

Сидиропуло Ксения Николаевна

педагог-психолог

МАДОУ «Д/С №2»

г. Белгород, Белгородская область

Мелещенко Светлана Яковлевна

педагог-психолог

МАДОУ «Д/С №2»

г. Белгород, Белгородская область

Гетманова Юлия Николаевна

педагог-психолог

МДОУ «Д/С №23 с. Таврово»

с. Таврово, Белгородская область

КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК МЕТОД АКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема воспитания и развития детей. Представлены эффективные методы работы с дошкольниками. Описаны кинезиологические упражнения и их положительное воздействие.

Ключевые слова: развитие дошкольников, кинезиология, кинезиологические упражнения, развивающая деятельность.

Современный мир диктует актуальные для нас вопросы. Один из них – воспитание здорового и всесторонне развитого ребенка. В связи с этим возрастает необходимость поиска новых, наиболее эффективных средств его реализации.

Изучая обозначенную тему, особое внимание следует уделить развивающей деятельности с детьми. Кинезиологические упражнения являются непосредственной частью данной работы.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения, позволяющие создать новые нейронные связи и повысить работу головного мозга. Улучшить память, внимание, речь, про-

странственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность возможно, используя на занятиях с дошкольниками кинезиологические упражнения.

Данные упражнения можно разбить на несколько основных групп: упражнения для развития мелкой моторики, телесные упражнения, дыхательные, глазодвигательные, массаж и упражнения на релаксацию.

Для более углубленного понимания необходимо привести практические примеры упражнений из каждой группы.

Упражнения для развития мелкой моторики (развивают память, внимание, межполушарное взаимодействие):

«Кулак», «ребро», «ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8–10 раз.

Телесные кинезиологические упражнения (снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы).

«Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Дыхательные упражнения (улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность).

«Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 с; 2 – плавный выдох через нос.

Глазодвигательные упражнения (позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие).

«Глазки»

Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2–3 секунды. (6 раз)

Массаж и упражнения на релаксацию (способствуют расслаблению, снятию напряжения):

«Лимон»

Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю. (Выполнить это же упражнение левой рукой.)

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку.

Безусловно, в каждой обозначенной группе упражнений очень много, в статье представлены для ознакомления самые распространённые.

Существуют определенные правила для выполнения кинезиологических упражнений в дошкольном возрасте: проводятся стоя или сидя за столом; перед интенсивной умственной нагрузкой; продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5–10 минут до 20–35 минут в день; каждое упражнение выполняют по 1–2 минуты, в различном порядке и сочетании.

В процессе систематического использования кинезиологических упражнений у ребёнка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. Развивающая работа на основе метода кинезиологии направлена от движения к мышлению и здоровью, а не наоборот.

Список литературы

1. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. – М.: Сфера, 2001.
2. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. – М.: Сфера, 2003.
3. Любимова В. Кинезиология, или Природная мудрость тела / В. Любимова. – СПб.: Невский проспект, 2005.
4. Кузьмина И.А. Консультация для родителей «Кинезиологические упражнения – «Гимнастика мозга» / И.А. Кузьмина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mdou18.edu.yar.ru/k4konsultatsiya_kineziologicheskie_igri.docx (дата обращения: 19.06.2024).
5. Деннисон Пол И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей / Пол И. Деннисон, Гейл И. Деннисон. – М., 1999.
6. Образовательная кинезиология для детей. – М., 1984.