

Опыт работы

**Тема: «Развитие умственных способностей
детей младшего дошкольного возраста
средствами кинезиологических упражнений».**

**Подготовила воспитатель:
Куранова Елена Витальевна**

г. Тейково, 2020 г.

Содержание

	Введение	2
1.	Развитие умственных способностей детей дошкольного возраста средствами кинезиологических упражнений.	3
3.	Средства и условия развития детей младшего дошкольного возраста с применением кинезиологических упражнений.	3-5
	3.1. Цель и задачи работы в данном направлении	6
	3.2. Планирование работы	7-8
	3.3. Организация совместной деятельности с использованием развивающей предметно – пространственной среды.	9
4.	Оценка эффективности работы	10-11
5.	Заключение	12
	Список литературы	12
	Работа с родителями	13
	Приложение	14-17

1. Введение

В последнее время в связи с **развитием** науки и техники на нас и наших детей обрушивается большое количество информации. При этом усложняются и школьные программы, которые требуют более сильной концентрации внимания и усидчивости.

Человек, вступающий сегодня в жизнь должен увидеть, услышать, понять и запомнить гораздо больше информации, чем 10 или даже 5 лет назад. Взаимодействуя с окружающим миром, дети **развивают свои способности**, усваивают общественные нормы, расширяют свой кругозор. Естественно, что данный процесс требует напряжения, усилий, концентрации внимания от ребёнка.

Проблема охраны и укрепления здоровья детей многогранна и сложна. Успешное ее решение возможно только при совместной и скоординированной работе образовательных учреждений, семьи и учреждений здравоохранения. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации говорится: приоритетная роль образования – это здоровье нации. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение:

«Здоровье – состояние телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Для ребенка 3-7 лет **средой** жизнедеятельности является дошкольное образовательное учреждение, где дети проводят большую часть периода бодрствования. Поэтому вполне естественно, что кроме цели усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которую ставит перед собой детский сад, должны быть созданы условия, раскрывающие резервы организма, **способствующих росту, развитию** и сохранению здоровья. Решение этих вопросов и легло в основу науки **кинезиологии**.

2. Развитие умственных способностей детей дошкольного возраста средствами кинезиологических упражнений.

Как же поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией? Как помочь **развить умственные способности ребенка**, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Существует целый ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Упражнения на развитие тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

3. Средства и условия развития детей младшего дошкольного возраста с применением кинезиологических упражнений.

1. По мнению учёных, **кинезиологические упражнения** необходимо проводить ежедневно. Обучение мы начали с детьми 1 младшей группы. Вначале это были пальчиковые игры, которые мы разучивали с детьми по принципу: от простого к сложному.

После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с четырёх лет давали комплекс пальчиковых **кинезиологических упражнений**. Постепенно от занятия к занятию увеличиваем время и сложность игровых **упражнений**. Учили выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях мы предлагали ребенку помогать себе командами («заяц-козавилка», произносимыми вслух или про себя. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-30 минут в день. Для эффективной результативности работы мы учитывали определенные условия:

- **Упражнения проводятся утром.**
- **Упражнения проводятся ежедневно, без пропусков.**
- **Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке.**
- **Упражнения проводятся стоя, в ходьбе и сидя за столом.**
- **От детей требуется точное выполнение движений и приемов.**
- **Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 1 месяц.**

Несколько важных моментов в проведении подобных **упражнений**:

- Нецелесообразно прерывать **кинезиологическими упражнениями** творческую деятельность детей.

- Если детям предстоит интенсивная **умственная нагрузка**, то комплекс **упражнений** лучше проводить перед **работой** и в виде динамической паузы.

- В интегрированных занятиях **кинезиологические упражнения** можно использовать на протяжении всего занятия.

По исследованиям ученых **кинезиологические упражнения** дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающий эффект.

К комплексу таких упражнений относятся:

Массаж (самомассаж) - воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж (самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают примерно 148 точек, расположенных на ушной раковине, связанных с различными частями тела человека. Даже простой растирающий массаж (самомассаж) ушей улучшает кровообращение в организме, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребёнка.

Растяжки - нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребёнка, с высоким порогом и длительным латентным периодам возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Оптимизация мышечного тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической

Дыхательные упражнения - улучшают ритмику организма, развивают у ребёнка самоконтроль и произвольность. Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т.д.) могут привести к нарушению психического развития ребёнка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции поведения у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений для глаз и языка.

Упражнения на развитие мелкой моторики - стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию. Исследованиями учёных доказано, что развитие тонких координированных движений пальцев рук способствует активизации речевой активности у детей более эффективному преодолению имеющихся нарушений звукопроизношения.

Глазодвигательные упражнения - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы. При составлении комплексов глазодвигательных упражнений в рамках программы образовательной кинезиологии необходимо соблюдать определённые условия.

- при выполнении глазодвигательных упражнений необходимо контролировать расслабление шейных мышц. Исходное положение - лёжа, сидя или стоя, голова зафиксирована

- все движения глазного яблока совершаются плавно и мягко;

- если ребёнок носит очки (линзы), нужно снять их на время выполнения упражнений

- перед занятием рекомендуется несколько раз крепко зажмуриться, чтобы улучшить кровоток и увлажнить глаза за счёт выделившейся слезы;

- после каждого упражнения нужно снимать статическое напряжение мышц глаз: плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 5 секунд (5 - 6 раз); осмотреть вверх вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза).

Телесные движения - развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» ребёнком своего тела, что способствует обогащению дифференциации сенсорной информации.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. Иван Петрович Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например: при ходьбе, покачивании ногой, постукивание карандашом по столу, жевании хрустящих продуктов и др. В результате движения во время мыслительной деятельности, происходит протраивание нейронных сетей, позволяющих закрепить новые знания.

Упражнения на релаксацию - способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребёнка. Они проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции опыта, приобретенного в ходе занятия. Релаксационные упражнения способствуют самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений, являясь единым процессом.

3.1 Цель и задачи работы в данном направлении

Цель: развитие умственных способностей детей младшего дошкольного возраста средствами кинезиологических упражнений.

Развитие умственных способностей детей младшего дошкольного возраста средствами кинезиологических упражнений позволяют решить следующие **задачи:**

- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания;
- развитие речи;
- развитие мышления.



3.2. Планирование кинезиологических упражнений с детьми 2-ой младшей группы.

Месяц	Упражнения самомассажа	Упражнения на развитие мелкой моторики	Дыхательные упражнения	Растяжки	Глазодвигательные упражнения	Телесные движения	Упражнения на релаксацию
сентябрь	Самомассаж головы. (вариант №1,2,3) картотека стр.1	Фонарики (вариант №1,2) картотека стр.4-5	«Переключка животных» картотека стр.7	«Пушинки и слоны» картотека стр.10	«Дождик» картотека стр.12	«Перекрёстные движения» картотека стр.14	«Бубенчик» картотека стр.17
октябрь	Самомассаж лица картотека стр.1	«Печём блины» картотека стр.5	«Трубач» (вариант №1,2) картотека стр.7	«Загораем» картотека стр.10	«Ветер» картотека стр.12	«Шлёп-шлёп» картотека стр.15	«Тишина» картотека стр.17
ноябрь	Точечный самомассаж биологически-активных точек лица «Ручки, ручки просыпайтесь» картотека стр.2	«Флажки» (вариант №1,2) картотека стр.5	«Топор» (вариант №1,2) картотека стр.8	«Ножницы» картотека стр.10	«Игра с флажком» картотека стр.12	«Перекрёстное марширование» картотека стр.15	«Волшебный сон» картотека стр.17
декабрь	Точечный самомассаж биологически-активных точек лица «Умывальная песенка» картотека стр.2	«Моем руки» картотека стр.5-6	«Катись карандаш» картотека стр.8	«Пружинки» картотека стр.10	«Флажок» (вариант №1,2) картотека стр.12-13	«Паровозик» картотека стр.15	«Зимний сон» картотека стр.17

январь	Самомассаж биологически активных точек рук карандашом картотека стр.2	«Замок» картотека стр.6	«Греем ручки» (вариант №1,2) картотека стр.8	«Холодно-жарко» картотека стр.10	«Снежинки» картотека стр.13	«Медвежье покачивание» картотека стр.15	«Весёлые снежинки» картотека стр.17
февраль	Самомассаж биологически-активных точек лица «Снеговик» картотека стр.2-3	«Зима» картотека стр.6	«Снежки» картотека стр.9	«Неваляшка» картотека стр.10-11	«Неваляшка» картотека стр.13	«Робот» (вариант №1) картотека стр.15-16	«Шарик» картотека стр.18
март	Самомассаж биологически активных точек тела «Солнечный зайчик» картотека стр.3	«Зайчики» картотека стр.6	«Сердитый ёж» картотека стр.9	«Заводные зайцы» картотека стр.11	«Весёлые зайцы» картотека стр.14	«Робот» (вариант №2) картотека стр.16	«Спящий зайчонок» картотека стр.18
апрель	Самомассаж биологически активных точек рук «Строим дом». картотека стр.3-4	«Приглашение» картотека стр.7	«Качели» картотека стр.9	«Оловянные солдатики и тряпичные куклы» картотека стр.11	«Подзорная труба». картотека стр.14	«Прыжки» (вариант №1,2) картотека стр.16	«Отдых» картотека стр.18
май	Самомассаж биологически активных точек рук «Эй ребята все ко мне» картотека стр.4	«Шарик» картотека стр.7	«Весенний лес» картотека стр.9	«Деревья» картотека стр.11	«Лучик солнца» картотека стр.14	«Ножницы» картотека стр.16	«Весенний денёк» картотека стр.18

3.3. Организация совместной деятельности с использованием развивающей предметно – пространственной среды.

Одним из важнейших условий проведения кинезиологических упражнений в детском саду является разнообразная предметно-развивающая среда.

Широко используем в своей практике следующие приемы, которые вызывают у моих **дошкольников** особый интерес и положительные эмоции: шнуровка, собирание счетных палочек пальцами одной и другой руки, скатывание тесьмы и прокатывание мячей или машинок по лабиринтам одновременно обеими руками, рисование в воздухе симметричных предметов, зеркальное рисование. Особенно нравится детям игра с карточками **нейропсихологическая игра «Попробуй повтори»**.



4. Оценка эффективности работы.

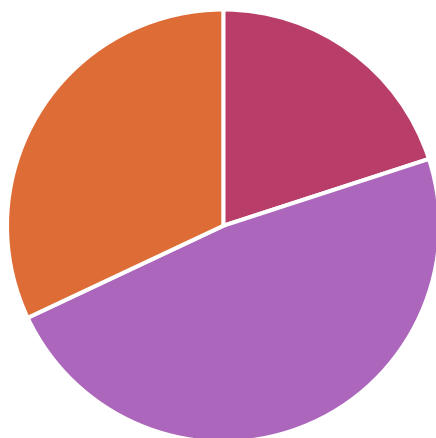
Уровень	Май 2020	Ноябрь 2020
Высокий	5	8
Средний	12	13
Низкий	8	4

Показатели уровня правильного выполнения детьми кинезиологических упражнений.

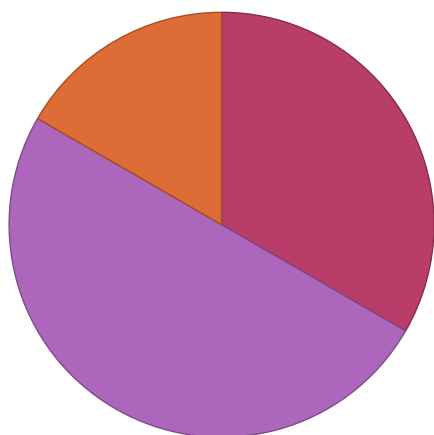
Уровень	Упражнения самомассажа	Упражнения на развитие мелкой моторики	Дыхательные упражнения	Растяжки	Глазодвигательные упражнения	Телесные упражнения	Упражнения на релаксацию
Высокий	Ребёнок выполняет упражнение правильно	Ребёнок выполняет упражнение двумя руками одновременно.	Ребёнок выполняет упражнение правильно	Ребёнок умеет напрягать и расслаблять мышцы попеременно.	Ребёнок двигает двумя глазами одновременно.	Движение выполнено точно	Поза выполнена правильно
Средний	Ребёнок выполняет упражнение с поправками	Ребёнок выполняет упражнение сначала одной рукой, потом другой, попеременно	Ребёнок выполняет упражнение с поправками	Ребёнок выполняет упражнение с поправками	Ребёнок выполняет упражнение с помощью взрослого	Движение выполнено с поправкой педагога	Поза выполнена неточно
Низкий	Ребёнок упражнение не выполняет или выполняет не верно..	Ребёнок упражнение не выполняет или выполняет не верно	Ребёнок упражнение не выполняет или выполняет не верно.	Ребёнок упражнение не выполняет или выполняет не верно	Ребёнок упражнение не выполняет или выполняет не верно	Движение выполнено не правильно	Поза выполнена не правильно

Результаты мониторинга правильного выполнения детьми кинезиологических упражнений в мае и ноябре 2020.

Май 2020



Ноябрь 2020.



- Высокий уровень
- Средний уровень
- Низкий уровень

5. Заключение

Проведя целенаправленную работу по развитию межполушарного взаимодействия с детьми на протяжении 2 лет, мы можем 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 наш 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.

Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия просты, забавны, полезны, практически не требуют дополнительного времени для их проведения. Они могут занимать внимание детей, как в организованной деятельности в детском саду, так и в домашних условиях.

Литература.

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
2. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина май-июнь).
3. Кинезиология, или природная мудрость тела Н. В. Любимова. - СПб. : Невский проспект, 20с.
4. Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий. – СПб: КАРО, 2007. - С.14
5. Костромина Н. И. Как избежать перегрузок глаз // Начальная школа № 8. - С. 81-85
6. Кордуэлл М. Психология А – Я: словарь - справочник / перевод К. С. Ткаченко. – М.: ФИАР – ПРЕСС, 2000 – 448с.
7. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд.: - М.: Педагогика пресс, 2009 – 440с.
8. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003. – 156 с.
9. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.48 с.
10. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология / Л. Д. Столяренко. – 4-е изд.: - Ростов на Дону.: Феникс, 2000 – 542с.

Работа с родителями.

Для ознакомления родителей с содержанием **работы** используются следующие формы:

1. Индивидуальные беседы, консультации.
2. Папки – передвижки, содержащие рекомендации по правильному выполнению **кинезиологических упражнений**.
3. Буклеты с подбором **кинезиологических упражнений**
4. Методика использования **кинезиологических упражнений с дошкольниками**.

Я уверена в том, что **кинезиологические упражнения в условиях дошкольного** образовательного учреждения расширяют круг интересов и общения детей. Такие **упражнения** не только сближают детей, но и воспитывают у них социально-коммуникативные качества, позволяют активизировать познавательные интересы.

Консультация для родителей:

-«Кинезиология в детском саду» (**приложение №1**)

Буклет

«Кинезиологические упражнения в детском саду». (**приложение №1**)

Консультация для родителей «Кинезиология»

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.

Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Установлено, что каждое полушарие мозга управляет преимущественно противоположной стороной тела, поэтому, одновременно задействуя обе руки, ноги, глаза, уха, движения языка, мы стимулируем установление связей между полушариями. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплексов специальных кинезиологических упражнений.

При выполнении этих упражнений достигаются следующие цели:

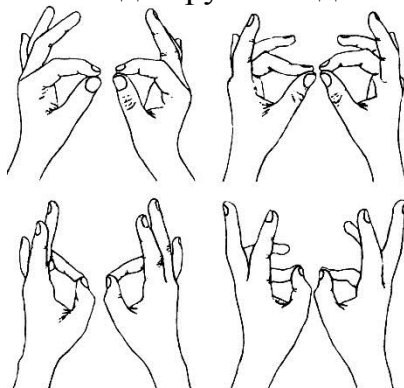
- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
 - синхронизация работы полушарий;
 - развитие мелкой моторики;
 - развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
 - развитие мышления;
 - устранение дислексии.

Продолжительность занятий — 10—15 мин. Периодичность — ежедневно. Время занятий — утро, день.

Кинезиологические упражнения:

1. «Колечко».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.



2. «Кулак – ребро - ладонь»

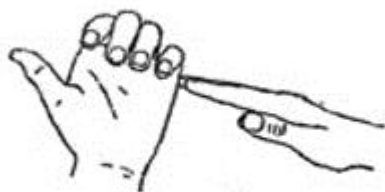
На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10

повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.



3. “Лезгинка”.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.



4. “Зеркальное рисование”.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

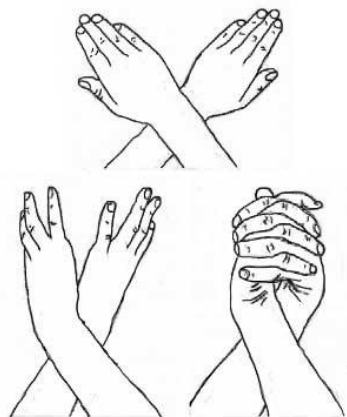


5. “Робот”.

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

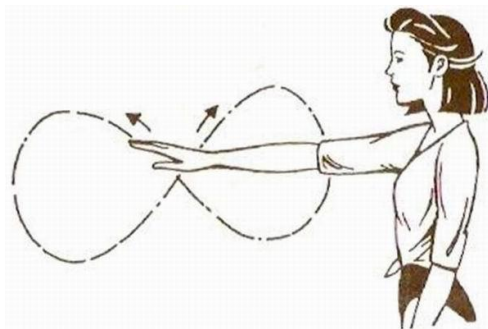
6. "Змейка".

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



7. "Горизонтальная восьмерка".

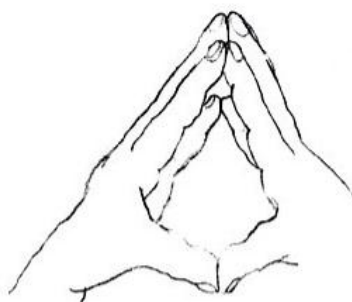
Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.



8. "Домик"

*Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.*

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.



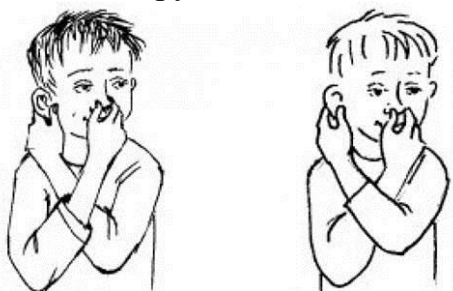
9. "Замок".

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе.

Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.



10. "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».



Признаки, по которым видны достижения детей:

- 1) У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- 2) У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- 3) Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- 4) Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- 5) Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.