

Яруллина Татьяна Владимировна

заведующая

МБДОУ «Д/С №338»

г. Казань, Республика Татарстан

Абызова Наталья Михайловна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №388»

г. Казань, Республика Татарстан

Томашевич Евгения Викторовна

учитель-логопед

МАДОУ «ЦРР – Д/С №16»

г. Казань, Республика Татарстан

Трофимова Лариса Александровна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №388»

г. Казань, Республика Татарстан

КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** статья посвящена изучению кинезиологии как эффективного метода развития мозговой деятельности детей дошкольного возраста. Авторами рассматриваются основные принципы кинезиологического подхода, его влияние на физическое, интеллектуальное и психическое развитие детей, а также способы интеграции кинезиологических упражнений в образовательный процесс. Подчеркивается важность индивидуального подхода к каждому ребёнку, необходимость сотрудничества между педагогами и родителями для достижения наилучших результатов.*

***Ключевые слова:** кинезиология, межполушарное взаимодействие, мозолистое тело.*

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, игровые приемы, упражнения для профилактики нарушений зрения, логоритмику.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, навыков поведения, основ личностной культуры. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

Таким образом учитель-логопед занимается параллельно развитием мозговой деятельности у ребенка.

Левое полушарие:

- отвечает за логическое аналитическое мышление;
- анализирует факты;
- обрабатывает информацию последовательно по этапам (последовательное мышление);
- обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза);
- обрабатывает вербальную информацию: отвечает за языковые способности: контролирует речь, а также способности к чтению и письму;
- запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание;

- способно понимать только буквальный смысл слов того, что слышим или читаем;
- планирует будущее;
- контролирует движения правой половины тела;
- отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений, различение ритма музыки;
- отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами;
- отвечает за планирование.

Правое полушарие:

- отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; позволяет ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки;
- отвечает за интуицию и интуитивную оценку;
- может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа (параллельная обработка информации);
- реализует процессы дедуктивного мышления (вначале осуществляются процессы синтеза, а затем анализа);
- обрабатывает невербальную информацию: специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах;
- запоминает образы, лица, картины, позы, голоса; способно воспринимать совокупность черт как единое целое;
- способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора. воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию;
- ориентируется в настоящем;
- контролирует движения левой половины тела;

- отвечает за музыкальные способности, различение мелодий, темпа и гармонии в музыке;

- отвечает за воображение, фантазии и мечты; художественное творчество и способности к изобразительному искусству;

- отвечает за спонтанные, эмоциональные реакции.

Изложенная выше специализация полушарий головного мозга справедлива для 95% людей. В их число входят практически все правши. Специализацию же полушарий у левшей, которые составляют примерно 10%, определить труднее.

Мозолистое тело-Пучок нервных волокон, соединяющий два полушария, обеспечивает целостность работы головного мозга.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Межполушарное взаимодействие – особый механизм объединения ЛП и ПП в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующийся под влиянием как генетических, так и средовых факторов.

Отсутствие слаженности в работе обоих полушарий – основная причина трудностей в обучении и адаптации.

Признаки несформированности межполушарного взаимодействия:

- зеркальное написание букв и цифр;

- псевдолеворукость;

- нарушение чтения;

- логопедические отклонения;

- неловкость движений;

- агрессия;

- плохая память;

- инфантильность;

– отсутствие познавательной мотивации.

И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

До 10 лет кора головного мозга у ребенка еще не окончательно сформирована, а значит на помощь нам приходят кинезиологические упражнения, которые помогают активизировать межполушарное взаимодействие. Но полезны они и в любом возрасте. Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий. Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Основные кинезиологические упражнения с кистями рук. Одним из самых известных упражнений является «Ухо – нос». Ребенок должен одной рукой взяться за нос, а правой – за ухо на той же стороне тела. По сигналу воспитателя нужно хлопнуть в ладоши и сменить руки (теперь другая рука держится за «свое» ухо, а вторая касается носа).

Для тренировки «Змейка» ребенок скрещивает ладони и держит их напротив своей груди ладонями к телу. Сначала он с закрытыми глазами должен назвать руку и палец, к которым касается преподаватель. Во втором варианте ребёнок должен подвигать одним из пальцев (его называет педагог). Остальные пальцы остаются неподвижными.

В упражнении «Колечко» образуют кольцо из большого и поочередно всеми другими пальцами. Пальцы перебираются многократно в прямом и обратном порядке. Начинающие выполняют такую тренировку отдельно правой и левой, опытные – обеими руками сразу.

«Ладонь-ребро-кулак» – еще одно известное упражнение, при котором ребенок должен последовательно сменять три указанных положения руки на поверхности парты или стола. В «разложенном» положении руку кладут на стол ладонью на парту, на ребро и в кулак она ставится так, чтобы мизинец находился внизу. Выполнять тренировку нужно сначала каждой рукой поочередно, затем обеими руками одновременно. Полный цикл смены положений нужно повторить 8–10 раз.

Упражнения на растяжку.

Для растяжки можно использовать упражнение «Снеговик», при котором ребенок представляет себя сначала слепленной снежной фигурой, а затем начинает «таять», причем сначала растает и повиснет голова, затем опустятся плечи, расслабятся руки. Финал тренировки: ребёнок мягко опускается на пол – теперь он стал талой водой.

Исходное положение упражнения «Дерево» – на корточках, обхватив руками ноги и наклонив к ним колени. Это – семя, которое должно постепенно прорасти и стать деревом. Ребенок медленно поднимается на ноги, распрямляет туловище, вытягивает вверх руки.

В тренировке «Сорви яблоки» ребенок должен срывать воображаемые яблоки, которые расположены прямо над ним, а также справа или слева сверху.

Нужно потянуться рукой в нужную сторону, сделать резкий вдох, сорвать яблоко, нагнуться и положить его на пол, а затем медленно выдохнуть.

Дыхательные упражнения.

В тренировке «Свеча» ребенок сидит за столом, делает вдох и одним выдохом задувает находящиеся перед ним воображаемые свечи, причем это может быть как одна большая свечка, так и 3–5 маленьких. Мелкие свечи также нужно задуть сразу, выпуская воздух небольшими порциями.

В упражнении «Дышим носом» ребенок закрывает пальцем правую ноздрю и левой делает вдох. Выдохнуть воздух нужно через открытую правую ноздрю. Затем тренировка повторяется, только закрывается уже левая ноздря.

Для тренировки «Нырять» нужно в положении стоя сделать вдох, закрыть пальцами нос и задержать дыхание. После этого ребенок приседает, как бы ныряя в воду. Нужно досчитать до пяти и «вынырнуть» – нос освобождается, делается выдох.

Упражнение «Надуй шарик» делается лежа. Нужно максимально расслабить мышцы живота, а затем начать вдох, при этом внутри тела будет надуваться воображаемый шарик. Затем следует задержать на пару секунд дыхание и выдохнуть, втягивая при этом живот.

Двигательные тренировки для тела.

В упражнении «Перекрестное марширование» ребенок шагает на одном месте, высоко поднимая колени. Нужно попеременно дотрагиваться руками сначала до противоположной, затем до «своей», а затем снова до противоположной ноги и т. д. Для каждого этапа нужно сделать по пять-восемь пар шагов левой и правой ногой.

В тренировке «Мельница» нужно одновременно вращать рукой и противоположной ей ногой вперед, а затем назад. Можно усложнить упражнение, добавив вращение глаз в разные стороны. Движения стоит продолжать в течение пары минут.

Для «Паровозика» одну руку кладут на грудь, а вторую сгибают в локте и делают ею и этим же плечом 10 кругов вперед и 10 назад. Затем руки меняют. А для «Робота» ребенок становится лицом к стене, упираясь в нее руками на уровне глаз, ноги расставлены. Необходимо передвигаться вдоль стены приставными шагами, в одну, затем в другую сторону, при этом руки и ноги сначала двигаются параллельно друг другу, а затем при перемещении правой руки должна перемещаться левая нога, и наоборот.

Расслабляющая тренировка.

В упражнении «Дирижер» ребенок представляет себя дирижером симфонического оркестра, но он не только двигает руками в такт звучащей музыки, но также «пропускает сквозь себя» энергию, наполняется силой.

Можно также расслабляться, используя практику «Полет на облаке», представляя себя в удобной позе на большом пушистом, как огромная подушка, облаке. Ребенок мысленно поднимается в небо и отправляется в путешествие к месту, где ему будет хорошо. Позже облако аккуратно спустит своего пассажира на землю. Похожее упражнение – «Ковер-самолет», при котором ребенок совершает воображаемое путешествие на этом сказочном транспортном средстве.

Упражнения с движением глаз.

Все тренировки этого типа заключаются в том, что ребенок рисует в воздухе рукой или карандашом горизонтальную восьмерку или другую простую фигуру и одновременно следить глазами за появлением воображаемой линии, не меняя положения головы. Упражнение можно усложнить – вместе с глазами вращать еще и языком.

Для тренировки «Глаз-путешественник» в разных частях стены развешивают изображения животных, игрушек, бытовых предметов. Цель – найти взглядом рисунок, названный преподавателем, не поворачивая головы. Полезны также простые вращения глазами в разные стороны. При этом нужно рисовать взглядом круги разного диаметра.

Кинезиология – сложная наука о механизмах взаимодействия и гармонизации структур головного мозга, однако заниматься с ребенком кинезиологическими упражнениями можно и дома. Такие тренировки существенно повысят его когнитивные способности, улучшат речь и подарят много других заметных изменений к лучшему.

Список литературы

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников / А.Л. Сиротюк – М.: Сфера, 2008.
2. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: МГУ, 1981. – С. 509.
3. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учебное пособие / Г.Е. Шанина. – М., 1999.
4. Шипицына Л.М. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии / Л.М. Шипицына, Е.С. Иванов, Л.А. Данилова [и др.]. – СПб.: Образование, 2005.
5. Кинезиологические упражнения для дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://abakus-center.ru/blog/kineziologicheskie-uprazhneniya-dlya-doshkolnikov> (дата обращения: 12.09.2024).