

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
"Центр развития ребёнка - детский сад № 171 "Алые паруса"

***«ВОЛШЕБНЫЙ КЛЮЧИК  
К ТАЛАНТЛИВОМУ РЕБЁНКУ»***  
***Методическая разработка  
по кинезиологии для детей  
дошкольного возраста 3-7 лет***



Составитель:  
воспитатель Лысова Т.Ю.

Краснодар

В методическом пособии содержится описание игр, упражнений, примеры игровых ситуаций с детьми дошкольного возраста с использованием кинезиологии, которая позволяет привести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность.

Пособие предназначено педагогическим работникам ДОО, методистам ТМС и родителям детей дошкольного возраста.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Основная часть .....	7
Методические рекомендации по использованию кинезиологических упражнений с детьми дошкольного возраста.....	7
Заключение .....	10
Список литературы .....	11
Приложение 1 Перспективное планирование для детей дошкольного возраста .....	12
Приложение 2 Комплекс упражнений по кинезиологии.....	16

## Пояснительная записка

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возникает необходимость поиска ответов на следующие вопросы:

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

Ответом на эти вопросы является такая наука, как кинезиология.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста.

Вся работа строится на связи трех элементов: мозга, тела и эмоций. Применение данной методики развивает тело, позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, зрительно-моторную координацию, формирует пространственную ориентировку, развивает мелкую и крупную моторику, позволяет снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Специальные кинезиологические упражнения обладают оздоравливающим и антистрессорным эффектом, улучшают мыслительную деятельность ребенка, помогают выдерживать нагрузки, проявлять волевые качества.

*Актуальность использования метода кинезиологии в развитии детей дошкольного возраста.*

Современный мир меняется стремительно: запросы общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным. Поэтому и необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, развивать личность через формирование универсальных учебных действий. В последнее же время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Также в системе дошкольного образования мы наблюдаем значительные преобразования, вызванные изменением научной, материальной, методической базы обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Одним из важных условий

обновления является использование новых информационных технологий. Это позволяет, с одной стороны повысить эффективность образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания.

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий является использование кинезиологии. Она позволяет привести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность.

Как уже говорилось, кинезиология – наука, изучающая развитие головного мозга через движения.

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 его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). По мнению нейрофизиологов и кинезиологов развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. 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. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Специальные кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

**Цель кинезиологии:** развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

**Задачи кинезиологии:**

- 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 настроения.

*Новизна опыта*, в период внедрения Образовательной программы дошкольного образования, когда каждый педагог ищет новые подходы, идеи организации развивающей работы, состоит в том, что рассмотрен целостный педагогический процесс интеллектуального и психофизического развития детей дошкольного возраста. Раскрыто противоречие между недостаточной освещенностью этой проблемы в теоретическом плане и потребностью педагогической практики в системе развития интеллекта с использованием кинезиологических упражнений.

# Основная часть

## Методические рекомендации по использованию кинезиологических упражнений с детьми дошкольного возраста

**Образовательная кинезиология (кинестетика)** – это система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём использования возможностей, заключённых в теле.

**Цель** образовательной кинезиологии – повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создании положительного эмоционального фона, повышение жизненных сил организма.

### **Задачи образовательной кинезиологии:**

- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

### **Патологии, при которых эффективна кинезиология.**

- головные боли, головокружения, бессонница, повышенное или пониженное
- артериальное давление, черепно-мозговые травмы, нарушение мозгового полушария
- кровообращения, повышенное внутричерепное давление;
- вегето-сосудистая дистония;
- заболевания пищеварительной системы (гастриты, холецистит, токсические)
- поражения печени, колит, энтероколит, дисбактериоз кишечника, грыжа
- пищевода отверстия диафрагмы
- заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, радикулит, боли в суставах, нарушения осанки, последствия родовых травм)
- невроты
- онемение, отеки, боли в конечностях, нарушение кровообращения в сосудах рук и ног
- эндокринные патологии (болезни щитовидной железы, ожирение)
- ослабленный иммунитет
- кожные заболевания
- повышенная возбудимость, депрессия, быстрая утомляемость, нарушение памяти
- сонливость, снижение работоспособности, невнимательность

Основной постулат, от которого отталкивается кинезиология – тело знает лучше своего владельца и врачей, что с ним в данный момент происходит и что нужно, чтобы оно работало исправно. Тело лечит себя само, не нуждаясь в докторах и лекарствах, если этот механизм исправен и налажен. Но иногда у организма не хватает внутренних резервов. Тогда ему на помощь приходит кинезиология, знающие язык тела и умеющие с ним усталость и др.

### **Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений (сказки)**

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.

2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.

3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.

4. Если упражнения используются при выполнении домашней работы или во время проведения развивающих занятий, то необходимо учитывать следующее:

- выполнение стандартных учебных действий может прерываться кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно;

- когда предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, рекомендуется применять комплекс перед началом работы.

5. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук.

### **Кинезиологические комплексы (упражнения) включают в себя:**

#### *1. Растяжки*

Цель: нормализация гипертонуса и гипотонуса мышц двигательного аппарата.

#### *2. Дыхательные упражнения.*

Цель: нормализация ритмов организма, развитие самоконтроля и производительности. Рекомендуются для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

#### *3. Телесные движения*

Цель: развить межполушарное взаимодействие, снять непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

#### *4. Глазодвигательные упражнения*



Цель: расширение поля зрения, улучшение восприятия, однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма и активируют процесс обучения.

5. *Упражнения для развития мелкой моторики рук.*
6. *Самоmassage.*
7. *Релаксация*

### **Ожидаемые результаты:**

#### ***Для детей:***

Методическая разработка позволит решить проблемные вопросы и достигнуть поставленную цель, дети успешно научатся выполнять все виды кинезиологических упражнений, освоят рисование двумя руками как на листе бумаги, так и на световом песочном планшете, освоят игры с су-джок мячами, которые будут способствовать гармоничному умственному развитию дошкольников, развитию межполушарного взаимодействия, развитию мелкой моторики, памяти, мышления, внимания, речи.

#### ***Для педагогов:***

- создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и педагогов;
- повышение педагогической компетентности по данному вопросу.

#### ***Для родителей:***

- создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и родителей.

## Заключение

Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиология – это ключ корректировки таких важных психических аспектов как внимание, работоспособность, саморегуляция, восприятие, речевая сфера, память, межполушарное взаимодействие, мыслительные операции, зрительно-моторная координация.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

**Кинезиологические упражнения** мозга активизирует у детей дошкольного возраста межполушарные взаимодействия и пластичность мозга, помогают оздоровить детский организм, снижают утомляемость, повышают умственную деятельность, память и внимание. Гимнастика у детей поднимает все заложенные психические способности, помогает максимально их использовать в развитии.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка легко коррегируются речевые нарушения, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в обучении, а так же управлению своими эмоциями. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения.

При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. Метод кинезиологии направлен на синхронизацию работы полушарий головного мозга.

Следовательно, развивающая работа на основе метода кинезиологии направлена от движения к мышлению и здоровью, а не наоборот.

## Список литературы

1. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003.
2. Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О, П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ.- Рязань, 2012. – 48 с.
3. Светлова И. Развиваем мелкую моторику и координация движений рук. - М., 2003.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. - М.: Академия, 2002.
5. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.
6. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2014. – 60 с.
7. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей. - М., 2000.