

## СПЕЦИАЛЬНОЕ И КОРРЕКЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ДОУ

**Курочкина Ольга Николаевна**

учитель— логопед I квалификационной категории

МБДОУ д\с №14 «Сказка»

г. Верхний Уфалей, Челябинская область

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Аннотация:* в статье поднимаются проблемы воспитания здорового ребенка, организации оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями общества, выделяется метод кинезиологической коррекции как одна из форм для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений и укрепления психофизического здоровья.

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым»*

*Жан Жак Руссо*

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Важная роль в успешном применении коррекционно—оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно—образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого—либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

Особое значение в контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями общества.

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной работы.

Одним из форм такой работы является *кинезиологическая коррекция*. Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

(В переводе с греческого яз.) «Логос» – наука, «кинезис» – движение

Эти упражнения способствуют формированию межполушарных взаимодействий, что является базой для успешного развития памяти, внимания, речи, общей и мелкой моторики

Истоки кинезиологии можно найти почти во всех известных философских системах древности. Так, древнекитайская философия демонстрировала роль определённых движений для укрепления здоровья и развития ума. Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Основателями образовательной кинезиологии, являются американские педагоги: доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад. В России она известна с начала 90–х годов, последователями этого направления в образовании являются В.Ф. Базарный, А.Л. Сиротюк и другие. В настоящее время методы кинезиологии используются в дошкольном и школьном образовании. В учебную программу некоторых ВУЗов введён предмет «Основы кинезиологии».

*Основные цели использования данного метода:*

- Удовлетворять потребность детей в движении.
- Развивать память, внимание, пространственные представления, общую и мелкую моторику, речь.
- Снижать утомляемость, снимать стресс, повышать способность к произвольному контролю.
- Укреплять здоровье и улучшать двигательный статус с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.
- Обеспечивать психоэмоциональную разгрузку детей на занятиях, снижать утомляемость.

Необходимо учитывать определённые условия для результативности коррекционно– развивающей работы:

1. Гимнастика проводится в комплексе: воспитателями ДОУ, учителем–логопедом, психологом, инструктором по физ. воспитанию.
2. Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке.
3. Необходим точный показ и воспроизведение движений
4. Систематичность использования упражнений.

Исходя из того, что кинезиология решает как развивающие, так и оздоровительные задачи, использование данной методики в деятельности педагогов дошкольного образования становится перспективным средством коррекционно– развивающей работы с детьми.

В своей работе учителя–логопеда, на фоне комплексной логопедической помощи, внедряю кинезиологическую методику. Это позволяет мне оптимизировать процесс коррекции речи детей–логопатов и способствует оздоровлению всего организма ребенка. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее. Кинезиологические упражнения–это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. В комплексы упражнений включены: растяжки, дыхательные, телесные, глазодвиговые упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. *Кинезиологические упражнения для детей среднего и старшего возраста* нормализуют:

*гипертонус* (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение и *гипотонус* (неконтролируемая мышечная вялость).

«Тряпичная кукла и солдат». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат. Затем наклониться вперед и расставить руки, чтобы они свисали, расслабиться. «Станьте такими мягкими и подвижными, как тряпичная кукла». Повторить упражнение несколько раз.

«Сорви яблоки». Исходное положение – стоя. «Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня. Яблоки висят высоко и без труда их достать не

удастся. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на носочки и вдохните. Теперь сорвите яблоко.» То же самое проделать левой рукой.

### *Дыхательные упражнения*

*Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.*

«Свеча». Исходное положение – сидя за столом. «Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой пять маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечки маленькими порциями воздуха.

«Дышим носом». Исходное положение – сидя за столом или стоя. Большим пальцем правой руки прикрыть правую ноздрю и сделать глубокий вдох левой. Затем то же самое левой рукой.

### *Телесные упражнения*

*Развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные движения и мышечные зажимы.*

#### *«Ухо – нос»*

Левой рукой беремся за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Отпускаем одновременно ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук.

#### *«Перекрёстная маршировка»*

Нужно шагать, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой колена противоположной ноги.

#### *«Паровозик»*

Правую руку положить под левую ключицу, кисть левой руки положить на левое плечо. Выполнять вращения левой рукой вперёд и назад. Затем сменить положение рук и повторить упражнение.

### *Упражнения на релаксацию*

*Способствуют расслаблению, снятию напряжения.*

«Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Давайте отправимся в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Здесь

вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... А теперь сойдите с облака и понаблюдайте, как оно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

«Дирижёр». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку. (включается музыкальное произведение на выбор педагога). Закройте глаза, вслушайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Дирижируйте всем телом. Вы можете гордиться тем, что у вас такой замечательный оркестр! Сейчас музыка закончится, откройте глаза и аплодируйте своему оркестру

### *Глазодвигательные упражнения*

*Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, повышают энергетизацию организма.*

«Взгляд вправо–вверх», «Горизонтальная восьмёрка».

### *Упражнения для развития мелкой моторики*

*Развивают мышцы рук и межполушарное взаимодействие коры головного мозга.*

«Колечко»: соединяем поочерёдно пальцы в «колечки» с большим от указательного к мизинцу и назад; выполняем сначала одной рукой, потом двумя.

«Кулак–ребро–ладонь»: выполняем серию последовательных движений, убыстряя темп. Рука в кулаке, затем ребром и ладонью вниз.

«Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак разворачиваем пальцами к себе. Выпрямленной ладонью правой руки прикасаемся к мизинцу левой. Одновременно меняем положение правой и левой рук. Повторяем 6–8 раз, добиваясь высокой скорости смены положений.

«Змейка»: скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

### *Массаж*

*Под действием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, влияют на центральную нервную систему, а она в свою очередь лучше регулирует деятельность всех систем органов.*

– Двумя пальцами правой руки массировать лоб круговыми движениями, а двумя пальцами левой руки – подбородок.

– Оттянуть уши вперёд, затем назад, медленно считая до 5

Начать упражнение с открытыми глазами, а затем глаза закрыть.

### *Зеркальное рисование*

Берем в обе руки по карандашу, рисуем одновременно обеими руками зеркально–симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется деятельность обоих полушарий головного мозга.

### *Кинезиологические упражнения для детей младшего дошкольного возраста*

#### *«Колечко»*

(соединяем поочередно пальцы в «колечки» с большим от указательного к мизинцу и назад; выполняем сначала одной рукой, потом двумя, обязательно с речевым сопровождением)

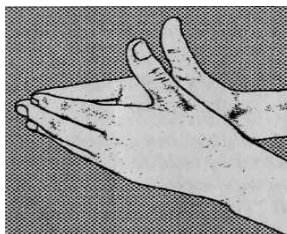
#### *«Фонарики»*

Обе руки согнуты в локтях. Ладонь одной руки раскрыта, пальцы другой руки собраны в кулачок. Удерживать несколько секунд, затем сменить положение рук. Темп выполнения ускорять.

#### *«Пароход»*

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх.

Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка.

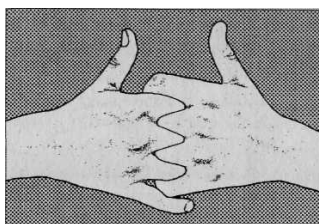


«Замок»

Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести, скрестить друг с другом.

*На двери висит замок, кто его открыть бы смог?*

*Повертели, покрутили, постучали и открыли.*

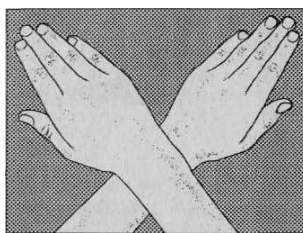


«Бабочка»

Обе руки скрестить и выполнять взмахи кистями рук, как бабочка машет крылышками. Упражнение можно сочетать с рифмовкой:

*Бабочка крылом махала, над цветочками порхала.*

*Ручки крыльями сложи, и, как бабочка кружи*



*Ожидаемый результат использования кинезиологических методов.*

- Снижается тревожность, дети становятся спокойнее и увереннее на занятиях и в свободной деятельности.
- Улучшаются коммуникативные навыки.
- Нормализуется дыхательная функция.
- Развиваются двигательные способности.
- Повышается мотивация к умственной деятельности.

### ***Список литературы***

1. Еремеева В.Д. Хризман Т.П. Мальчики и девочки – два разных мира. СПб.: «Тускарора», 2000г. 127с.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. Издательство: Сфера, 2001г., 128с.
3. Светлова И.К. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. Москва. 2002г.
4. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4–7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Электронный ресурс: [www.kinesiologgy.ru](http://www.kinesiologgy.ru).
6. Электронный ресурс: <http://festival.1september.ru/2005–2006/index>.