

«Кинезиологические упражнения , как одна из инновационных методов в работе с детьми»

Автор: Пахомова Наталья Владимировна

Должность: Инструктор по физической культуре

Одной из задач ФГОС дошкольного образовательного учреждения является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В процессе непосредственно- образовательной деятельности по физической культуре, я использую кинезиологические упражнения, так как они относятся к здоровьесберегающим технологиям.

Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Использование кинезиологических упражнений и игр в работе с детьми, является важным для развития мыслительных процессов, укрепления психофизического здоровья ребенка, а также для поддержания познавательной активности детей.

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

Основная цель: развитие межполушарного воздействия, способствующее активации мыслительной деятельности.

Задачи кинезиологии:

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

На самом деле наука не новая, она сформировалась около двухсот лет назад.

В работе с детьми, необходимо использовать следующие кинезиологические методы:

1. Растяжка- она нормализует тонус мышц.

«Дерево» И.п.- сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы- семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер- вы раскачиваетесь, как дерево.

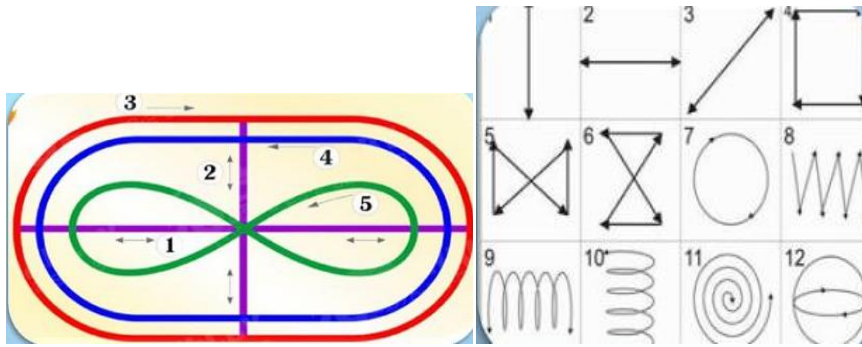


2. Дыхательное упражнение. Дыхание- самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов)

« Дышим носом» И.п.- Лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое



3. Глазодвигательные упражнения. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.



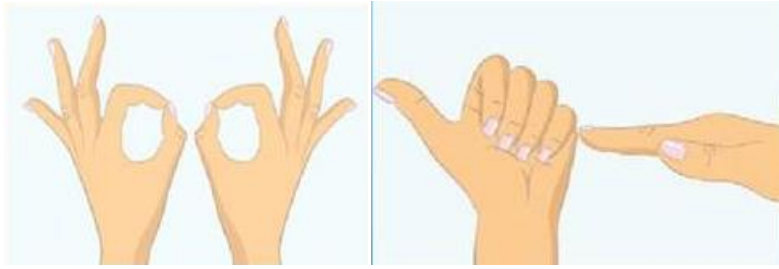
4. Телесные упражнения. При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение.

«Перекрестное марширование»- Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. (упражнение улучшает следующие учебные навыки: правописание и письмо. Слушание и восприятие, чтение и понимание, а также творческие виды деятельности).



5. Тренировка пальцев рук стимулирует общее развитие речи.

«Колечко» Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо, большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.
 «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



6. Массаж. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха- голове.



7. упражнение для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

«Крюк Деннисона» Встаньте, скрестив ноги. Скрестите руки, вытяните их перед собой таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди, чтобы локти оказались направленными вниз. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен. Уже через несколько минут выполнения этого упражнения вы почувствуете спокойствие и прилив сил.



Используя кинезиологические упражнения необходимо учитывать некоторые условия: занятия проводить ежедневно перед или во время занятия, на утренней зарядке, в совместной деятельности с педагогами и специалистами ДОУ, после прогулки, после сна, во второй половине дня.

Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд, занятия проводим в доброжелательной обстановке. От детей требуется точное выполнение движений и приемов, упражнения делаются стоя или сидя за столом. Длительность занятия по одному комплексу составляет две недели.

Литература:

1. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., 1999
2. <https://infourok.ru>
3. <https://ped-kopilka.ru>