

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования Плавский район – детский сад п. Молочные Дворы**

**БАЗОВАЯ МОДЕЛЬ  
ОБОБЩЁННОГО ОПЫТА РАБОТЫ  
по теме: «Развитие познавательных  
процессов детей дошкольного возраста  
методами кинезиологии»**

**Воспитателя МБДОУ МО  
Плавский район – детский  
сад п. Молочные Дворы  
Харламовой Дианы  
Александровны**

**п. Молочные Дворы  
2020 г.**

## Тема

«Развитие познавательных процессов детей дошкольного возраста методами кинезиологии».

## Идея опыта

и деятельности ставят перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов развития познавательных процессов у детей дошкольного возраста. Поддерживать познавательную активность ребенка; развивать его психические процессы (восприятие, мышление, память и воображение), не перегружая ребенка излишней информацией; развивать умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье, помогают методы кинезиологии. Кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через движение. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Любому обществу просто необходимы люди, имеющие высокий общеобразовательный и профессиональный уровень подготовки, способные к решению сложных социальных, экономических, политических, научно-технических вопросов. Познавательная активность является социально значимым качеством личности и формируется в деятельности.

Феномен познавательной активности как один из важнейших факторов обучения постоянно привлекает внимание исследователей.

Современные условия жизни заставляют детей дошкольного возраста с самого раннего детства сталкиваться с гаджетами, которые направлены на развлечение ребенка, но не на его познавательное развитие. Вследствие этого дошкольники получают большое количество информации зачастую не нужной ребенку дошкольного возраста, они становятся эрудированными не по годам. Но из-за того, что ребенок, только смотрит и не действует самостоятельно, у него развивается примитивность и бедность речи, страдает умственное и психическое развитие, не развита мелкая и общая моторика, перестает развиваться образно-логическое мышление, ребенку не нужно думать самостоятельно. Такие дети не проявляют познавательной активности, во время НОД постоянно отвлекаются. Все это замедляет образовательный процесс.

Данная ситуация поставила передо мной задачу поиска эффективных форм и методов работы, для улучшения образовательной ситуации. По мнению многих авторов, такой формой работы может быть - кинезиология. Так как кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через движение, то идеей моей работы стало

включение кинезиологических упражнений в НОД и совместную деятельность педагога с детьми группы, что позволит создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, а это в свою очередь, как известно, является основой интеллекта.

## **Список ИПМ**

ИПМ 1. Сведения об авторе

ИПМ 2. Условия формирования опыта

ИПМ 3. Актуальность и перспективность опыта

ИПМ 4. Теоретическая интерпретация опыта

ИПМ 4.1. Теоретическая база опыта

ИПМ 4.2. Новизна опыта

ИПМ 4.3. Адресная направленность

ИПМ 4.4. Трудоемкость опыта

ИПМ 5. Технология опыта

ИПМ 5.1. Применение метода кинезиологии в индивидуальной работе с детьми

ИПМ 5.2. Применение метода кинезиологии в подгрупповой работе с детьми.

ИПМ 5.3. Применение метода кинезиологии для развития познавательных процессов детей дошкольного возраста

ИПМ 5.4 Система работы по развитию познавательных процессов детей дошкольного возраста методами кинезиологии

ИПМ 6. Результативность

ИПМ 7. Приложения

## ИПМ 1. Сведения об авторе

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Год рождения                                        | 1993                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Образование                                         | Высшее. Окончила Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева» г.Орел                                                                                                                                                                                                                    |
| Стаж педагогической работы                          | 5 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Стаж работы в МБДОУ - детский сад п. Молочные Дворы | 5 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Квалификационная категория                          | Соответствие занимаемой должности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Повышение квалификации                              | <p>2016 год - курсы в ИПК и ППРО ТО «Актуальные проблемы дошкольного образования в условиях реализации ФГОС дошкольного образования»</p> <p>2019 год - курсы в ИПК и ППРО ТО «Первая помощь»</p> <p>2020 год- курсы РФ Научно-Производственное Объединение ПрофЭкспортСофт «Особенности работы организации дошкольного образования в условиях санитарно-эпидемиологической обстановки»</p> |
| Профессиональная переподготовка                     | 2018 год - Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Академия бизнеса и управления системами»                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Награды                                             | Грамота Управление по образованию, культуре, спорту и молодежной политике администрации МО Плавский район за активное участие в муниципальном конкурсе компьютерных презентаций воспитателей дошкольных                                                                                                                                                                                    |

образовательных организаций

Пр. № 470 от 07.10.2015г.

Грамота Управление по образованию, культуре, спорту и молодежной политике администрации МО Плавский район за творческий подход в воспитании детей дошкольного возраста

Пр. № 369 от 26.09.2018г.

Грамота Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Тульской области «ИПК и ППРО образования Тульской области» за участие в региональном этапе 7 Всероссийского конкурса «Воспитатели России» в номинации «Лучший молодой воспитатель образовательной организации «Молодые профессионалы»»

Пр.885-ОД от 09.09.2019г

Грамота Администрации муниципального образования Плавский район за успехи в воспитании и развитии, укреплении нравственного и физического здоровья детей и личный вклад в процесс модернизации муниципальной системы дошкольного образования и в связи с Всемирным днем учителя 2020г

## **ИПМ 2. Условия формирования опыта**

Я считаю, что 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 от детей более сильной концентрации внимания и усидчивости.

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

Наш детский сад посещают дети из разных социальных слоев населения. Есть из малообеспеченных, неполных семей, много детей ослабленных. Перед воспитателем стоит задача: заинтересовать детей и укрепить их здоровье. Этому способствует новое направление работы с дошкольниками – кинезиология. Благодаря специальным кинезиологическим упражнениям, организм ребенка учится правильно координировать работу левого и правого полушарий мозга. Таким образом, существенно улучшается взаимодействие интеллекта дошкольника с телом.

С 2015 года работаю над изучением проблемы «Развитие познавательных процессов детей дошкольного возраста методами кинезиологии».

В рамках работы над данной темой мною были разработаны картотеки кинезиологических упражнений для детей дошкольного возраста (растяжка, телесные движения, упражнения для развития мелкой моторики, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, массаж, упражнения на релаксацию), оформлены консультации в помощь родителям, о том, как использовать кинезиологию для развития познавательных процессов детей дошкольного возраста.

В процессе работы выяснилось, что использование метода кинезиологии не только повышает уровень развития познавательных способностей, но также

оказывает благотворное влияние на их эмоциональное и физическое состояние. Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, ориентировка в пространстве, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Дети с удовольствием занимаются кинезиологическими упражнениями. 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 развития интеллекта дает больше пользы, чем наскучившие методы обучения тем или иным навыкам и умениям.

Таким образом, на формирование опыта повлиял ряд факторов:

- социальная потребность общества;
- изучение теоретической и методической литературы;
- изучение опыта коллег в процессе посещения занятий;
- личный интерес к развитию интеллектуальных способностей детей.

### **ИПМ 3. Актуальность и перспективность опыта**

Кинезиологические упражнения оказывают благотворное влияние не только на развитие психических процессов, но и на развитие интеллекта, улучшение состояния физического здоровья и социальной адаптации детей.

Главный ключ к развитию способностей ребенка – «гимнастика мозга». 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.

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

Данную идею развила в своих работах Сиротюк Алла Леонидовна - доктор психологических наук, заведующая кафедрой психологии, профессор Тверского государственного университета. Она разработала несколько коррекционно-развивающих программ для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. За основу развивающих занятий по кинезиологии мной был взят материал из ее книги: «Коррекция развития интеллекта дошкольников».

Изучив большое количество литературы и практических материалов по кинезиологии, я решила использовать полученные знания в работе с детьми нашего детского сада.

Заинтересовавшись этим вопросом, я взяла тему самообразования «Развитие познавательных процессов детей дошкольного возраста методами кинезиологии». На основе наблюдений за ребенком в совместных с педагогом организованных видах деятельности; на основе оценки результатов выполнения ребенком различных действий в специально подобранных кинезиологических упражнениях, были сделаны следующие выводы:

- в начале года дети затруднялись выполнять упражнения и задания, в которых необходимо было использовать свои познавательные способности;
- затруднялись контролировать и координировать свои действия;
- не доводили начатое дело до конца;
- при выполнении кинезиологических упражнений, дети не соблюдали последовательность действий, часто ошибались, отказывались от выполнения.

Таким образом, данный опыт позволяет разрешить следующие противоречия:

1. Между потребностью развивать познавательную деятельность дошкольников и фактической их подготовленностью;
2. Между ФГОС и условиями протекания индивидуального развития познавательных и интеллектуальных процессов.

## **ИПМ 4. Теоретическая интерпретация опыта**

Содержание предлагаемого опыта в том, что накопленный опыт использования кинезиологии для развития познавательной деятельности дошкольников может использоваться как в условиях ДООУ, так и в условиях семьи. Он экономичен, не требует большой затратности ресурсов, и при этом эффективен. Применительно к задаче развития познавательных способностей методом кинезиологии означает сокращение затрачиваемых средств, сил и времени на фоне повышения у каждого обучаемого познавательных способностей. Это достигается, прежде всего, посредством выработки устойчивых межполушарных связей, способствующих улучшению работы коры больших полушарий и вместе с тем познавательной деятельности дошкольников.

### **ИПМ 4.1. Теоретическая база опыта**

Анализируя результаты теоретических исследований литературы, передового опыта педагогов новаторов, современных педагогов, психологов и практической деятельности по проблеме сделала вывод о том, что познавательная деятельность имеет огромное значение в эффективности обучении дошкольников. Педагогов всех времен волновала проблема развития психических и познавательных процессов у дошкольников, стимулирования их деятельности. В основе познавательной деятельности лежит принцип межполушарного взаимодействия. Как показывают современные исследования, межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса

специальных двигательных («кинезиологических») упражнений, которые направлены на развитие общей двигательной координации, формирование крупных содружественных движений двумя руками и ногами, развитие координации рук и ног и т.д.

Родоначальником кинезиологии стал американский исследователь и остеопат Джордж Гудхард. Он впервые заметил, что одна и та же мышца может иметь разную энергетическую силу, становясь то сильной, то слабой. Из этого наблюдения выросла наука, которая базируется на целостном подходе к человеку. В Россию кинезиология пришла совсем недавно. Этот метод привезла Керол Хонц, которая преподавала его в Москве с 1991 г.

Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Г.Лурия, Н.С.Лейтеса доказали взаимосвязь манипуляций рук и движений с высшей нервной деятельностью и развитием речи.

Одно из определений этого направления, сформулированное Федерацией Кинезиологии в Великобритании, звучит следующим образом. Кинезиология (буквально «изучение движений тела») – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействий человеческих энергетических систем.

Из общей кинезиологии выделились самостоятельные направления в разных областях: образовательная кинезиология, гимнастика ума, нейрокинезиология, спортивная кинезиология, медицинская и др. «Образовательная кинезиология» в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения. Она оказывает помощь как детям, так и взрослым в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями. В этом методе уделяется особое внимание восстановлению взаимодействия и координации между правым и левым полушариями, а затем между другими частями мозга.

Основателями Образовательной кинезиологии являются американские педагоги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга». Их выдающееся

открытие в области движения и механизмов интеграции мысли и движения состоит в выявлении двух принципиальных типов движений.

Первый тип – это движения, пересекающие некую среднюю линию тела (образованную его левой и правой сторонами). Так, это происходит при работе глаз – при чтении, письме, рисовании; органов слуха; рук в процессе выполнения какого-либо действия и прочее. «Эти движения лучше, чем другие, интегрируют мысль и движение» (П. Деннисон). Они активизируют действие естественных механизмов, и в силу этого в десятки, раз ускоряют передачу информации, открывают путь для непосредственности, произвольности психофизических функций, обеспечивая оптимальную работу нервной системы, а также легкость и спонтанность учения. Этот механизм задан в нас от природы.

Второй тип – это односторонние движения тела, задействующие механизм «разъединения мысли и движения» (П. Деннисон). Данный механизм составляет основу произвольных процессов, знаково-символического опосредования деятельности. Он требует напряженной работы ума, усилий и значительной энергии мозга и тела. Он как бы «замораживает» движения и ведет к «статическому» поведению, необходимому для сосредоточения сознания в ситуации нового учения, а также стресса. Этот тип движений включает в себя движения и навыки «первого этапа» учения – этапа знакомства и сознательной отработки операций и действий.

Оба типа движений необходимы, ибо обеспечивают два вида механизма, являющегося основой познавательной и иной деятельности нашего мозга. Механизм «разъединения мысли и движения» (как основа второго типа движений) необходим на самом начальном этапе формирования любого учебного навыка.

Исследования привели авторов к созданию целостной Программы по использованию различных движений тела. В своей программе «Гимнастика Мозга» они предложили различные упражнения, направленные на оживление механизма «интеграции мысли и движения». Каждое из упражнений Гимнастики Мозга направлено непосредственно на возбуждение определенного

участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему новое учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым. Знания естественно включаются в живое действие, формируя потребность в личностной самореализации, т. к. уже при формировании начальных знаний подключается механизм «интеграции мысли и движения». Упражнения Гимнастики Мозга направлены также на развитие различных систем координации движений и психофизических функций. В качестве примера можно привести координацию «глаза-руки», которая участвует в зрительной работе, в работе мелкой и крупной моторики рук при письме, рисовании, общении.

Упражнения собраны в 4 группы. Первая группа включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики. Ведущий механизм «единства мысли и движения», лежащий в основе этих упражнений, способствует совершенствованию и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

Вторая группа – это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы мозга это означает, что информация из задних отделов мозга (зон выживания) может свободно переходить в передние, причинно-обуславливающие, через лимбическую систему, являющейся «воротами», которые пропускают учение (опыт) в высшие отделы мозга.

Третья группа представляет собой упражнения, энергетизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток

головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

Четвертая группа упражнений – это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, ибо влияют на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению.

Еще одной важной характеристикой упражнений и движений, предлагаемых в Гимнастике Мозга, является то, что они работают над оживлением «базового» опыта личности, в частности зрительного, слухового и чувственно-двигательного и поддерживают так называемые развивающие навыки. Развивающие навыки – это особая категория навыков, представляющая собой первичные элементарные схемы движений, которые лежат в основе всех других навыков.

Самый благоприятный период для развития межполушарных связей – дошкольный возраст. Развитие интеллектуальных и творческих возможностей детей через развитие межполушарных связей отражает реальную потребность общества и отвечает современной концепции образовательной деятельности в дошкольных учреждениях.

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 межполушарных 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.

Изучив литературу, опыт работы коллег из других дошкольных учреждений, поставила перед собой **цель:** развитие познавательных процессов детей дошкольного возраста методами кинезиологии.

В соответствии с поставленной целью выделила задачи (свои действия по реализации цели).

### **Задачи:**

1. Подобрать систему кинезиологических упражнений, способствующих развитию познавательных процессов детей дошкольного возраста.
2. Способствовать развитию познавательных психических процессов у воспитанников (мышление, внимание, восприятие, память, воображение, речь).
3. Повысить способность детей к волевым усилиям, к произвольному контролю.
5. Снизить психоэмоциональное напряжение у детей «группы риска».

Ведущей педагогической идеей моего опыта является создание эффективных условий для развития познавательных процессов детей дошкольного возраста с использованием разнообразных методов и приемов

кинезиологии.

#### **ИПМ 4.2. Новизна опыта**

Новизна опыта состоит в создании системы и определении эффективных условий применения кинезиологических методов и приемов, направленных на развитие познавательной деятельности детей дошкольного возраста.

Диапазон опыта представлен различными способами применения кинезиологических методов, которые используются как в непосредственно образовательной групповой деятельности, так и в индивидуальной работе. Эффективная система применения методов и приемов кинезиологии позволяет обеспечить развитие познавательной деятельности дошкольников.

#### **ИПМ 4.3. Адресная направленность**

Практическая значимость опыта работы заключается в том, что разработанная система кинезиологических упражнений, направленных на формирование дошкольников полноценной речи, интеллектуальных способностей, может быть использована в работе с детьми как учителем-логопедом, педагогом-психологом, воспитателями групп и родителями. При таком тесном сотрудничестве всех участников педагогического процесса возможно полноценное развитие детей.

#### **ИПМ 4.4. Трудоемкость опыта**

Трудность в своей работе нахожу в недостатке времени. За кажущейся легкостью, эмоциональностью и неторопливым и спокойным ходом моих занятий, изготовлением дидактического материала, подбором и переработкой материалов в то состояние, которое позволит преподнести их дошкольникам стоит многочасовой домашний труд, а также, к сожалению, плохая заинтересованность родителей. Залог успешной своей работы вижу в творческом сотрудничестве воспитателя с детьми и родителями.

## **ИПМ5. Технология опыта**

**Первым шагом** является диагностика межполушарного взаимодействия и психических познавательных процессов. В начале и в конце года диагностирую детей, чтобы спланировать дальнейшую работу, проследить динамику развития межполушарного взаимодействия.

Диагностику межполушарного взаимодействия провожу по заданиям, не занимающим много времени это:

1. Проба Н. И. Озерцкого на динамический праксис «Кулак—ребро—ладонь»;
2. Речевой вариант пробы Хеда.

Диагностику психических познавательных процессов провожу по утвержденным методикам.

**Вторым шагом** является организация ежедневной работы по развитию познавательных процессов детей дошкольного возраста методами кинезиологии.

Для эффективной результативности работы важно создать определенные условия:

- ✓ Упражнения проводятся в любое время, но предпочтительно в первой половине дня.
- ✓ Упражнения проводятся ежедневно, без пропусков.
- ✓ Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.
- ✓ Упражнения проводятся стоя, в ходьбе и сидя за столом.
- ✓ От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- ✓ Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте.
- ✓ Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.
- ✓ Упражнения проводятся по специальным комплексам. Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.

- ✓ Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя.
- ✓ Все указания даются четко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.
- ✓ Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны.

*Основные требования к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является:*

- Точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике взаимодействия.
- Нецелесообразно прерывать кинезиологическими упражнениями творческую деятельность детей.
- Если детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед началом работы или в виде динамической паузы.
- В интегрированных занятиях кинезиологические упражнения можно использовать на протяжении всего занятия.
- Кинезиологические упражнения используются, 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).
- При разучивании кинезиологических упражнений, способствующих развитию мелкой моторики, вначале разучивают технику движений. А затем, используют 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 совместной деятельности.

- Включать кинезеологические упражнения можно практически в любое занятие всех пяти образовательных областей.
- Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:
  - ускорение темпа выполнения;
  - выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
  - подключение движений глаз и языка к движениям рук.
- Учитывать накопительный эффект от упражнений. По исследованиям ученых кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающий эффект.
- Важно использовать разнообразные методы и приемы кинезиологии для исключения потери интереса к данному виду деятельности у детей. Это могут быть:
  - Растяжки, которые нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
  - Телесные движения- развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
  - Упражнения для развития мелкой моторики-стимулируют речевые зоны головного мозга.
  - Дыхательные упражнения-улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
  - Глазодвигательные упражнения-позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
  - Массаж-воздействует на биологически активные точки.
  - Упражнения на релаксацию-способствуют расслаблению, снятию напряжения. Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд.

- Кинезиологические упражнения - это комплекс движений, позволяющий создать новые нейронные сети и активизировать межполушарное взаимодействие.

• Кинезиологические игры – прививают ребенку интерес к выполнению упражнений, с помощью игры он учится коммуникабельности, учится проявлять свои способности, начинает стремиться к успеху. Включение сказки в кинезиологию позволяет заинтересовать детей, поддерживает их интерес к упражнениям. Из разученных упражнений создается целая история (сказка) и эффективность увеличится в несколько раз.

➤ 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.

➤ Сначала дается комплекс кинезиологических упражнений, который ребенок выполняет вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти. Все упражнения данной системы - перекрестные. Перекрестность - главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, для активизации функциональных блоков.

➤ Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучению к школе. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

➤ *Обучение начинают проводить с детьми с 1 младшей группы.* Вначале это будут пальчиковые игры, которые разучиваются с детьми по принципу: от простого к сложному. Кинезиологические упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала

одной рукой, затем другой, а в завершение - двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с четырёх лет можно проводить комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Постепенно от занятия к занятию увеличивается время и сложность игровых упражнений. Детей учат выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях предлагают ребенку помогать себе командами («заяц-коза-вилка», произносимыми вслух или про себя. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-30 минут в день.

При использовании кинезиологических упражнений с детьми средней группы нужно руководствоваться этими приемами, используя их в качестве основы. Большую часть материала можно предлагать 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», «Ладонка», «Глазки». Широко используются в практике следующие приемы, которые вызывают у 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.

Продолжительность занятий с детьми среднего и старшего возраста – 10-15 мин. Периодичность - ежедневно. Время занятий - утро, день. Все упражнения педагог должен выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

## **ИПМ 5.1. Применение метода кинезиологии в индивидуальной работе с детьми**

Применение метода кинезиологии в индивидуальной работе с детьми

предполагает разработку мини-программы для каждого ребенка отдельно с учетом особенностей развития познавательных способностей. Эта программа, разработанная на основе опыта кинезиологии, не займет много времени, но пользы принесет много. Каждое подобранное упражнение нацелено на проработку определенных центров головного мозга, отвечающих за функционирование познавательных процессов.

Предлагаются следующие упражнения.

«Солдат и тряпичная кукла». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянувшегося в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно становятся то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«Дерево». Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

«Свеча». Исходное положение – сидя за партой или столом. Представьте, что перед вами большая свеча. Сделайте глубокий вдох и выдохните на пальчики, изображающие горящую свечу. Постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте, что перед вами 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Ветерок». Исходное положение – сидя за партой или столом. Сделайте глубокий вдох и на выдохе произнести протяжно звук «Ш» или «С».

«Дышим носом». Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Ныряльщик». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

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

«Взгляд влево вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, и упражнение повторяется.

«Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам помещения различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет.

«Гимнастика для глаз». Сделайте плакат – схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т. д.). На ней с помощью специальных стрелок должны быть указаны основные направления, по которым будет двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории «восьмерки». Упражнения выполняются стоя.

Упражнения для развития мелкой моторики синхронизируют работу полушарий, повышают устойчивость внимания.

«Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь». На столе, последовательно сменяя друг друга, выполняются следующие положения рук: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе и ладонь на плоскости. Выполнить 8-10 раз. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе. Примеры упражнений представлены в приложении.

Важно заметить, что многие из упражнений требуют известной осторожности, особенно при работе с детьми. А между тем в интернете можно встретить иногда, к примеру, вот такую рекомендацию: «Упражнение «Ротик». Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот». Следовать подобной рекомендации опасно, так как «резкие» движения нижней челюстью могут стать причиной вывиха суставов, и не только у детей, но и у взрослых, поэтому резкие движения делать нельзя! Столь же осторожными должны быть и все движения, касающиеся шейных позвонков, например, упражнение «Качание шеей», описанное ранее. Большие сомнения вызывает и безопасность упражнения «Постукивание по щитовидной железе», так как щитовидная железа является важнейшим элементом эндокринной системы, очень сложным и хрупким органом внутренней секреции, и малейшая неосторожность может спровоцировать сбой в работе всего организма. Поэтому лучше действовать по принципу «Не навреди!».

Но в целом, как показывает опыт, разумное использование средств образовательной кинезиологии имеет хорошие перспективы и может внести существенный вклад в дело гармонизации развития ребенка и преодоления имеющихся у него нарушений познавательного развития.

## **ИПМ 5.2. Применение метода кинезиологии в подгрупповой работе с детьми**

Для развития познавательных процессов и поддержания у детей интереса к кинезиологическим упражнениям были подготовлены комплексы кинезиологических игр, упражнений и сказок для групповой работы с детьми.

После того, как дети овладевали кинезиологическими действиями, закрепляла применение усвоенных навыков в групповой работе с детьми.

Были подобраны групповые игры и упражнения: «Перекрестные шаги» и др. Предлагаемые детям кинезиологические игры, соответствуют возрасту детей и ориентированы на уровень их умственного развития. Организуя совместную с детьми деятельность, вовлекая в игры малоактивных и пассивных детей. Разнообразие кинезиологических игр, упражнений, используемых в ходе групповой работы с детьми, помогает детям лучше усвоить программный материал.

Подбираются упражнения, которые можно проводить в групповой форме.

Можно привести в качестве примера одно из важнейших упражнений – «Перекрестные шаги». Выполнять это упражнение лучше физически, но можно проделать это упражнение и мысленно. Смысл этого упражнения – в интеграции правого и левого полушарий головного мозга, когда включается логический (левое полушарие) и образный, интуитивный (правое полушарие) способ мышления. Мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя. Повторяется это упражнение от 4 до 8 раз. Упражнение можно делать под музыку и без нее. Это может быть и обычный шаг, но в такт движению левой ногой нужно коснуться ее правой рукой и, наоборот, при движении правой ногой нужно коснуться ее левой рукой. Это может быть «маршировка», которую лучше выполнять под ритмичную музыку, шагая на месте. Упражнение

улучшает внимание и координацию движений, синхронизирует работу обоих полушарий мозга. Максимально эффективно это упражнение действует в комплексе с другими при ежедневном выполнении. Для выполнения базовых упражнений достаточно всего лишь 5-6 минут.

«Перекрестные движения». Выполняем перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем делаем то же самое левой рукой и правой ногой. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

Детям очень нравится выполнять подобные упражнения, а музыкальное сопровождение обеспечивает не только повышение интереса, но и оказывает дополнительный терапевтический эффект.

Основная цель групповой работы – закрепляющая.

### **ИПМ 5.3. Применение метода кинезиологии для развития познавательных процессов детей дошкольного возраста**

Применение метода кинезиологии для развития познавательных процессов детей дошкольного возраста опирается на теоретические представления о локализации мозговых центров.

Так левое полушарие помогает нам выделить в каждой проблеме ключевые моменты, то есть отвечает за логические и аналитические мыслительные процессы, помогает думать последовательно. Кроме того, оно обеспечивает:

- индуктивное мышление (сначала происходит анализ, а затем синтез);
- обработку вербальной информации;
- речевые и языковые способности;
- способность чтения и письма;
- запоминание (стихов, имен, названий, дат, фактов);
- понимание буквального смысла получаемой информации;
- планирование будущего;
- математические склонности, способности работать со схемами, таблицами, формулами, числами;
- контроль правой стороны нашего тела.

Правое полушарие отвечает за творческие процессы, интуицию. Оно помогает разбираться в ситуации, находя порой нестандартные, но при этом правильные решения. Также правое полушарие обеспечивает:

- развитие образного мышления;
- ориентацию в пространстве;
- способность решать головоломки, ребусы, творческие задачи;
- одновременную обработку множества разнообразных блоков информации, рассматривание проблемы в целом;
- дедуктивное мышление (сначала – синтез, затем – анализ);
- обработку невербальной информации, которая выражается в образах, символах;
- запоминание образов (картин, голосов, поз, лиц), восприятие совокупности черт как единого целого;
- способность понимать чужую образную речь, чувство юмора;
- восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса;
- ориентацию в настоящем;
- развитие воображения, фантазии, творческих способностей (в частности художественных);
- различение музыкальных мелодий, ритма, темпа, музыкальной гармонии;
- спонтанные эмоции;
- контроль левой половины тела.

Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают кинезиологические упражнения.

#### **ИПМ 5.4 Система работы по развитию познавательных процессов детей дошкольного возраста методами кинезиологии**

Одним из направлений развития ребенка-дошкольника является познавательное развитие. Полученные в результате мониторинга данные помогли мне подготовить наиболее подходящие кинезиологические упражнения

с учетом возраста детей, особых образовательных потребностей и имеющихся умений и навыков.

Чтобы работа была эффективной, необходимо было создать условия, а именно организовать непрерывный курс применения кинезиологических заданий в работе с детьми.

Система работы использования метода кинезиологии построена в следующем порядке.

В начале учебного года проводится организационно подготовительный этап на развитие тонкой моторики, т.е. подготовка детей к выполнению кинезиологических упражнений.

**1 этап. Подготовительный комплекс упражнений** рассчитан на три месяца (то есть сентябрь, октябрь, ноябрь) и состоит из четырех блоков.

Первый блок – развитие тактильных ощущений.

Самомассаж – это пассивная гимнастика, проводим мы ее ежедневно. Самомассаж оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов, проводящих путей.

Второй блок – развитие кинетического компонента двигательного акта.

В этот блок входят упражнения для кистей и пальцев рук. Дети выполняют эти упражнения по образцу, сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно.

Третий блок – развитие динамической координации движений. Движения выполняются сначала поочередно то одной, то другой рукой, затем двумя руками одновременно.

Четвертый блок – развитие статической координации движений проводится также как и предыдущий.

**2 этап.** Далее в течение всего учебного года с детьми **проводятся комплексы упражнений, составленные на один месяц.**

Система упражнений на 2 этапе на основе метода кинезиологии так же состоит из четырех блоков. Комплексы упражнений составлены на все возрастные группы.

1 блок: упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.

2 блок: упражнения, направленные на развитие творческого и абстрактно – логического взаимодействия (развитие левого и правого полушария).

3 блок: упражнения, направленные на снятие стресса (антистрессовые), ритмирование полушарий (дыхательные упражнения), глазодвигательные.

4 блок: упражнения на развитие межполушарного взаимодействия направленные на речевое развитие (движения и речь).

Специальные кинезиологические занятия проводятся по определенной схеме.

Сначала детей настраивают на предстоящую работу. Для этого подходят так называемые упражнения-растяжки. Это несколько заданий, направленных на максимальное напряжение, а затем расслабление определенных мышц. После того как дети настроятся на выполнение заданий взрослого, им предлагается несколько дыхательных упражнений, способствующих развитию чувства ритма и самоконтроля.

Далее подключаются упражнения, сочетающие движение с отслеживанием глазами. Они стимулируют взаимодействие полушарий, снимают мышечные зажимы.

В конце занятия выполняются задания на релаксацию, чтобы снять мышечное напряжение и расслабить малышей.

При систематических занятиях для усложнения при выполнении упражнений используют разные приемы:

- ускорение темпа;
- исключение зрительно-речевого контроля (выполнение упражнений с закрытыми глазами, слегка прикушенным языком);
- наоборот – подключение к движениям рук движений языка или глаз;
- подключение к двигательным упражнениям дыхательных;
- подключение визуализации (мысленного представления какой-то картинки).

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

Для достижения положительных результатов в развитии ребенка 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. Родителей детей, знакомят 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 кинезиологических упражнений

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.

Подводя итог можно сказать что, кроме задач усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, он должен предполагать создание условий образовательной деятельности, раскрывающих резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья детей дошкольного возраста. Развивающая кинезиологическая деятельность как нельзя лучше справляется с этими задачами, что подтверждается опытом и результатами обследования.

## **ИПМ 6. Результативность**

В результате обучения кинезиологическим упражнениям наблюдается качественная положительная динамика в развитии познавательных процессов восприятия, памяти, внимания, воображения, творческих способностей.

Дети стали более активны, инициативны, работоспособны, уверены в своих силах и возможностях, эмоционально благополучны. Улучшились графические навыки, процессы памяти и внимания, произвольность поведения, развивается устная речь, формируется логическое мышление. Снижается тревожность, дети становятся спокойнее и увереннее.

Эти наблюдения подтверждают и данные мониторинга детского развития. По всем показателям видна положительная динамика.

Проведя целенаправленную работу по развитию межполушарного взаимодействия с детьми, можно сказать, что кинезиологические упражнения благотворно влияют не только на работу мозга, но и всего организма в целом.

Таким образом, результатом своей работы считаю углубление и обобщение знаний у детей, посредством развития их познавательных способностей и активизации психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи) в результате использования кинезиологических упражнений.

### **Список литературы**

1. Бехтерев В. М. Умом и сердцем / В. М. Бехтерев. – М.: Издательство политической литературы, 1982. – 284 с.
2. Голомазов С.В. Кинезиология точных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003
3. Гиляровский В. А. Избранные труды. Медицина / В. А Гиляровский, - М.: 1973. – 301 с.
4. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М. Масагутовой, Москва, 1997г.
5. Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг/

6. Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О, П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ.- Рязань, 2012. – 48 с.
7. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002.
8. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.
9. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2014. – 60 с.
10. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999
11. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998

## Приложение







