Кинезиология как средство оздоровления и развития детей дошкольного возраста

Сохранение и укрепление здоровья ребенка является первоосновой его полноценного развития. В настоящее время это актуально и приоритетно для большинства дошкольных образовательных учреждений. Движения, физические упражнения для растущего организма – насущная потребность.

Хорошее здоровье — один из основных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается и в то же время быстро и легко растрачивается. Дошкольный период жизни — важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.

Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

В последние годы отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, а также трудностями при адаптации. Педагоги находятся в постоянном поиске все новых и новых продуктивных методов, методик и технологий для гармоничного развития детей. Самое главное в наших знаниях о мире - это та информация, которую мы получаем посредством восприятия. Наши мысли, тело и эмоции непосредственно связаны друг с другом. Мозг обладает очень сильным эмоциональным компонентом. Внимание, фокусировка, терпение, долговременная память, а следовательно, и процесс обучения всегда у нас движимы эмоциями. Они направляют внимание, которое в свою очередь и управляет всем процессом обучения. В идеале между телом, мышлением и эмоциями должен быть баланс, при котором каждый элемент вносит свой органичный вклад.

Учитывая все вышесказанное, я заинтересовалась одним из продуктивных и инновационных методов, относящимся к здоровьесберегающим технологиям – кинезиологией или «гимнастика мозга», с помощью которого педагоги обеспечат полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология– это наука о развитии умственных способностей через разнообразные двигательные упражнения. Эта наука действует уже двести с лишним лет и давно используется во всем нашем мире.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»,- писал Гиппократ. А с помощью кинезиологии мы развиваем правое и левое полушарие, тем самым балансируем наш организм.

Кинезиологические упражнение – это комплекс движений которые позволяют усилить межполушарное воздействие. Применение кинезиологических упражнений помогает активизации мыслительной

деятельности: позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, мелкую среднюю и крупную моторику, снизить утомляемость, а также усилить способность к произвольному контролю.

Целью кинезиологических упражнений является:
· Развитие межполушарного взаимодействия;
· Развитие межполушарных связей;
· Синхронизация работы полушарий;
· Развитие мелкой средней крупной моторики;
· Развитие умственных способностей;
· Развитие памяти, внимания;
· Развитие речи;
· Развитие логического мышления;
· Упражнения повышают стрессоустойчивость организма;
· Позитивного личностного роста;
· Перспективного формирования учебных навыков и умений.

Задачи таковы:
-синхронизировать работы полушарий
-снимать эмоциональную напряженность
-развивать общую и мелкую моторику
-развивать память, внимание, воображение, мышление
-развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни
-создавать положительное эмоциональное настроение

Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные и динамичные структурные изменения. При этом, чем более интенсивнее нагрузка, тем более значительнее эти изменения. Данный метод позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы его возможностей.

Методы и приемы:
Растяжки необходимы для нормализации гипертонуса и гипотонуса мышц двигательного аппарата.

Дыхательные упражнения выполняются для улучшения ритмики организма, и развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, повысить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего детского организма.

Телесные движения хорошо развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнение для развития мелкой моторики необходимы детям, чтобы стимулировать речевые зоны головного мозга.

Массаж благотворно воздействует на биологические активные точки.

Упражнения на релаксацию это наиболее лучший способ расслабления, от напряжения.

Кинезиологические упражнения, очень просты удобны и практичны в применении. Зная, на что именно они направлены, можно кардинально использовать их для подготовки к тому или другому виду деятельности.

Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями в качестве организующего звена, которое настраивает детский организм на плодотворную работу.

Например, во время физических занятий детям предлагаются упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет), движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими.

На занятиях по изодеятельности могут использоваться приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди.

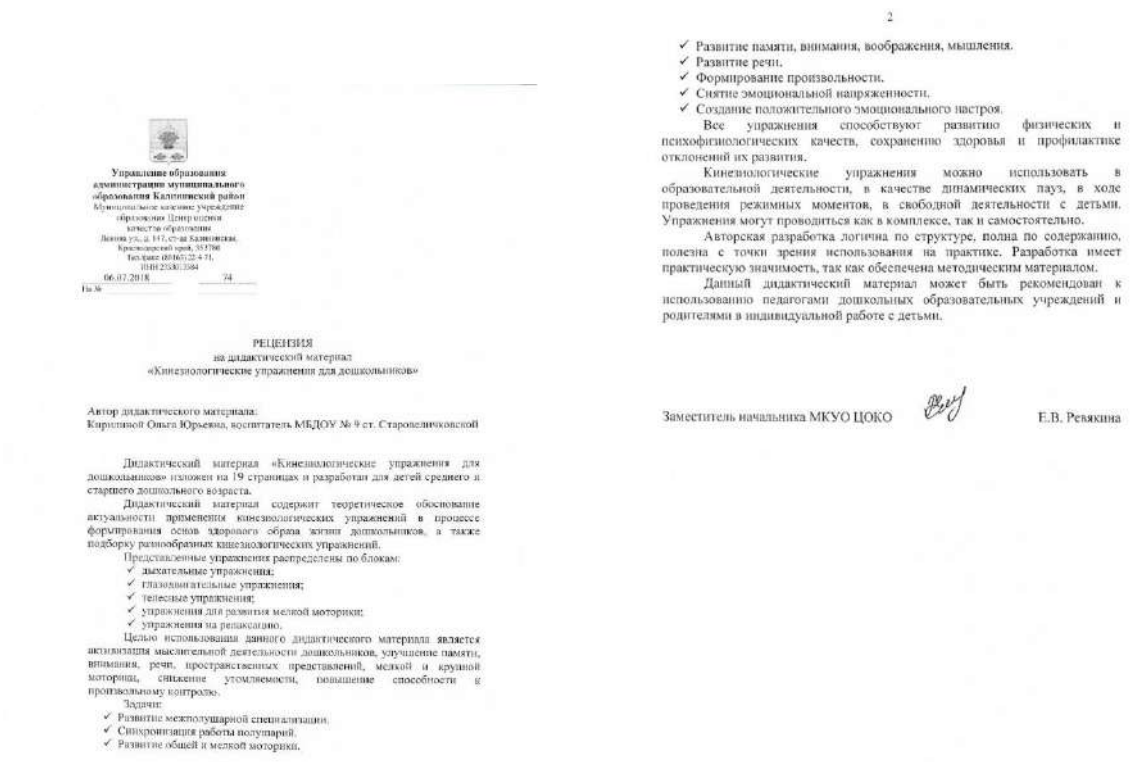
На занятиях по развитию речи широко применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев.

В познавательной и игровой деятельности используются различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками. Например, детям предлагают аппликации, картинки с зеркальным отображением различных предметов. Ребенок по очереди трогает, обводит каждую сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга могут выступать стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание самим ребенком действий или стихов, иллюстрирующих их.

Кинезиология- это не так уж и сложно, как может показаться. Дети с удовольствием занимаются кинезиологическими упражнениями. Почему? Потому что им интересно научиться таким движениям, которые выполняют даже космонавты во время подготовки к полетам. Кроме того, дети выполняя упражнения всегда знают, что они помогают им лучше думать, быть внимательными, лучше запоминать. Да и игровой момент дает больше пользы, чем наскучившие методы обучения тем или иным навыкам и умениям.

В своей работе пользуюсь не только авторизованными известными пособиями. За время своей педагогической деятельности я разработала дидактический материал на тему: «Кинезиологические упражнения для дошкольников» и включила в образовательный процесс эти упражнения. Они способствуют развитию физических и психофизиологических качеств, сохранению здоровья и профилактике отклонений развития. Данный дидактический материал рекомендован к применению и уже используется педагогами дошкольных организаций и родителями в домашних условиях.

Этот дидактический материал имеет положительную рецензию МКУО ЦОКО.



Управление образования
администрации муниципального
образования Калининский район
Муниципальное казенное учреждение
образования Центр оценки
качества образования
Ленина ул., д. 147, ст-ца Калининская,
Краснодарский край, 353790
Тел./факс (86163) 22-4-71,
ИНН 2530013084

06.07.2018 74
На №

РЕЦЕНЗИЯ
на дидактический материал
«Кинезиологические упражнения для дошкольников»

Автор дидактического материала:
Кирилиной Ольга Юрьевна, воспитатель МБДОУ № 9 ст. Старовеличковской

Дидактический материал «Кинезиологические упражнения для дошкольников» изложен на 19 страницах и разработан для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Дидактический материал содержит теоретическое обоснование актуальности применения кинезиологических упражнений в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников, а также подборку разнообразных кинезиологических упражнений.

Представленные упражнения распределены по блокам:
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ глазодвигательные упражнения;
- ✓ телесные упражнения;
- ✓ упражнения для развития мелкой моторики;
- ✓ упражнения на релаксацию.

Целью использования данного дидактического материала является активизация мыслительной деятельности дошкольников, улучшение памяти, внимания, речи, пространственных представлений, мелкой и крупной моторики, снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю.

Задачи:
- ✓ Развитие межполушарной специализации.
- ✓ Синхронизация работы полушарий.
- ✓ Развитие общей и мелкой моторики.

2

- ✓ Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- ✓ Развитие речи.
- ✓ Формирование произвольности.
- ✓ Снятие эмоциональной напряженности.
- ✓ Создание положительного эмоционального настроя.

Все упражнения способствуют развитию физических и психофизиологических качеств, сохранению здоровья и профилактике отклонений их развития.

Кинезиологические упражнения можно использовать в образовательной деятельности, в качестве динамических пауз, в ходе проведения режимных моментов, в свободной деятельности с детьми. Упражнения могут проводиться как в комплексе, так и самостоятельно.

Авторская разработка логична по структуре, полна по содержанию, полезна с точки зрения использования на практике. Разработка имеет практическую значимость, так как обеспечена методическим материалом.

Данный дидактический материал может быть рекомендован к использованию педагогами дошкольных образовательных учреждений и родителями в индивидуальной работе с детьми.

Заместитель начальника МКУО ЦОКО Е.В. Реякина

Также он транслируется на интернет порталах:

- http://www.maam.ru

ОТНИКОВ
l.ru

» Обзор возможностей
» Проект для одарённых детей «Алые паруса»
» Аттестация педагогических работников

ДЕТСКИЙ САД НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ШКОЛА НПО И СПО ВУЗ

ПРОСМОТР РЕДАКТИРОВАТЬ

Учебно-методическое пособие по физкультуре (средняя, старшая группа) на тему:

Кинезиологические упражнения для дошкольников

Опубликовано 08.07.2018 - 22:57 - Кирилина Ольга Юрьевна

Методическая разработка содержит теоретическое обоснование актуальности применения кинезиологических упражнений в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников, а так же подборку разнообразных кинезиологических упражнений.

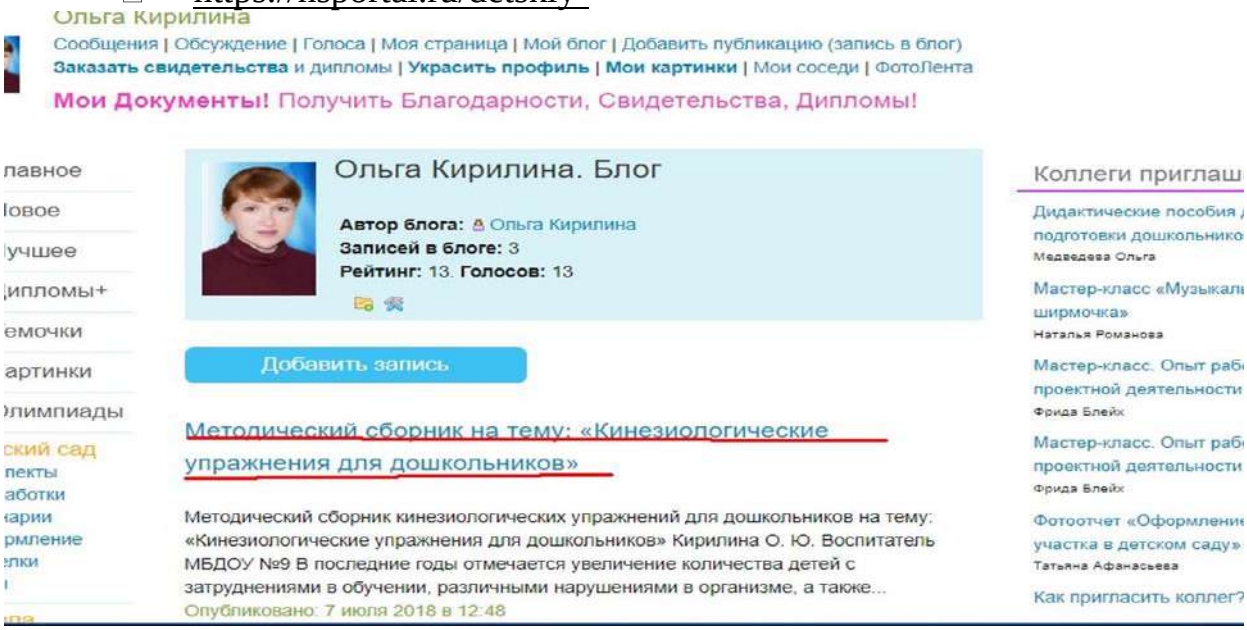
Представленные упражнения распределены по блокам:

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- телесные упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики;
- упражнения на релаксацию.

Данные упражнения направлены на реализацию следующих задач:

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.

- https://nsportal.ru/detskiy-



sad/fizkultura/2018/07/08/kineziologicheskie-uprazhneniya-dlya-doshkolnikov

Имеет публикацию в сборнике статей «Материалы по дошкольному образованию» ISBN 978-5-9908210-7-1 № публикации 6-1807091719

Для распространения собственного педагогического опыта создала личный блог на международном образовательном портале MAAM.RU.

Кинезиология – это перспективное научное направление, объединяющее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, логопедия и многие другие. Данная методика способствует развитию физической формы и нервно-психической устойчивости к внешним факторам, а также развитию моторики детей.

Сл14 В своей работе я знакомлю родителей своих воспитанников с новой современной здоровьесберегающей технологией – кинезиологией. Провожу консультации, раздаю буклеты, снимаю видеоролики и выставляю в инстаграмм и ватсап.

Своим опытом делюсь с коллегами на педсоветах и семинарах ДОО и районных методических объединениях.

Представленный опыт работы могут использовать все участники образовательного процесса, так как в нем содержатся не только теоретическое обоснование оптимизации двигательной активности, но и обширный практический материал, необходимый для создания оптимальной двигательной активности детей.

В завершении я хочу вам пожелать, чтобы самым лучшим отдыхом была для вас работа; лучшим днем был день – «сегодня»; самым большим даром - любовь, а самым большим богатством – здоровье!