**СЛАЙД 1**

**Тема:** "Кинезиологические упражнения для развития детей дошкольного возраста"

**Хайбульдинова М.Н., воспитатель группы №2.** **Цель:** внедрение инновационной технологии (кинезиологические упражнения для развития детей дошкольного возраста).

***Ни один ребенок не рождается гением, и ни один -  дураком.***

***Все зависит от стимуляции и степени развития головного мозга в решающие годы жизни ребенка.***

**Масару Ибука**

Добрый день, уважаемые коллеги!

**СЛАЙД 2** **«Кинезиология»** – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные физические упражнения, **СЛАЙД 3 Основной целью кинезиологии является:** развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности, а для этого ставятся следующие **задачи:** синхронизация работы полушарий, развитие общей и мелкой моторики, развитие памяти, внимания, мышления, развитие речи, формирование произвольности, снятие эмоциональной напряженности.

Кинезиология позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. 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. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

**СЛАЙД 4**  **Мозолистое тело** - **(комиссуры, межполушарные связи** -толстый пучок нервных волокон, соединяющих два полушария**)** 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. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам. 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.

**СЛАЙД 5 Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

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

**СЛАЙД 6 Для результативности** коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия. **Кинезиологические упражнения проводятся:**   
-ежедневно во время занятия, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий; в период адаптации, при нарушении сна и гиперактивности; на утренней зарядке, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня. Время проведения 3 – 5 минут, в общей сложности это составляет 15- 20 мин в день;

***Упражнения можно использовать****, начиная с 2-3-х летнего возраста. Они хороши как гимнастика, как физкультминутка и просто как увлекательные упражнения.* Сначала детей с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры можно давать комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга.

Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти, упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой (правой), затем другой рукой (левой), а в завершение - двумя. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (н-р, “заяц-кольцо-цепочка”), произносимыми вслух или про себя.

Упражнения выполняются в спокойной обстановке, ежедневно без пропусков занятий; все проговаривается чётко, спокойно, от детей требуется точное выполнение движений с дальнейшим усложнением и ускорением темпа. Выполнение занятий **может прерываться** специальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность **прерывать нецелесообразно**; в случае, когда предстоит интенсивная умственная нагрузка, специальный кинезиологический комплекс рекомендуется применять **перед началом работы.**

*Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.*

**Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:**

•ускорение темпа выполнения;

•выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами;

•подключение движений глаз и языка к движениям рук.

**СЛАЙД 7 Диагностика уровня развития межполушарного взаимодействия.**

**С целью** выявления исходного уровня развития межполушарного взаимодействия и в дальнейшем для определения **уровня сложности** кинезиологических упражнений, я предварительно провела **диагностику** вводную - в сентябре, итоговую - в марте по шкале оценки психомоторного развития Николая Ивановича Озерецкого. Тест состоит из 7 заданий и максимально соответствует 5-ти баллам.

(Приложение 1).

Группу детей поделила на две подгруппы. С одной из подгрупп занималась на протяжении 6 месяцев.

**Вывод сентябрь**: исследование детей 3 - 3,5 года на начало учебного года (сентябрь 2020г.) показало, что им недоступно выполнение большинства нейропсихологических тестов (проб) из-за трудностей понимания словесной инструкции (даже в упрощенном виде) и недостаточной сформированности произвольной регуляции собственной деятельности. Задание выполняется с большим количеством ошибок или ребенок совсем не справляется с заданием. Кто-то выполняет с трудом при оказании помощи или наглядном показе.

Некоторые дети показали **низкие** результаты **(1,2 балла)** из-за частых пропусков по болезни. С ними была проведена индивидуальная работа. В целом **итоговый показатель (среднее значение)** - **(1,3 балла)** - ниже среднего. Самый **высокий** балл - **1,7.**

**Вывод март:** диагностика в которой участвовало 13 детей показала, что по показателям детского развития видна положительная динамика. **Самый низкий** результат **(1,2 балла).** **Итоговый показатель (среднее значение)** стал **выше** **(2,8 балла),** чем в начале года **(1,3 балла).** **Самый** **высокий** балл **- 3,2.**

В целом показатели показывают **средний** уровень знаний детей, что свидетельствует о положительной динамике и о том, что применение кинезиологических упражнений способствует активизации мыслительной деятельности.  На мой взгляд у детей снизилась тревожность, дети стали спокойнее; улучшились навыки самообслуживания; развивается устная речь; улучшаются коммуникативные, графические навыки.  Дети стали более активны.

**СЛАЙД 8** В своей группе в первую очередь я создала определённые условия для **обогащения предметно-развивающей среды:**

• Картотека «Кинезиологические игры». • Создание иллюстрированного альбома «Кинезиологические сказки» • Комплекс кинезиологических упражнений для детей 2-4лет по месяцам на год. • Комплекс гимнастики на каждый день "Веселая неделька" •Включение кинезиологических упражнений в непосредственно-образовательную деятельность. •Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии. •Работа с иллюстрированной картотекой «Кинезиологические упражнения». • **Тренажёры-дорожки** •**Д**идактические пособия «Кинезиологический тренажер» *-* «сенсорные дорожки» •Дорожки для **тренировки правой руки и левой.**

  Обучение детей организую в форме игры, вначале, для того чтобы заинтересовать детей я применяла картинки на карточках, обыгрывала игрушки. Каждое занятие начиналось с игрового или сюрпризного момента. Для детей младшего дошкольного возраста это всегда  становится сюрпризом. Игрушка нужна для того, чтобы привлечь внимание к выполнению задания. И для того, чтобы руки работали ловко, я предлагаю им вначале помассажировать каждый пальчик, потом уже выполнить упражнение – например, «Кошка». После такой тренировки внимание активизируется, и дети без труда занимаются.

Я использую на занятиях такие **приемы** как действия по образцу, выполнение задания по словесной инструкции. С детьми в течение дня на своих занятиях и  в  свободной  деятельности  закрепляю  кинезиологические  упражнения,  которые позволяют настроить детей на активную работу межполушарного взаимодействия. От такой совместной работы у детей наблюдается положительная динамика не только в развитии  интеллекта,  но  и  в  усвоении  методов  выполнения  упражнений.

**СЛАЙД 9 В комплексы кинезиологических упражнений включают**(использование кинезиологических методов) **: 1.растяжки, 2. дыхательные упражнения, 3.глазодвигательные упражнения, 4.телесные упражнения**, **5.массаж (самомассаж) и 6.упражнения на развитие мелкой моторики, упражнения на релаксацию:**

**СЛАЙД 10 1.Растяжки** – нормализуют тонус мышц.

Гипертонус – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий **(упражнение “Дерево”).**  **СЛАЙД 11 2.Дыхательные упражнения.** Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность **(упражнение “Свеча).**

**СЛАЙД 12 3.Глазодвигательные упражнения.**

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.  Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения **(упражнение “Глазки”**)

**СЛАЙД 13 4.Телесные упражнения.** При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение **(упражнение 1.**“**Перекрестное марширование”**

**СЛАЙД 14,15 5.Массаж (самомассаж). Самомассаж биологически активных точек рук карандашом** - воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж (самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают примерно 148 точек, расположенных на ушной раковине, связанных с различными частями тела человека. Даже простой растирающий массаж (самомассаж) ушей улучшает кровообращение в организме, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребёнка  **(упражнение "Массаж ушных раковин")**

Давайте мы с вами сделаем массаж сначала мочки ушей, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками**.**

**СЛАЙД 16 6.Упражнения на развитие мелкой моторики** - стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию, способствует активизации речевой активности у детей, более эффективному преодолению имеющихся нарушений звукопроизношения.

**Способов тренировки мозга существует великое множество. Вот лишь некоторые из тех, которые использовала в работе с детьми. И мы с вами сейчас их тоже сделаем (упражнение** **«Колечко» с речевым сопровождением)**

*Ожерелье мы составим, маме мы его подарим. Или*

*Шла купаться черепаха и кусала всех от страха:*

*«Кусь, кусь, кусь, кусь – никого я не боюсь!»*

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**СЛАЙД 17 (упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» с речевым сопровождением)**

**"Зайчик" -** указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

*Прыгнул заинька с крылечка*

*И в траве нашел колечко.*

*А колечко не простое –*

*Блестит, словно золотое.***"Колечко"**

Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед. **"Цепочка"**

Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки**)**

**СЛАЙД 18 (упражнение *"Кулак-ладонь"*** - ***"Лягушка",("Кошка")*** **с речевым сопровождением)**

*Лягушка хочет в пруд,*

*Лягушке скучно тут,*

*А пруд зарос травой,*

*Зеленой и густой.*

1.Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе *(правая вниз ладонью, левая сжата в кулак).* **При каждой смене положения рук язык движется вправо-влево.** Или 2.правая ваша ладонь сжата в кулак, левая вытянута и упирается в правую руку. Меняем положение рук : сжатая в кулак правая ладонь выпрямляется и упирается пальцами в левую руку, левая ладонь сжимается в кулак.

**СЛАЙД 19 (кинезиологическое упражнение *«Ухо-Нос» с речевым сопровождением)***

*Села на нос мне, на правое ухо –*

*Лезет назойливо черная муха.*

*Снова на нос, но на левое ухо –*

*Кыш, улетай от меня, Цокотуха! (2 раза)*

Правой рукой взяться за кончик носа, а левой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот»)

**СЛАЙД 20 (кинезиологическое упражнение *«Кулак-ребро-ладонь» - «Осенние листья» с речевым сопровождением)***

**Цель** - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти. При затруднениях в выполнении предложить ребенку помогать себе командами (*«кулак—ребро—ладонь»*, произносимыми вслух или про себя.

*Листья падают с деревьев,*

*Их разносит быстрый ветер.*

*Дворник листья подметает,*

*Ветер листьями играет.*

**СЛАЙД 21 (кинезиологическое упражнение *«Лезгинка»* - *«Улитка» с речевым сопровождением)*** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

*К нам улитка приползала.*

*Свои рожки выставляла.*

*По тропинке проползла,*

*На листочке тлю нашла.*

**СЛАЙД 22,23,24** **(упражнение *«Зеркальное рисование*** ***»*)**

Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы (рисовать можно как на бумаге, так и в воздухе). При выполнении этого упражнения ребенок чувствует, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

**СЛАЙД 25** **7.(упражнение-релаксация *“Ковер-самолет”)***

- способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребёнка. Они проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце. Релаксационные упражнения способствуют самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений, являясь единым процессом.

**СЛАЙД 26** 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. 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. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

**Чтобы узнать какое полушарие у вас более развито, давайте проведем небольшой тест.**

**Запишите слова:** Карась, бегать, шерсть, чешуя, овца, летать, перья, орел, плавать.

**Объедините по 3 слова в 3 группы так, что бы в каждой группе было что-то общее.**

**СЛАЙД 27**  Давайте посмотрим на ваши результаты: Если Вы объединили слова по 1 варианту, а именно:

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

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

3-я группа – «шерсть», «перья», «чешуя».

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

Если Вы объединили слова по 2 варианту, а именно:

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

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

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

То у вас творческое, образное мышление, у вас художественный тип и доминирует **правое** полушарие. Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Так вот, роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое.

Оценивая результаты, необходимо отметить, что дети, с которыми систематически проводила занятия показали наиболее яркие достижения в развитии интеллектуальных способностей. Дети  научились проявлять  себя естественно, меньше стесняясь выражать свои эмоции, проявляют инициативу в выборе упражнений, игр, а также повышенную эмоциональность в процессе выполнения кинезиологических упражнений.

В дальнейшем я буду продолжать заниматься с детьми. За это время я думаю методика поможет детям осваивать учебные навыки, улучшить результаты развития интеллектуальных способностей, укрепить психологическое здоровье. Некоторые родители говорили, что дети стали немного усидчивее, внимательнее.

В заключение я хочу сказать, что во всем важна последовательность, терпение, кропотливость, регулярность и положительный эмоциональный настрой. Чего я вам всем и желаю в вашей профессиональной деятельности. **СЛАЙД 28** Спасибо за внимание!