**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №14 «Малышок»**

**г. Тейково, ул. Мохова, д.2**

**тел. 2-16-28**

**Развитие умственных способностей дошкольника средствами кинезиологических упражнений.**

**Опыт работы**

**Ляпиной Галины Юрьевны**

**воспитателя**

**1 квалификационной**

**категории**

**г. Тейково, 2014 год**

**Содержание.**

1**.**Развитие умственных способностей дошкольника средствами оздоровления – актуальная задача современности…………………………………...…………3

2.Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение……...4

3.Самый благоприятный период для развития межполушарных связей –дошкольный возраст………………………………………………………………6

4.Влияние кинезиологических упражнений на активизацию межполушарного взаимодействия………………………………………………7

5.Использование кинезиологических методов для развития умственных способностей дошкольников……………………………………………………..8

5.1.Условия эффективности работы с детьми…………………………………..8

5.2. Взаимосвязь в работе воспитателей и родителей…………………………10

6.Методика использования кинезиологических упражнений с дошкольниками…………………………………………………………………..11

7.Результативность использования кинезиологических упражнений с дошкольниками…………………………………………………………………..14

Список литературы………………………………………………………………15

**«Движение может заменить лекарство,**

**но ни одно лекарство не заменит**

**движения».                        Ж. Тассо.**

* 1. **Развитие умственных способностей дошкольника средствами оздоровления – актуальная задача современности.**

Для достижения цели развития умственных способностей дошкольника средствами оздоровления мной были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие и применение кинезиологии в развитии интеллекта детей дошкольного возраста;
2. Обосновать актуальность применения кинезиологических комплексов упражнений в дошкольном возрасте;
3. Разработать перспективное планирование использования кинезиологических упражнений для развития умственных способностей дошкольников.

В последнее время в связи с развитием науки и техники на нас и наших детей обрушивается большое количество информации. При этом усложняются и школьные программы, которые требуют более сильной концентрации внимания и усидчивости.

Человек, вступающий сегодня в жизнь должен увидеть, услышать, понять и запомнить гораздо больше информации, чем 10 или даже 5 лет назад. Взаимодействуя с окружающим миром, дети развивают свои способности, усваивают общественные нормы, расширяют свой кругозор. Естественно, что данный процесс требует напряжения, усилий, концентрации внимания от ребёнка.

Как же поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией? Как помочь развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Проблема охраны и укрепления здоровья детей многогранна и сложна. Успешное ее решение возможно только при совместной и скоординированной работе образовательных учреждений, семьи и учреждений здравоохранения. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации говорится: приоритетная роль образования – это здоровье нации. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение:

«Здоровье – состояние телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Для ребенка 3-7 лет средой жизнедеятельности является дошкольное образовательное учреждение, где дети проводят большую часть периода бодрствования. Поэтому вполне естественно, что кроме цели усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которую ставит перед собой детский сад, должны быть созданы условия, раскрывающие резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья. Решение этих вопросов и легло в основу науки кинезиологии.

* 1. **Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.**

В качестве психолого-педагогических условий, направленных на развитие и гармонизацию нервной системы ребенка, в целом, и деятельности мозговых структур, в частности, современными учёными рекомендуется опираться на кинезиологический подход.  
Кинезиология происходит от греческого слова «кинезис», что обозначает движение, и «логос» - наука т.е. наука о движении, а если быть точнее, то *кинезиология* — это наука о развитии головного мозга через движение. (Краткий словарь терминов - Приложение №1)

Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н.э.) демонстрировала роль определенных дви­жений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной це­лью которой было обретение высших психофизических спо­собностей.

Искуснейший врач Греции Гиппократ, родив­шийся в 460 году до н.э., также пользовался кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (толстый пучок нервных волокон, соединяющих два полушария, обеспечивает целостность работы головного мозга ) необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает 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. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимать информацию на слух (Приложение№ 2).

Современные кинезиологи видят причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушария к интеграции (аналитический мозг постоянно блокирует творческое начало образного мозга в его способности к интегративному видению).  
Трудности в обучении таких детей возникают в связи с незрелостью определенных функций, дисгармонии созревания головного мозга, нарушении межполушарного взаимодействия.

* 1. **Самый благоприятный период для развития межполушарных связей –дошкольный возраст.**

Дошкольное детство нередко воспринимают только как подготовку к будущей взрослой жизни. На самом деле детство — это не только путь в завтра. Очень важно, чтобы ребенок был счастлив, радостен, любопытен к жизни, здоров и весел еще и сегодня. Желанное детское счастье возможно, только если нам самим будет радостно в нашем повседневном труде по воспитанию и развитию детей.

Я считаю, что в моей работе воспитателя нужно постоянно искать, пробовать, менять свой путь и очень многое преодолеть, даже собственные стереотипы и штампы.

Развитие интеллектуальных и творческих возможностей детей через развитие межполушарных связей отражает реальную потребность общества и отвечает современной концепции образовательной деятельности в дошкольных учреждениях.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.  
По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Основное развитие мехполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание. Часто мы видим, что родители и педагоги заменяют психологическое развитие ребенка информационным, изучая математику, языки и т.д. Преждевременное обучение ребенка недопустимо, так как в результате может быть сформирована минимальная мозговая дисфункция (один участок мозга развивается быстрее за счет другого). Это приводит в дальнейшем к не успешности в обучении, плохой памяти, рассеянному вниманию, проблемам в эмоциональной сфере.

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для ста­новления многих психических процессов. Работы В.М. Бех­терева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Ано­хина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

* 1. **Влияние кинезиологических упражнений на активизацию межполушарного взаимодействия.**

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов у детей дошкольного возраста необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.   
Кинезиологические упражнения:

* повышают стрессоустойчивость,
* синхронизируют работу полушарий,
* улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику,
* способствуют улучшению памяти и внимания,
* облегчают в дальнейшем процесс чтения и письма,
* формируют пространственные представления,
* снижают утомляемость,
* повышают способность к произвольному контролю.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

* 1. **Использование кинезиологических методов для развития умственных способностей дошкольников.**

**5.1.Условия эффективности работы с детьми.**

Несколько лет я провожу со своими воспитанниками кинезиологические упражнения и могу с уверенностью сказать, что они оказывают благотворное влияние не только на развитие психических процессов, но и на развитие интеллекта, улучшение состояния физического здоровья и социальной адаптации детей.

Познакомившись с книгами Т.Т. Хризман и В.Д.Еремеевой «Мальчики и девочки. Два разных мира», Сиротюк А.Л. «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и др., я нашла подтверждение тому, что используемые мной игры и упражнения – ценнейший инструмент в развитии дошкольников.

Наблюдая за детьми на занятиях, в свободной деятельности, делая анализ рисунков, мне стали объяснимы ошибки, сделанные детьми. Стали понятны и детские трудности в восприятии того или иного материала, проблемы в общении между детьми и взрослыми. Я поняла, что под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.

Цели кинезиологических упражнений, которые я использую в совместной образовательной деятельности, следующие:

* Развитие межполушарного взаимодействия;
* Развитие мелкой моторики;
* Развитие способностей;
* Развитие памяти, внимания;
* Развитие речи;
* Развитие мышления;

По мнению учёных, кинезиологические упражнения необходимо проводить ежедневно. Обучение я начала с детьми 1 младшей группы. Вначале это были пальчиковые игры, которые я разучивала с детьми по принципу: от простого к сложному.

После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с четырёх лет давала комплекс пальчиковых кинезиологичеких упражнений. Постепенно от занятия к занятию увеличиваю время и сложность игровых упражнений. Учу выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях я предлагаю ребенку помогать себе командами («заяц-коза-вилка»), произносимыми вслух или про себя. (Приложение №3). Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-30 минут в день. Для эффективной результативности работы я учитывала определенные условия:

* Упражнения проводятся утром.
* Упражнения проводятся ежедневно, без пропусков.
* Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке.
* Упражнения проводятся стоя, в ходьбе и сидя за столом.
* От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

* Нецелесообразно прерывать кинезиологичекими упражнениями творческую деятельность детей.
* Если детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой и в виде динамической паузы.
* В интегрированных занятиях кинезиологические упражнения можно использовать на протяжении всего занятия.

По исследованиям ученых кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект.

**5.2. Взаимосвязь в работе воспитателей и родителей.**

Для достижения положительных результатов в развитии ребёнка невозможно ограничиться только работой, проводимой в стенах детского сада. Родители - самые заинтересованные и активные участники воспитательного процесса. Любая деятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, воспринимается родителями положительно. Родители детей, посещающих нашу группу, ознакомлены с условиями выполнения кинезиологических упражнений. Для ознакомления родителей с содержанием работы используются следующие формы:

1. Групповые родительские собрания.
2. Подгрупповые и индивидуальные беседы, консультации.
3. Открытые занятия для родителей.
4. Папки – передвижки, содержащие рекомендации по правильному выполнению кинезиологических упражнений.
5. Буклеты с подбором кинезеологических упражнений

(Приложение № 4,5,6)

1. **Методика использования кинезеологических упражнений с дошкольниками.**

Я уверена в том, что кинезиологические упражнения в условиях дошкольного образовательного учреждения расширяют круг интересов и общения детей. Такие упражнения не только сближают детей, но и воспитывают у них социально-коммуникативные качества, позволяют активизировать познавательные интересы.

Систематическое выполнение кинезиологических упражнений влияет на всестороннее развитие ребенка и способствует успешной подготовке к школьному обучению.

В своей работе я использую следующие приемы.

1. Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
2. Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
3. Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
4. Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
5. Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
6. Массаж – воздействует на биологически активные точки.
7. Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Для каждого из приёмов разработаны подробное описание кинезиологических упражнений. (Приложение №7)

Составляя перспективное планирование использования кинезиологических упражнений с детьми средней группы (приложение №8),

я руководствуюсь этими приемами, используя их в качестве основы. Большую часть материала предлагаю детям в стихотворной форме. Ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы). Например:

“Перекрестное марширование”

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

“Ладошка”

С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим.

*“Глазки”*

*Нарисуем большой круг*

*И осмотрим все вокруг.*

При составлении перспективного планирования использования кинезиологических упражнений, я учитывала принципы

* научной обоснованности и практической применимости
* соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности
* построения упражнений на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. Ведь по сути все упражнения носят характер игры. А игра – любимое занятие наших дошколят. Она обеспечивает детям психологический комфорт, способствует полноценному развитию ребенка.

Кинезиологические упражнения я использую, как на самих развивающих занятиях, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий.

Широко использую в своей практике следующие приемы, которые вызывают у моих дошкольников особый интерес и положительные эмоции: плетение кос на специальном тренажере, шнуровка на макете дерева, собирание счетных палочек пальцами одной и другой руки, скатывание тесьмы и прокатывание мячей по лабиринтам одновременно обеими руками, рисование в воздухе симметричных предметов, зеркальное рисование.

При разучивании кинезиологических упражнениях, способствующих развитию мелкой моторики, вначале разучиваем технику движений. А затем, использую их в сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. И тогда сказка выступает в качестве продукта нашей совместной деятельности. (Приложение №9)

В какие занятия целесообразно включать кинезеологические упражнения? Практически в любое занятие всех пяти образовательных областей.

1. **Результативность использования кинезеологических упражнений с дошкольниками.**

Проведя целенаправленную работу по развитию межполушарного взаимодействия с детьми на протяжении 3 лет, я могу сказать, что кинезиологические упражнения благотворно влияют не только на работу мозга, но и всего организма в целом. Они не требуют какой-то определенной подготовки, как от педагога, так и от детей. На мой взгляд, видны следующие результаты:

* снизилась тревожность, дети стали спокойнее и увереннее;
* улучшились навыки самообслуживания;
* развивается устная речь;
* формируется логическое мышление;
* улучшаются коммуникативные навыки**;**
* улучшаются внимание, память, воображение.

Эти наблюдения подтверждают и данные мониторинга детского развития в сравнении сентября 2012 года и сентября 2013 года. По всем показателям детского развития видна положительная динамика. (Приложение № 10,11,12).

Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия просты, забавны, полезны, практически не требуют дополнительного времени для их проведения. Они могут занимать внимание детей, как в организованной деятельности в детском саду, так и в домашних условиях

**Список литературы**

1. Бехтерев В.М. Умом и сердцем / В.М. Бехтерев. – М.: Издательство политической литературы, 1982. – 284 с.
2. Гиляровский В.А. Избранные труды. Медицина / В.А Гиляровский, - М.: 1973. – 301 с.
3. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг/ М.М Кольцова, М.С. Рузина. – СПб.: ИД “МиМ”, 1998. – 192 с.
4. Синицина Е.И Умные пальчики / Е.И. Синицина. – М.: “Лист”, 1998. – 144 с.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников /А.Л.Сиротюк.- М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48 с.
6. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л.Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
7. Узорова О.В. Нефёдова Е.А. Пальчиковая гимнастика. - М., 2002.
8. Формы оздоровления детей 4-7 лет / авт.-сост. Е.И.Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 270 с.