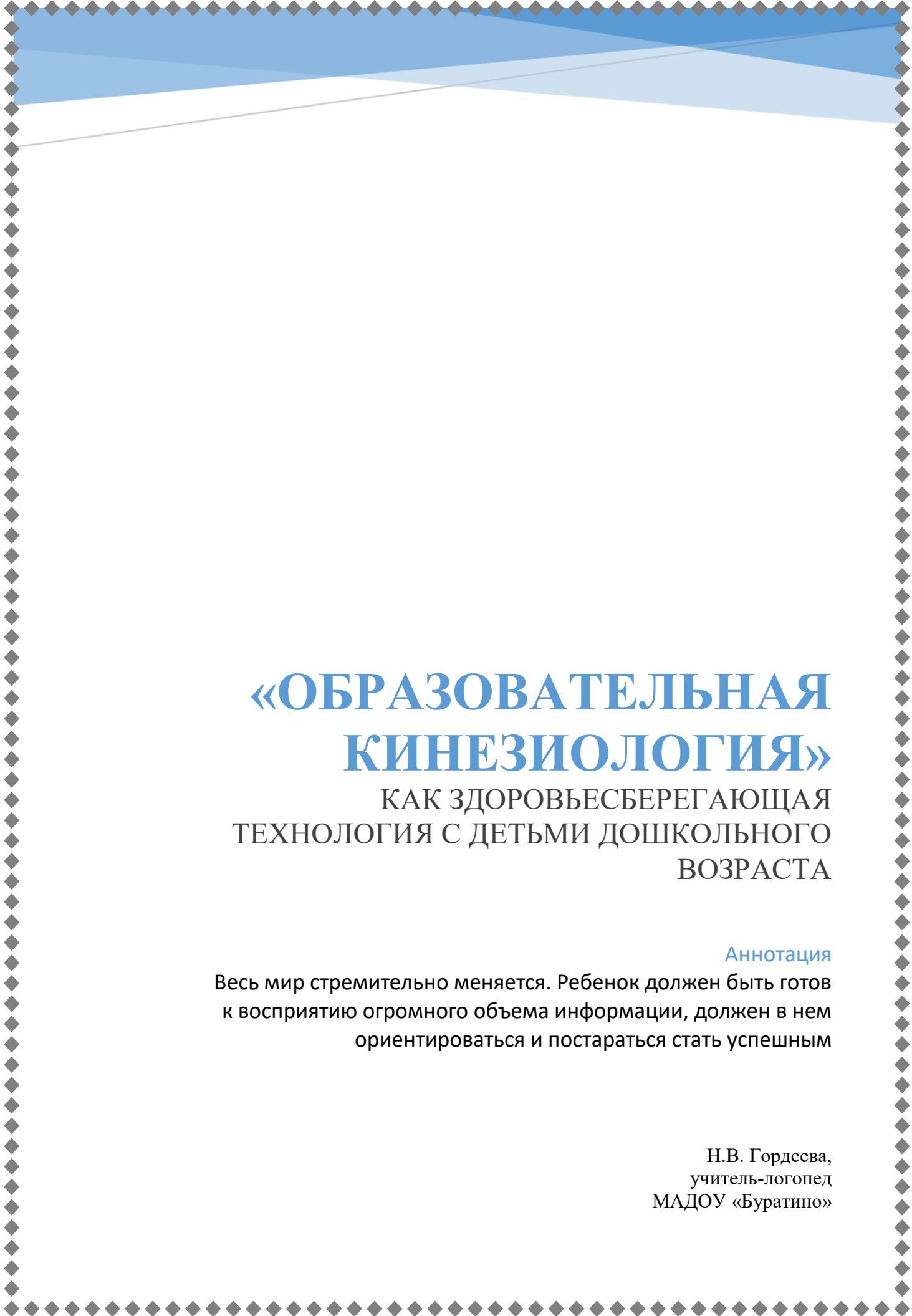




«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ»

КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

Аннотация

Весь мир стремительно меняется. Ребенок должен быть готов к восприятию огромного объема информации, должен в нем ориентироваться и постараться стать успешным

Н.В. Гордеева,
учитель-логопед
МАДОУ «Буратино»



«Образовательная кинезиология как здоровьесберегающая технология с детьми дошкольного возраста».

Н.В.Гордеева, учитель-логопед

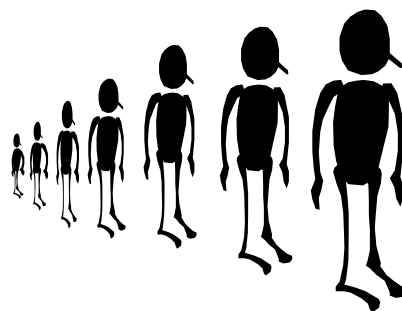
*«Единственная красота,
которую я знаю – это здоровье.»*

Генрих Гейне

Детство - уникальный период в жизни человека: именно в это время формируется здоровье. Перед родителями и педагогами стоит задача создания условий для обеспечения счастливых, физически, психически, психологически здоровых детей.

Но в последние годы отмечается значительное ухудшение состояния здоровья детей в период их обучения.

Весь мир стремительно меняется. Ребенок должен быть готов к восприятию огромного объема информации, должен в нем ориентироваться и постараться стать успешным. Современные требования к качеству воспитательно - образовательной деятельности подразумевают, что современный педагог должен быть не просто носителем информации, а педагогом - новатором, который вносит и осуществляет новые, прогрессивные принципы, идеи и приемы в педагогической деятельности.



«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения» Ж. Тассо

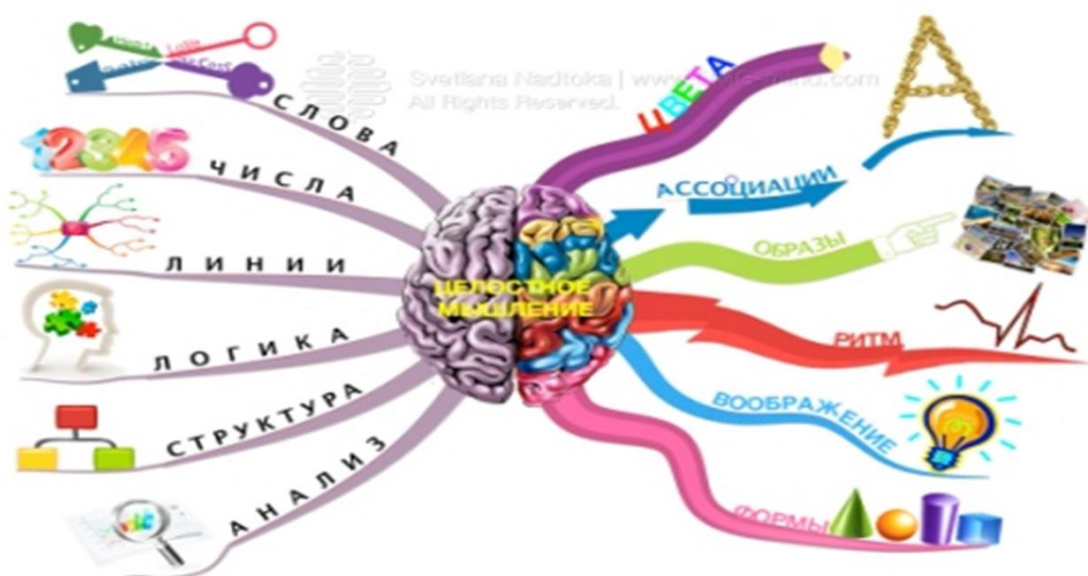
Так как развитие современного общества носит динамический характер, то и задачей образовательного процесса является передача детям таких знаний и воспитание таких качеств, которые позволили бы им успешно адаптироваться к подобным изменениям. Большое значение при этом будет иметь развитие интеллектуальных способностей и формирование соответствующих умений у детей.

Так что же такое кинезиология?

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Основателем образовательной кинезиологии является американский педагог, доктор наук

Пол Деннисон. Эта система была разработана им более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются педагоги-наставники Базарный, Сиротюк. Кинезиология существует уже 2000 лет. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель, Гиппократ, Клеопатра. Кинезиологией пользуются во всем мире. Во многих странах существует отдельный предмет по кинезиологии.

Жан Жак Руссо говорил: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным – сделай его крепким и здоровым». А как это сделать? В подтверждение этим словам я считаю, что кинезиологические упражнения способствуют развитию:
-мелкой моторики;



- мышления;
- Развитию памяти, внимания, речи;
- развитию способностей;
- устранению дисграфии, дислексии;
- развитию межполушарной специализации;
- межполушарному взаимодействию;
- синхронизации работы полушарий.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

А что же такое межполушарное взаимодействие, синхронизация?

По исследованиям физиологов мозг делится на правое и левое полушарие. **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.

Для успешного обучения и развития ребенка одним из условий является полноценное развитие мозолистого тела (межполушарная связь). Она необходима для передачи информации из одного полушария в другое. Именно для этого нужно выполнять

кинезиологические упражнения. Т.е. развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.



Кинезиологические упражнения

-это комплекс движений, в которые включены:

-растяжки

-дыхательные упражнения

Глазодвигательные упражнения

Телесные упражнения

Упражнения для развития мелкой моторики

Массаж.

Растяжки Упражнение «Тряпичная кукла и солдат» нормализует мышечное напряжение и мышечную вялость.

Дыхательные упражнения Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Упр. «Свеча»



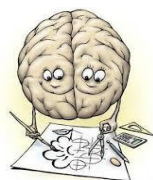


Упражнения на развитие мелкой моторики

Развивают мышцы рук и межполушарное взаимодействие коры головного мозга Упр. «Ладонь-кулак», «Лезгинка», «Пальчики здороваются».

Симметричные рисунки можно вложить в файлы и сделать своеобразную папку для рисования. Фломастерами, одновременно двумя руками рисуем, вытираем влажными салфетками и снова рисуем. Также двумя руками рисуем на манке, на доске.





Развивают мышцы рук и межполушарное взаимодействие коры головного мозга

Упр. «Ладонь-ребро-кулак».

Массаж. Под действием 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. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать



упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть

Ушки мы вперед потянем,

Назад потянем мы потом,

Так и эдак повернем,

Лучше слышать мы начнем

Под действием 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.

В работе наряду с увлекательными упражнениями, используются и кинезиологические тренажеры. Задачи, которые решаются при использовании тренажеров – активизировать работу обоих полушарий мозга, их взаимосвязь через работу обеими руками, развивать внимание, сообразительность, тактильные ощущения, улучшать состояние нервной системы, создание положительного эмоционального фона.

Вся наша жизнь проходит в движении, и во время этого движения в течение всей своей жизни человек переживает множество различных проблем. Психологи долгое время пытались найти способ помочь людям, часто сталкивающимся с различными экстремальными ситуациями и испытывающими нервно-мышечные перегрузки. И решение было найдено

после разработки образовательной кинезиологии, которая как раз и была направлена на изучение связей ум – тело.

Внимание! Важные моменты!

В какие занятия целесообразно включать кинезиологические упражнения? Практически в любое занятие всех пяти образовательных областей. Постепенно от занятия к занятию увеличиваю время и сложность упражнений. Сначала выполняем движения правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. Если возникают затруднения, то предлагаем ребенку помогать себе командами («заяц-коза-вилка»), 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 учитываются 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 2 недели.

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

Оказалось, что упражнения работают не только для детей, но и для людей разных возрастов и занятий.

Образовательная кинезиология помогает в любом возрасте:

- улучшить память, внимание, концентрацию и речь, навыки письма и чтения;
- снять нервное напряжение, стать эмоционально стабильным и стрессоустойчивым;
- скорректировать поведенческих проблем, повысить уровень ответственности и самостоятельности;
- интегрировать функции мозга – экспрессивную (воспроизведение информации) и рецептивную (усвоение информации), тем самым повысить уровень восприятия информации;
- развить и реализовать внутренний потенциал и уверенность в своих способностях;
- восстановиться после травм, инсультов, инфарктов;
- восстановление и развития внимания, памяти, речи.



Учитель-логопед должен:

- проводить физкультминутку, находясь в хорошем настроении;
- обладать педагогическим тактом;
- владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
- уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
- знать основы терминологии физических упражнений

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя,



Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья.

- ✓ Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит – с позиций здоровьесбережения – не менее физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления.

«Дерево здоровья».

Для наглядной пропаганды здорового образа жизни.

- На это “дерево” заносятся имена и фамилии ни разу не болевших детей за 3 месяца. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.

Пропишите себе рецепт оздоровления.

Ведь оздоровление в детском саду должно начинаться именно с нас.

Будьте здоровы!!!

“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.

СОКРАТ

Я надеюсь, что мой дидактический материал поможет хоть кому-то из педагогов в воспитании здоровых душой и телом детей, за которыми наше будущее.

