

От движения к мышлению: кинезиологические упражнения
в развитии сенсомоторики детей дошкольного возраста

Нагаева Галина Валентиновна
Воспитатель МКДОУ «Терсюкский детский сад»
Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности

«У нас большие проблемы со здоровьем школьников
ещё большие проблемы со здоровьем дошкольников,
фактически до школы и закладывается здоровье
на всю оставшуюся жизнь»

Леонид Михайлович Рошаль

Тема укрепления и сохранения здоровья у дошкольников через игры является актуальной. Детям так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. И только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его.

Систематическое посещение ребенка детского сада, где он проводит до 70% времени бодрствования, наталкивает на работу по постоянному поиску таких методов, приёмов и средств, которые бы без каких – либо материальных затрат помогают сохранять, укреплять и совершенствовать здоровье воспитанников. Наблюдая за детьми в разнообразных видах деятельности, я увидела, что дети с проблемами в речевом и познавательном развитии, требуют коррекционно-развивающей работы в этом направлении. Слабая мускульная реакция на определенные упражнения, плохая координация движений сказывается на познавательной деятельности. У детей отмечается общее моторное отставание.

В этой связи актуальной становится задача поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Нужны такие игры, которые будут способствовать и творчеству, и сохранению, укреплению и совершенствованию здоровья детей. Ведь то, что сумеешь заложить в сознании ребенка с самых ранних лет, остается у него на всю жизнь.

В нашем детском саду эту проблему мы решаем с помощью внедрения кинезиологической гимнастики.

Цель внедрения: развитие интеллекта ребёнка через движения, которые позволяют выявить скрытые способности ребенка старшего дошкольного возраста, расширить границы возможностей его мозга.

Задачи:

1. Развивать мелкую и крупную моторику.
2. Развивать память, внимания, мышления, речь.
3. Снижать утомляемость.
4. Повышать способности к произвольному контролю.
5. Повышать работоспособность.

Кинезиологические упражнения сейчас очень популярны и используются не только детьми, но и взрослыми. Они помогают молодым людям подготовиться к обучению, а пожилым - сохранить активное мышление и память.

Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Особенность применения метода в том, что они не требуют материальных и методических затрат, удобны в применении, их можно использовать в любом месте. Руки всегда рядом и постоянно в дошкольном возрасте требуют нагрузки в движении.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст от 3 до 9 лет. В период до 7 лет у девочек, до 8-8,5 лет у мальчиков происходит формирование таких функций как мелкая моторика, пространственная координация, визуальное и кинестетическое (сенсорное, мышечное, обонятельное, осязательное) восприятие. Значит, основной упор необходимо делать на развитие координации тела, музыкального и двигательного ритма, зрительное и сенсорное восприятие.

Я применяю упражнения со средней группы, обучаю детей, и учусь сама. Дети с удовольствием занимаются кинезиологическими упражнениями. Основное требование использования кинезиологических методов - это точное выполнение всех приемов и движений. Кинезиологические игровые упражнения отвечают принципам: «Слышу. Вижу. Делаю». Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них был готов вести здоровый образ жизни. Личностный эмоциональный контакт и деловое сотрудничество с воспитанниками тоже немаловажный результат выполнения упражнений вместе с детьми.

Основной формой работы с детьми для развития моторики являются игровые упражнения: комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они направлены на развитие одновременно и физических качеств - на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в развитии - на развитие головного мозга.

Движения необходимо проводить от головы и шеи к нижним конечностям, от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от коленей к пальцам ног. Регуляция силы мышечного тонуса также может проходить в соответствии с законами развития движений: от мышц головы и шеи к мышцам туловища и далее к мышцам нижних конечностей; от мышц шеи и плеч к предплечьям, кистям, пальцам и соответственно от мышц бедер к пальцам ног.

Кинезиологические упражнения использую на физкультурных, музыкальных занятиях, в совместной с детьми деятельности в режимные моменты, а также как часть основных занятий, динамических пауз, утренних гимнастики и гимнастик после сна. Детям интересно научиться таким движениям, которые выполняют даже космонавты во время подготовки к

полетам, олимпийские чемпионы перед соревнованиями. Такие стимулы важны детям, кроме того, они, выполняя упражнения, всегда знают, что они помогают им лучше думать, быть внимательными, лучше запоминать. Индивидуальные упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений. Парные упражнения способствуют «открытости» по отношению к партнеру, т.е. способности чувствовать, понимать и принимать его. Групповые упражнения дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности.

В своей педагогической деятельности постоянно опираюсь на советы и рекомендации психологов, веду накопление практического материала, распределяю его по занятиям согласно календарно-тематическому планированию.

Чтобы разнообразить развивающие пособия, я внесла на занятиях простые, но интересные пособия с прищепками, монетками, пуговицами, скрепками, спичками. Они помогают не только развивать моторику, но и мыслительные операции: задания с ними дают много возможностей для фантазии, сообразительности.

Комплексы кинезиологических упражнений являются средством повышения интеллекта дошкольников. Человек может мыслить, сидя неподвижно, однако для закрепления мысли необходимо движение. Эти особые упражнения не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие. И ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, у него улучшается речь и мелкая моторика. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается!

Практическая значимость опыта работы заключается в том, что разработанная система игр и упражнений с использованием кинезиологических упражнений, направлена на формирование у дошкольников полноценной речи, интеллектуальных способностей.

Я считаю, что кинезиологические упражнения в условиях детского сада расширяют круг интересов и общения детей. Такие упражнения не только сближают моих воспитанников, но и воспитывают у них социально-коммуникативные качества, позволяют активизировать познавательные интересы детей. В дальнейшем это пригодится для успешного обучения в школе. По окончании детского сада, придя в первый класс, дети должны быть не только знающими, но и здоровыми.

Дошкольное детство — это не только путь в завтра. Очень важно, чтобы ребенок был счастлив, радостен, любопытен к жизни, здоров и весел уже сегодня. Желанное детское счастье возможно, только если нам самим будет радостно в нашем повседневном труде по воспитанию и развитию детей.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Вы хотите видеть Ваших воспитанников здоровыми и умными? Займитесь кинезиологией и пусть ваши дети освоят её вместе с вами.