

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1»
г. Всеволожска
(МДОБУ «ДСКВ № 1» г. Всеволожска)

Консультация для родителей на тему:
«Как использовать кинезиологические
упражнения в работе с детьми дошкольного
возраста»

Подготовила: учитель-дефектолог Пономарева Д. Д.
Источник: nsportal.ru

«Как использовать кинезиологические упражнения в работе с детьми дошкольного возраста»

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Цель кинезиологических упражнений - развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи - синхронизация работы полушарий, развитие мелкой моторики, способностей, памяти, внимания, речи, мышления.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария: левое полушарие - правое полушарие.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое - отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Виды кинезиологических упражнений:

1. Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

2. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

3. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

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

5. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Рассмотрим упражнения по методу образовательной кинестетики для занятий с детьми с нарушениями речи, для детей, которые быстро утомляются, имеют особенности развития внимания, мышления, памяти.

Образовательная кинестетика – метод, который помогает дать детям знания о восприятии, ощущении положения своего тела в пространстве (П. Деннисон).

«Гимнастика мозга» – одно из направлений образовательной кинестетики. Это комплекс простых упражнений, каждое из которых помогает ребенку справиться с тем, что ежедневно мешает играть, учиться, общаться с окружающими, хорошо себя чувствовать. Этот метод помогает установить гармоничную связь между мышлением, эмоциями и телом. Положительные результаты заметны практически сразу.

Какие упражнения выполнять?

Нужно систематически использовать упражнения «Крюки Деннисона», «Перекрестные шаги», «Сова». К ним можно добавить упражнения «Умный колпак», «Насос», по А. Н. Стрельниковой, «Кулак – ребро – ладонь», которое нужно выполнять до 10 раз с ускорением.

Упражнения «Гимнастики мозга» помогут создать психолого-педагогические условия для успешного развития дошкольников. Также они помогут развить произвольность высших психических функций, внимание и мышление у детей с нарушениями речи.

Данные упражнения можно выполнять и педагогам для профилактики эмоционального выгорания. Не все педагоги до конца осознают значение кинезиологических упражнений для профилактики эмоционального выгорания и не всегда используют этот ресурс. Объясняйте, что занятия дадут положительный результат.

Когда использовать?

Психогимнастику нужно проводить один раз в неделю с использованием кинезиологических упражнений в средней, старшей.

Упражнения «Перекрестные шаги», «Крюки Деннисона» и «Сова» нужно использовать в начале занятий для детей с нарушениями речи.

Также элементы «Гимнастики мозга» должны ежедневно использовать воспитатели средней, старшей и подготовительной групп.

Подготовила: учитель-дефектолог Пономарева Д. Д.
Источник: nsportal.ru