенка. Тем самым, через эти методики можно помочь дошкольнику не только благополучно и гармонично развиваться, но и более качественно подготовиться к школе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ.

«Колечко»

Плавнo и как можно быстрее перебирать пальцы рук: соединять в кольцо с большим пальцем поочерёдно указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец сначала в прямом, потом – обратном порядке. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками одновременно.

«Кулак – ребро – ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет упражнение вместе с педагогом, затем – по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе. Ребёнок может помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрее делай так.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняются позиции правой и левой рук. Упражнение повторяют, выполняя 6-8 смен позиций, добиваясь высокой скорости смены положений.

Вертишейки, вертихвостки

Не хотят носить обноски —

Им бы праздничные блески

Да высокие прически!

«Лягушка»

Ребёнку предлагается (после демонстрации) одновременно ударять по столу двумя руками: правой, сжатой в кулак, и левой – раскрытой ладонью. Затем наоборот: левой, сжатой в кулак, а правой – раскрытой ладонью. Положение обеих рук следует менять одновременно. Упражнение выполняется ритмично в течение 3-4 повторений.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и чётко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцам нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем (если занятия проводятся с группой) дети могут выполнять упражнение парами.

«Оладушки»

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх.

Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять.

Мы играли в ладушки—

Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

«Ищет птичка»

Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, 1—5, 1—4, 1—3, 1—2. Затем смена рук.

Ищет птичка и в траве,

И на ветках, и в листве,

Смена рук.

И среди больших лугов

Мух, червей, слепней, жуков!

«Ухо – нос»

Ребёнку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Затем одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Зеркальное рисование»

Перед ребёнком кладут на стол чистый лист бумаги, предлагают взять в обе руки по карандашу или фломастеру и рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения происходит расслабление глаз и рук, деятельность обеих полушарий синхронизируется, увеличивается эффективность работы всего мозга.