**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 192»**

**Консультация для педагогов**

В рамках работы сетевого взаимодействия МИПпореализации проекта "Развитие межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста средствами современных образовательных технологий и методик – ментальной арифметики, ментальных карт, образовательной кинезиологии и эйдетики".

**" Что такое кинезиология».**

**Комплексы кинезиологической гимнастики"**

Подготовила и провела:

Старший воспитатель

Кокорева Д.В.

Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ярославль, 2019

**"Комплексы кинезиологической гимнастики"**

      [Так](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/metodist/6156-otkrytoe-zanyatie-po-razvitiyu-rechi-v-starshey-gruppe-vot-tak-afrika-.html&sa=D&ust=1481628928768000&usg=AFQjCNHwdokvAPoIqybAKHNQjV9gpQvNqg) как современный мир стремительно меняется: запросы школы и общества [так](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/metodist/6156-otkrytoe-zanyatie-po-razvitiyu-rechi-v-starshey-gruppe-vot-tak-afrika-.html&sa=D&ust=1481628928769000&usg=AFQjCNHTsd94pAXf3q0jAGFSCC5mRpiVrA)овы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем, стараться быть успешным и конкурентоспособным. То эта проблема не теряет своей актуальности.

По мнению нейрофизиологов, кинезиологов, определяющую [роль](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/psiholog/8377-rol-vzroslykh-v-adaptatsii-dvuyazychnykh-detey-v-raznykh-vozrastnykh-gruppakh.html&sa=D&ust=1481628928770000&usg=AFQjCNGYECkul7XxfAms-VFmg8m5qQjG0A) в возникновении речевых нарушений играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. То есть одной из причин является «координационная неспособность» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции.

     Для преодоления имеющихся нарушений необходимо проведение специализированной комплексной коррекционной работы. Одним из наиболее результативных методов является развитие межполушарного взаимодействия, который называется кинезиология. Это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта.

Основная цель кинезиологии: Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

* Развитие межполушарной специализации.
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие общей и мелкой моторики.
* Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
* Развитие речи.
* Формирование произвольности.
* Снятие эмоциональной напряженности.
* Создание положительного эмоционального настроя.
* Профилактика дислексии и дисграфии.

Методологическая основа:

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих условий:

* Кинезиологическая гимнастика проводятся утром, длительностью 5-15 мин.;
* Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
* Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;
* От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Методы и приемы:

* Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
* Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
* Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
* Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
* Массаж – воздействует на биологически активные точки.
* Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

      Составляя комплексы кинезиологической гимнастики, я руководствуюсь этими методами и приемами, используя их в качестве основы. Весь материал, предлагаю детям в стихотворной форме. Так как ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы), что является одной из форм коррекции нарушений.

Кинезиологические упражнения можно использовать как на самих коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий.

Широко использую в своей практике следующие приемы, которые вызывают у моих дошкольников особый интерес и положительные эмоции: плетение кос на специальном тренажере, собирание счетных палочек одноименными пальцами рук, скатывание тесьмы и прокатывание мячей по лабиринтам одновременно обеими руками, рисование в воздухе «лежащей восьмерки», зеркальное рисование.

    А сейчас немного поподробнее хочу остановиться на кинезиологических упражнениях, способствующих развитию мелкой моторики. Сначала мы с воспитанниками разучиваем эти упражнения, отрабатывая технику. А затем, используем их в сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. И тогда сказка выступает в качестве продукта нашей совместной деятельности, который я и предлагаю вашему вниманию.

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 бегает черный котенок (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 покатилось по тропинке – котята за ним (упр. «Кошка»). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята 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 котята 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!»).

Котята 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 коврике (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

      Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а в свою очередь и способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников с общим недоразвитием речи.

 Кинезиологоия - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Кинезиология рассматривает мозг человека как компьютер, в котором уже заложена информация обо всех функциональных связях в организме.

    Самый благоприятный период для интеллектуального развития—это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована. При интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений. Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия и подбора индивидуальных методик, учитывающих индивидуальный профиль функциональной асимметрии полушарий.

    Под влиянием кинезиологических тренировок в организме проходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения.

    Функциональная асимметрия полушарий - это свойство мозга, отражающее различие в распределении нервно-психических функций между его правым и левыми полушариями.  Психофизиологии выделяют 32 типа функциональной организации мозга. Упрощая схему индивидуального профиля функциональной асимметрии полушарий, можно выделить три основных типа организации мозга:

1. левополушарный тип—определяет склонность к абстрагированию и обобщению, словесно-логический характер познавательных процессов. Левое полушарие отвечает за письмо, счёт, способность к анализу, абстрактное, концептуальное, двумерное мышление. Информация, поступающая в левое полушарие, обрабатывается медленно.
2. правополушарный тип—определяет склонность к творчеству, конкретно-образный характер познавательных процессов. Правое полушарие мозга оперирует образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения.
3. равнополушарный тип—отсутствие ярко выраженного доминирования одного из полушарий предполагает их синхронную деятельность в выборе стратегий мышления. Кроме того, существует гипотеза эффективного взаимодействия правого и левого полушария как физиологической основы общей одарённости.

    Интегрированное межполушарное взаимодействие является основой развития интеллекта и служит для передачи информации из одного полушария в другое. Дифференцированное школьное обучение с учётом функциональной асимметрии полушарий головного мозга ребёнка - один из самых сложных, но эффективных способов обучения. Школьные методики обучения тренируют главным образом левое полушарие, игнорируя половину умственных возможностей школьника.

     В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция. Применение данного метода позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Использование кинезиологических упражнений на логопедических занятиях способствует улучшению почерка, повышению работоспособности, активизации интеллектуальных и познавательных процессов.

      Для детей со специфическими нарушениями письма и чтения характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Трудности в обучении таких детей возникают в связи с незрелостью определённых функций, дисгармонии созревания головного мозга, нарушении межполушарного взаимодействия.

    При дислексии страдает способность к вербализации пространственных представлений, обнаруживается незрелость изобразительно-графических навыков, слабость вербально-логического мышления и дефицит сукцессивных функций. Перечисленные расстройства чаще наблюдаются при поражениях у детей левого полушария. Задания же, наиболее трудные для детей с поражением правого полушария (конструктивные, ориентировка в схематическом изображении пространственных отношений, стереогнозис), выполняются большинством детей с дислексией на уровне здоровых сверстников. Левополушарная недостаточность как на функциональном, так и на морфологическом уровне может быть обусловлена гиперфункцией правого полушария, которое подавляет созревание и функциональную активность левого полушария.

    Таким образом, трудности в овладении чтением и письмом у детей связаны с нарушением оптимального межполушарного взаимодействия. У старших дошкольников и у первоклассников в начале года отмечается функциональное превосходство правого полушария над левым. В конце первого года обучения ведущим полушарием становится левое. В этом случае усвоение чтения и письма проходит без осложнений. У детей, которые начинают обучение с левым доминирующим по уровню активности полушарием, возникают дислексия и дисграфия. При этом темп чтения резко замедлен, но ошибок допускается мало. То же происходит с теми учащимися, которые начинают обучение с правым доминирующим полушарием, но смены активности полушарий к концу года не происходит. В этом случае темп чтения относительно высок, но ошибок много. В норме смена ведущего по активности полушария должна происходить с правого на левое в течение года. Необходимость подобной реверсии межполушарного баланса связана с тем, что на начальном этапе освоения грамоты, графической символики функционально наибольшая нагрузка падает на системы мозга, ответственные за перцептивную обработку зрительно-пространственной информации (усвоение графем). К концу первого года обучения эти проблемы становятся менее актуальны: на первый план по значимости выступают языковые операции, необходимые для кодирования словосочетаний и фраз. В этом случае необходима дифференциальная коррекция дислексии путём избирательной стимуляции левого или правого полушария.

    Попытки оказать психологическое или дисциплинарное воздействие на ученика с дислексией дают только негативные последствия. Неблагоприятно сказываются попытки форсировать темпы овладения чтением: практически всегда это утяжеляет нарушения чтения и письма. Чем позднее начата коррекционная работа, тем выраженнее проявляются вторичные расстройства: протестные формы реакций, прогулы уроков, девиантные формы поведения, тревожность, неврозоподобная симптоматика и т.п.

    У подавляющего большинства детей дислексию и дисграфию можно предотвратить, выбрав оптимальный для них метод обучения (аналитико-синтетический или зрительный) и темп обучения. Несовпадение индивидуального когнитивного стиля ребёнка, функциональной асимметрии полушарий и предлагаемого метода усвоения навыка является малоизученным звеном в формировании дислексии и дисграфии.

    Кинезиологические упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Задания направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

      Из всего многообразия упражнений на логопедических занятиях целесообразно использовать следующие, предусмотренные для различных этапов занятия.

Для начала занятия:

1. Глазодвигательные упражнения. Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс коррекции.

Движения по четырём направлениям и диагоналям. Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7с) с фиксацией в крайних положениях.

Движения по четырём направлениям и диагоналям с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движение глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

Движения глазами по четырём направлениям с привлечением движения языка (глаза и язык вправо—вдох, пауза, в исходное положение—выдох и т.д.).

«Восьмёрка». Упражнение для оптимизации навыков письма.

Закрыть глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмёрку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмёрки. Отдохните и откройте глаза.

1. Двигательные упражнения. Развивают тонкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше простраивается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения (синкенезии).
* Кулак—ребро—ладонь.

      Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Ребёнок повторяет 8-10 раз. Выполнение руками сначала поочерёдно, затем совместно.

* Колечко.

 Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлении. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно. 8-10 повторений.

* Лягушка.

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо. 8-10 повторений.

* Лезгинка.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций с ускоряющимся темпом.

1. Упражнения на дыхание. Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* Ныряльщик.

Исходное положение—стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть—открыть нос и сделать выдох.

Для середины занятия.

1. Перекрёстные движения. Способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.
* Ухо—нос.

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой—за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши. Поменять положение рук.

* Мельница.

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперёд, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

* Перекрёстное марширование.

Медленно шагать попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

Для конца занятия.

1. Упражнения на дыхание. Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* Кулачки.

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

* Свеча.

Исходное положение—сидя за партой. 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 свечки маленькими порциями воздуха.

1. Релаксация телесная.
* Огонь и лёд.

По команде «огонь» - интенсивные движения телом, по команде «лёд» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз.

* Сорви яблоко.

Исходное положение - стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда их не удаётся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое провести для левой руки.

* Тряпичная кукла и солдат.

Исходное положение - стоя. Ребята, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперёд и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и негнущегося. Повторить 5-8 раз.

    Кинезиологические упражнения должны проводиться в доброжелательной обстановке, так как наиболее эффективной является эмоционально приятная деятельность ребёнка. Занятия, проходящие в условиях стресса, не имеют интегрированного воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы: игры и тренинги могут быть как индивидуальными, так и групповыми. С каждым днём упражнения могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Происходит расширение зоны ближайшего развития ребёнка и переход её в зону актуального развития.

    Необходимо учитывать следующее: выполнение стандартных учебных действий может прерываться кинезиологическими упражнениями, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, кинезиологические упражнения рекомендуется применять перед началом работы. Это объясняется тем, что творческие виды деятельности, связанные с работой правого полушария и целостного восприятия, должны выполняться при полном погружении в проблему. Деятельность, связанная с логикой, знаками, чертежами и, следовательно, с работой левого полушария и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.