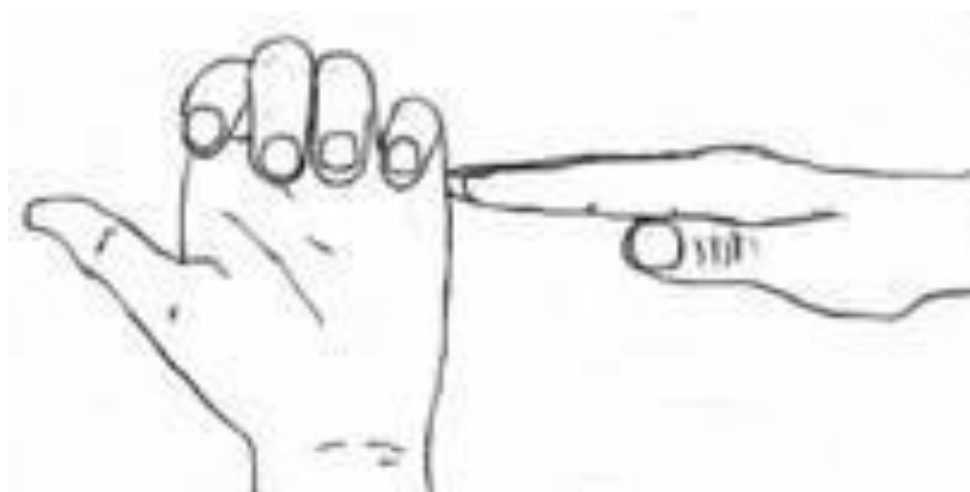


Мастер – класс

Развитие межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста через кинезиологические упражнения



2021г.

Рука является вышедшим наружу головным мозгом.

Кант

Ум ребенка находится на его пальчиках.

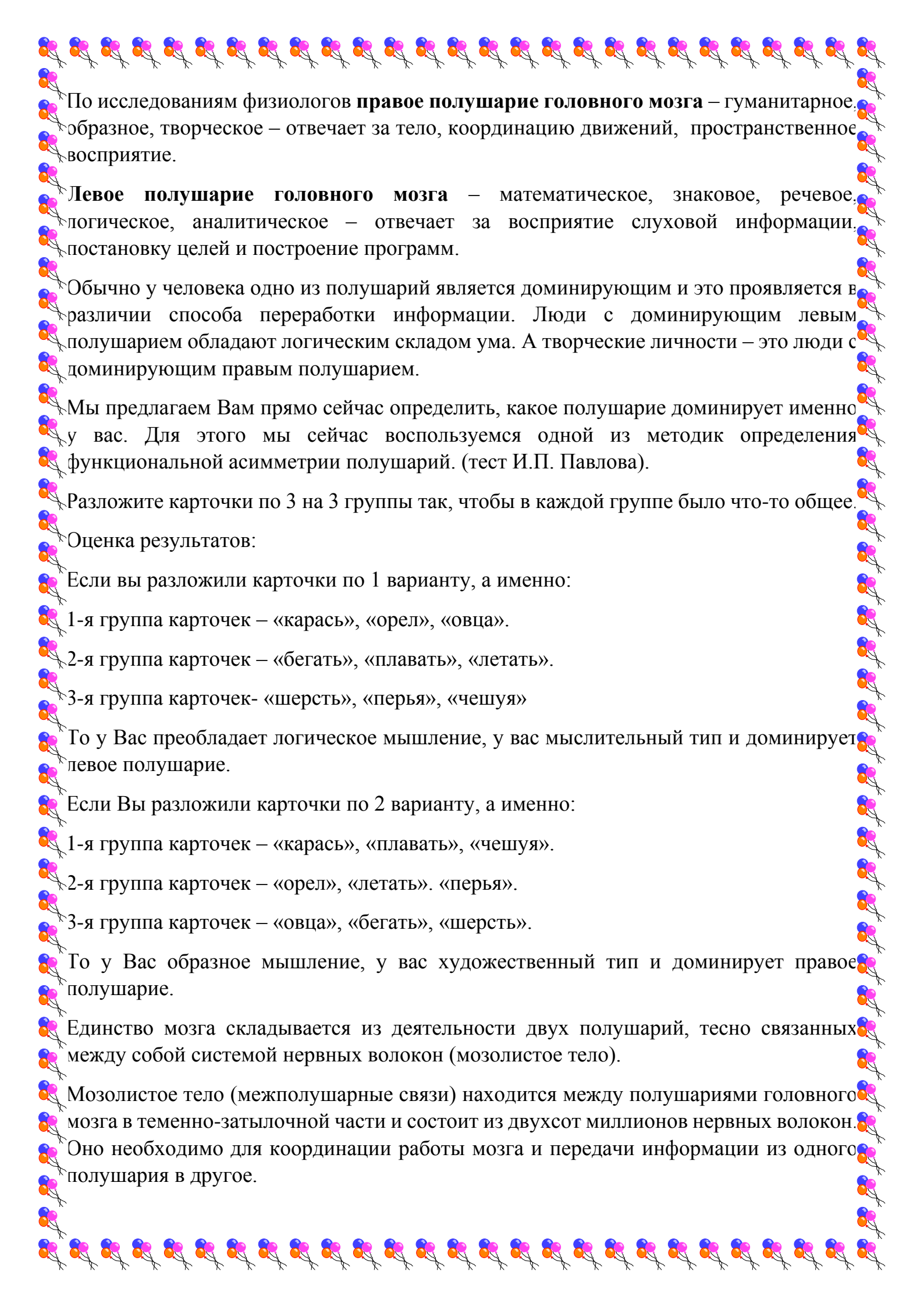
В.А. Сухомлинский

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. В последние годы отмечается значительное ухудшение состояния здоровья детей, связанное, в первую очередь с ограничением их двигательной активности. Доказано, что двигательная активность оказывает благотворное воздействие на растущий организм. Человеку для закрепления мысли необходимо движение. **Запомните, что неподвижный ребенок не обучаем!**

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ног, постукивании карандашом по столу. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы. На протяжении длительного периода времени в эволюции человека наши предки занимались охотой и собирательством. Передвигаться по долинам и взгорьям, преследуя дичь или собирая ягоды и орехи, было жизненно необходимо, так как от этого зависело выживание. Следовательно, мозг и тело человека развивались в условиях подвижного образа жизни. Потребность в физической активности, похоже, закодирована у нас в генах. Однако в наши дни городские жители – дети, взрослые или пожилые – обычно двигаются намного меньше, чем «предписано» генами. Последствия сидячего образа жизни проявляются в виде проблем со здоровьем ума и тела. Физически более развитые дети лучше справляются со школьными трудностями. Пожилые люди, сохраняющие активность, меньше подвержены риску потери памяти и других важных когнитивных способностей. Обеспечивая детям возможность больше двигаться и заниматься спортом, мы помогаем им не только накачивать мышцы, но и оттачивать умственные способности. Взрослым же регулярные физические нагрузки помогают предотвратить и деградацию мозга. Когда мы поймем, насколько важна физическая активность для развития умственных способностей, нам откроется рецепт школьной успеваемости: **заставьте детей двигаться!**

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий.



По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ.

Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума. А творческие личности – это люди с доминирующим правым полушарием.

Мы предлагаем Вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий. (тест И.П. Павлова).

Разложите карточки по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Оценка результатов:

Если вы разложили карточки по 1 варианту, а именно:

1-я группа карточек – «карась», «орел», «овца».

2-я группа карточек – «бегать», «плавать», «летать».

3-я группа карточек- «шерсть», «перья», «чешуя»

То у Вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, а именно:

1-я группа карточек – «карась», «плавать», «чешуя».

2-я группа карточек – «орел», «летать». «перья».

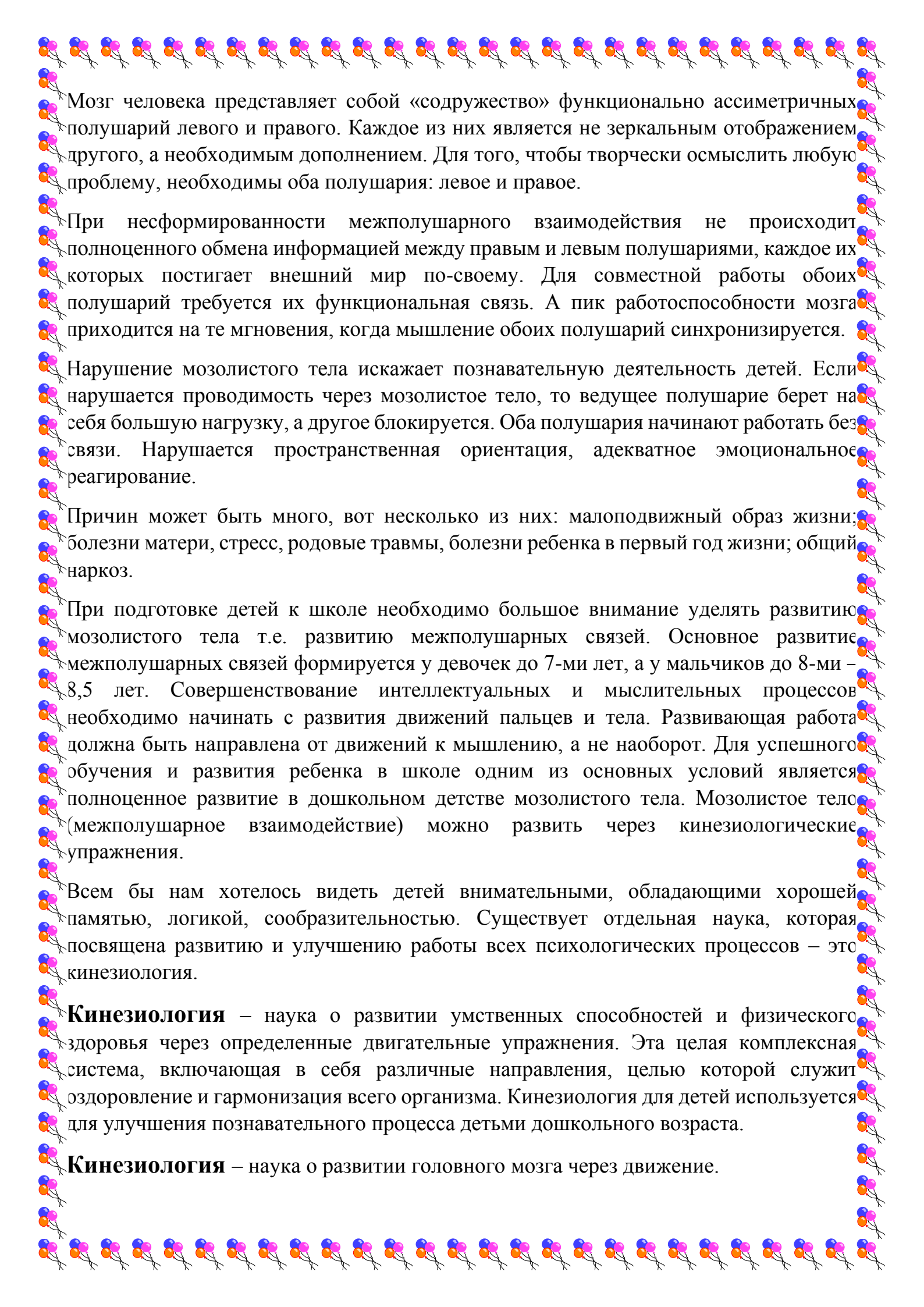
3-я группа карточек – «овца», «бегать», «шерсть».

То у Вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон.

Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария: левое и правое.

При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь. А пик работоспособности мозга приходится на те мгновения, когда мышление обоих полушарий синхронизируется.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование.

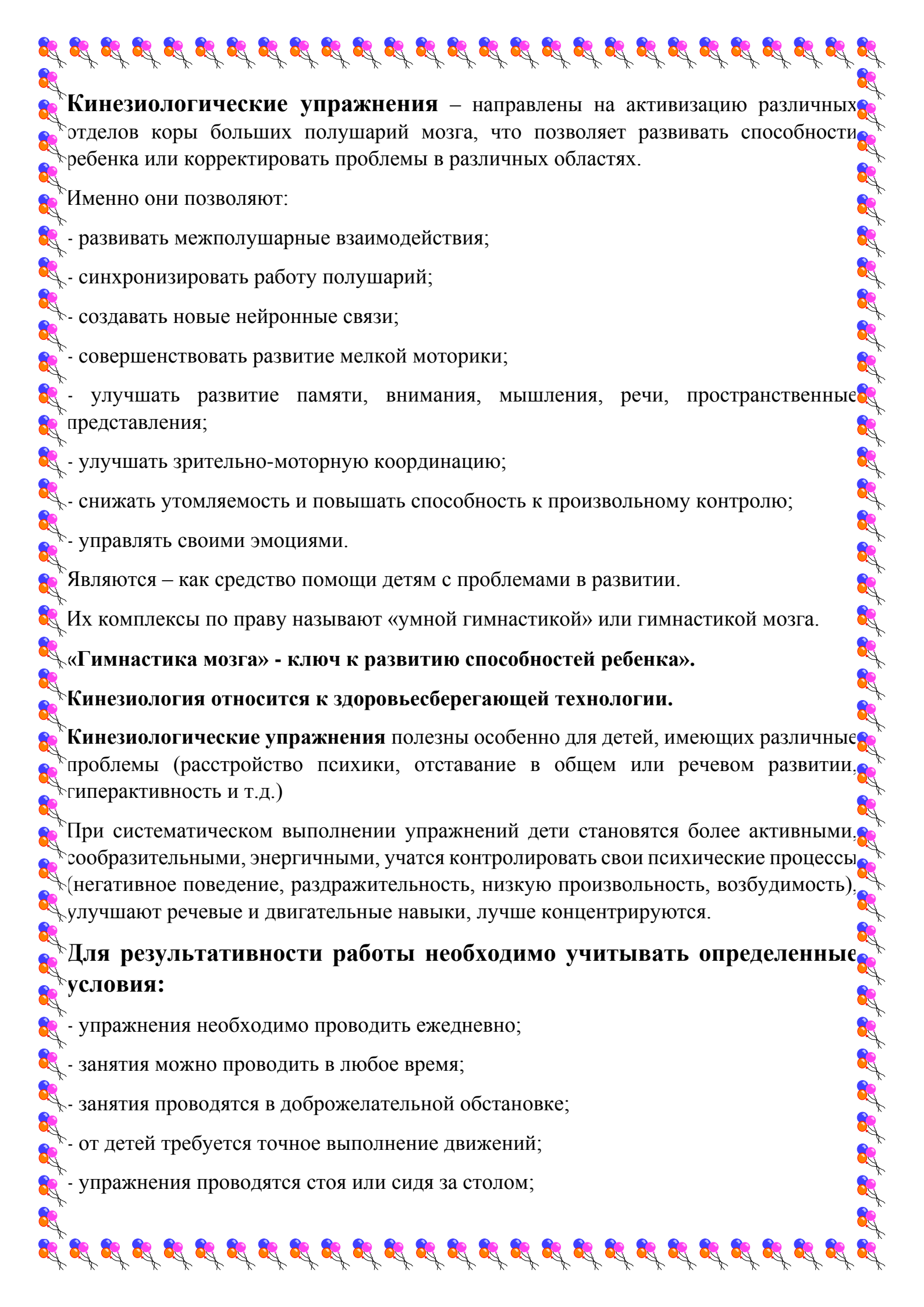
Причин может быть много, вот несколько из них: малоподвижный образ жизни; болезни матери, стресс, родовые травмы, болезни ребенка в первый год жизни; общий наркоз.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела т.е. развитию межполушарных связей. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, а у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Всем бы нам хотелось видеть детей внимательными, обладающими хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы всех психологических процессов – это кинезиология.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эта целая комплексная система, включающая в себя различные направления, целью которой служит оздоровление и гармонизация всего организма. Кинезиология для детей используется для улучшения познавательного процесса детьми дошкольного возраста.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.



Кинезиологические упражнения – направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности ребенка или корректировать проблемы в различных областях.

Именно они позволяют:

- развивать межполушарные взаимодействия;
- синхронизировать работу полушарий;
- создавать новые нейронные связи;
- совершенствовать развитие мелкой моторики;
- улучшать развитие памяти, внимания, мышления, речи, пространственные представления;
- улучшать зрительно-моторную координацию;
- снижать утомляемость и повышать способность к произвольному контролю;
- управлять своими эмоциями.

Являются – как средство помощи детям с проблемами в развитии.

Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

«Гимнастика мозга» - ключ к развитию способностей ребенка».

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Кинезиологические упражнения полезны особенно для детей, имеющих различные проблемы (расстройство психики, отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т.д.)

При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость).
улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются.

Для результативности работы необходимо учитывать определенные условия:

- упражнения необходимо проводить ежедневно;
- занятия можно проводить в любое время;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

- упражнения можно проводить в различном порядке;

- постепенное увеличение темпа и сложности.

Виды кинезиологических упражнений

Упражнения на развитие мелкой моторики при выполнении упражнений для развития мелкой и общей моторики развивается межполушарное взаимодействие, снимаются мышечные зажимы, развиваются речевые зоны головного мозга. Детям очень нравится играть с пальчиками, а следовательно, они повышают эмоциональный потенциал ребенка, способствуют развитию положительных эмоций.

Но, часто педагоги сталкиваются с такими проблемами, как «пальчики не слушаются», одной рукой получается сделать движение, а другая отстает, или получается не правильно, пальчики неловкие, движения не согласованные, не точные. Пальчики быстро устают. Для ознакомления с упражнениями отводится некоторое время, каждое упражнение закрепляется, доводится до автоматизма, когда ребенок без зрительной опоры сможет сложить пальчики по образцу, удержать позу руки. Плавно, без синкинезий переключиться на следующее движение, повторить серию таких движений, а в итоге под счет, под музыку.

Сегодня мы предлагаем вам выполнить несколько простых, но действенных кинезиологических упражнений для рук вместе с нами. Ребенок выполняет упражнение вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, затем двумя руками вместе.

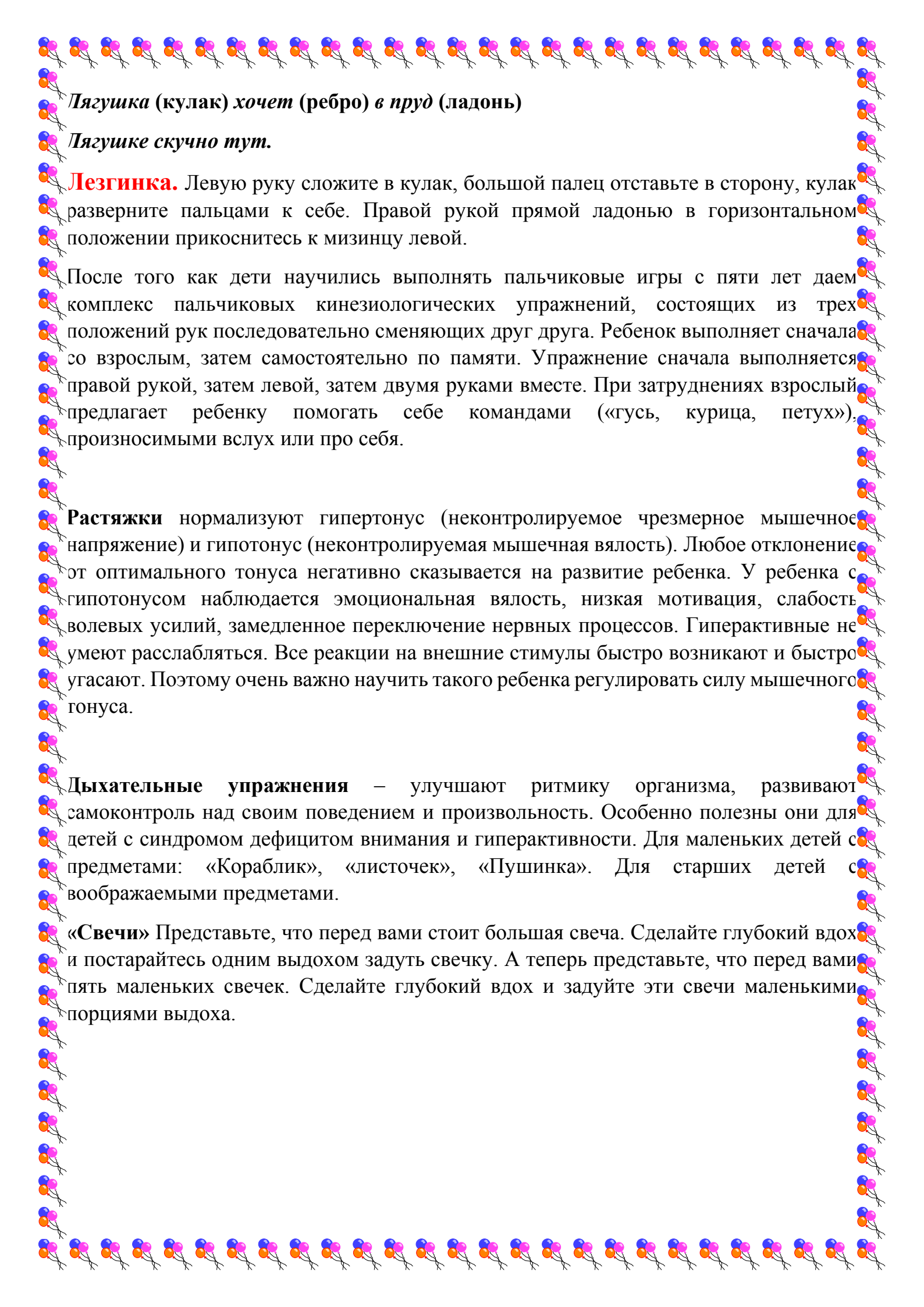
Колечки. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Кулак – ладонь. Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия – разжатия, производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Все быстрее делай так.

Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – 8-10 раз. При усвоении или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак, ребро, ладонь), произнося их вслух или про себя.



Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь)

Лягушке скучно тут.

Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой.

После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет сначала со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение сначала выполняется правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами («гусь, курица, петух»), произносимыми вслух или про себя.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Любое отклонение от оптимального тонуса негативно сказывается на развитии ребенка. У ребенка с гипотонусом наблюдается эмоциональная вялость, низкая мотивация, слабость волевых усилий, замедленное переключение нервных процессов. Гиперактивные не умеют расслабляться. Все реакции на внешние стимулы быстро возникают и быстро угасают. Поэтому очень важно научить такого ребенка регулировать силу мышечного тонуса.

Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль над своим поведением и произвольность. Особенно полезны они для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Для маленьких детей с предметами: «Кораблик», «листочек», «Пушинка». Для старших детей с воображаемыми предметами.

«Свечи» Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечку. А теперь представьте, что перед вами пять маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.



«Дышим носом»

Подыши одной ноздрей и придет к тебе покой. Дыши только левой, а потом правой ноздрей.

Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении перекрестных **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непровольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Ребенку для закрепления мысли необходимо движение.

«Ухо – нос» Левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно отпустить руки и поменять их положение.

«Колено – локоть»

Массаж воздействует на биологические активные точки.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенную настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Общеизвестная фраза: все болезни от нервов давным – давно никого не удивляет, мы привыкли к стрессу, практически сроднились с ним, и невдомек нам, что жизнь в стрессе – это постоянное хождение по лезвию бритвы, начало большинства заболеваний, которых можно было бы избежать, если бы каждый из нас, мог на минутку остановиться и задуматься, как помочь себе справиться с проблемами прямо сейчас. А выход есть, и он очень простой.

Кинезиология – это метод, который выявляет и устраняет психоэмоциональную причину практически любого психосоматического заболевания, быстро избавляет организм от стресса, может быть как методом лечения, так и профилактики.

Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания в этой взаимосвязи между отделами мозга. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме

происходят положительные структурные изменения, происходит стимуляция интеллектуального развития. У дошкольников улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается работоспособность, способность к произвольному контролю, происходит коррекция недостатков речевого развития дошкольников.

Еще одним положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что они дают не только быстрый, но и накапливающий эффект, развивая при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом.

