муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Уголек» г.Волгодонска

(МБДОУ ДС «Уголек» г.Волгодонска)

Тема: Практическое применение

кинезиологических упражнений

для оздоровления и развития дошкольников.

Инструктор по физической Культуре

Марина Загировна Куксина

Педагог-психолог

Татьяна Александровна Пахаленко

г.Волгодонск

2023г.

**Тема:** «Практическое применение кинезиологических упражнений для оздоровления и развития дошкольников».

**Цель:**

Раскрыть значимость кинезиологических упражнений с раннего возраста для развития мозга ребенка и формирования физиологических и психических процессов личности.

**Задачи:**

* раскрыть актуальность темы;
* углубить понимание воздействия кинезиологических упражнений на мозг;
* дать общее представление о значении кинезиологии в поддержании физического и психологического здоровья;
* раскрыть понятие «Кинезиология», цели и задачи кинезиологических упражнений;
* ознакомить с принципами, методами и приемами практического применения кинезиологических упражнений для развития ребенка в дошкольном возрасте;

**1 СЛАЙД**

Титульный лист

**2 СЛАЙД**

Когда ребенок впервые переступает порог школы, он хочет учиться, хочет стать хорошим учеником. Ему не терпится попасть в школьный мир. Когда же появляются первые двойки, это желание сразу пропадает. Учиться хочет, но не может. Появляется неуверенность в себе, психосоматические расстройства, возникают проблемы со здоровьем. В чем причина?

Часто система школьного обучения не соответствуют возрастным и интеллектуальным особенностям детей.

Другой причиной трудности обучения может быть несформированность межполушарных связей головного мозга.

И это не означает что с ребенком что-то не так.

Ребенок может быть здоровым физически и умственно, но его мозг не справляется со школьной нагрузкой.

Наш мир сложен, задачи многофункциональны, и необходимо выполнять несколько действий одновременно, а для этого нужны хорошая концентрация и работоспособность, не теряя при этом здоровья и вкуса к жизни.

**И главной задачей дошкольного образования является - способствовать в полной мере физиологическому развитию тела, мозга и психологических процессов ребенка для успешной адаптации, социализации и успеваемости в школе.**

**Подготовить благодатную почву для раскрытия потенциала гармоничной личности человека в социуме и творческой жизни.**

**СЛАЙД 3**

Наш мозг, как компьютер управляет всеми органами и системами тела.

От нормальной, сбалансированной работы мозга зависит наше здоровье и уровень жизни в целом, а именно:

* физическое состояние всех органов и систем;
* психическо-эмоциональное состояние;
* интеллектуальное развитие и творческий потенциал.

Одним из главных условий сбалансированной работы мозга является развитие межполушарных связей и их взаимодействие.

**СЛАЙД 4**

Сложные формы психической деятельности имеют многоуровневую организацию, а разные уровни имеют и разную локализацию.

Очень важно понимание, что именно работа по разностороннему интегрированному физическому развитию детей, развивает и тренирует не только физическое тело, но и мозговые функции.

Разные функции мозга развиваются в разное время. Формирование парной работы мозга в онтогенезе проходит поэтапно. **И если предыдущий этап пройден с недостаточностью развития, то последующие тоже не проходят гармонично соответственно.**

Неспособность усваивать новый материал, неумение адекватно читать и писать, перестановка слов, признаков, знаков, явлений и т.п. Описанное состояние называется «Дислексия». Одной из причин данного состояния является «координационная неспособность» к обучению, которая может быть устранена путем овладения специфическими двигательными упражнениями.

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушарий к интеграции.

Традиционные методы психолого-педагогического воз­действия на ребенка не устраняют первопричину нарушений. А метод кинезиологической кор­рекции позволяет не толь­ко снять отдельный симптом, но и улучшить функциониро­вание, повысить продуктивность протекания психических процессов.

**СЛАЙД 5**

Специализация больших полушарий у каждого ребенка происходит с разной скоростью. В среднем **образное правое полушарие** испытывает скачок роста дендритов в 4—7 лет, **логическое левое полушарие** — в 9—12 лет.

**Чем более активно используются оба полушария и все доли мозга, тем больше дендритных связей формируется в мозолистом теле и закрепляются.**

До 7-летнего возраста пластичность мозговых систем из-за отсутствия жестких мозговых связей имеет огромный аутокоррекционный потенциал. К 9-летнему возрасту по всем нейробиологическим законам мозг завершает свое интенсивное развитие. В 7 лет у ребенка более развито правое полушарие, а левое актуализируется только к 9 годам. **Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия.**

**СЛАЙД 6**

В подростковый период отме­чается определенная дестабилизация электрической актив­ности мозга. Это отражает повышенную активность структур мозга в период гормональных перестроек.

Рост числа и форм девиантного поведения среди подростков ведет к неблагоприятным последствиям не только для общества, но и для самих подростков, угрожая их физическому и психическому здоровью. Мы все чаще слышим о случаях суицида и других поведенческих отклонений

**У большин­ства девиантных подростков наблюдаются нарушения в оче­редности и темпах созревания головного мозга.**

У трудных подростков способность центров коры пра­вого и левого полушария вступать в функциональные межполушарные контакты значительно ниже, чем у социально благополучных детей. Поэтому для них характерна более высокая сосредоточенность на конкретной проблеме. Отме­чается высокая потребность к поисковой деятельности, ко­торая требует ухода от комфортных условий- бродяжниче­ство, наркотизм (алкоголь, курение, употребление других психоактивных веществ) рискованные игры, создание стрессовых ситуаций.

В коррекционной работе с девиантными подростками, особенно успешны психотерапевтические приемы, гармо­низирующие работу правого и левого полушарий, а также развивающие межполушарные связи.

Из вышеизложенного следует, что для предотвращения девиантного поведения в подростковом возрасте и взрослой жизни человека необходимо хорошо сформированное мозолистое тело мозга, в котором формируются межполушарные связи. Это является основой психической стабильности и психологической устойчивости.

Основные этапы созревания коры больших полушарий головного мозга, формирование функциональной и мотор­ной асимметрий, интенсивное развитие мозолистого тела отмечаются к 6—7 годам — к началу школьного обучения. **Поэтому самый эффективный период для кинезиологической работы с детьми - дошкольный и младший школьный возраст.**

**СЛАЙД 7**

Современная тенденция к малоподвижному образу жизни детей с раннего возраста и отсутствие информированности родителей в этом вопросе, часто приводит к недостаточности развития крупной и мелкой моторики и отсутствию своевременного формирования межполушарных связей мозга. Пространственный фактор развивается на основе активных движений в реальном, многомерном и динамичном мире с опорой на схему собственного тела и взаимодействие органов чувств. Ребенку часто недостает такого развития, что приводит к отклонениям в созревании психических функций и трудностям в обучении. Сейчас практически исчезла «дворовая культура», включавшая подвижные игры, движения, перемещения, лазание. Ее сейчас заменяет виртуальный мир телевизора и гаджетов. Компьютерные игры в виртуальном пространстве не заменят реальной ориентировки при игре, например в «жмурки», «прятки» или «вышибалы».

У таких детей часто возникают трудности в развитии речи, обучении, владении своими эмоциональными и поведенческими реакциями, в младшем школьном возрасте часто проявляется дислексия, дисграфия и др. нарушения и трудности в освоении школьной программы.

На слайде перечислены основные психические процессы, которые должны быть сформированы у ребенка к **8** годам для успешного обучения. Подробно с ними вы можете ознакомиться в приложении к презентации.

**СЛАЙД 8**

Для понимания воздействия кинезиологических упражнений на мозг человека необходимо разобраться в понятиях функциональной асимметрии полушарий и межполушарного взаимодействия.

Единство мозга определяется сочетанием двух фундамен­тальных свойств: межполушарной специализацией и межполушарным взаимодействием, которое обусловлено ста­бильностью переноса информации из одного полушария в другое.

Психофизиологи выделяют 32 типа функциональной организации мозга. Упрощенно можно выделить три основных типа организации:

1. **Левополушарный тип.** Для них более характерна высокая потребность в умственной деятельности.
2. **Правополушарный тип.** Более развито творческое начало. Способности к рисованию, восприятию гармонии форм и цвета, музыкальный слух, артистичность, успехи в спорте.
3. **Равнополушарный тип** (амбидекстр) — отсутствие ярко выражен­ного доминирования одного из полушарий, предполагает их синхронную деятельность в выборе стратегий мышления.

**Эффективное взаимодей­ствие правого и левого полушария является физиологической основой общей одаренности.**

Люди, не получившие данную особенность от рождения, развивают одинаковое владение обеими руками при помощи упражнений, выполнения привычных действий другой рукой и прочее.

Амбидекстрия не дает гарантию гениальности, но определяет преимущества приобретения особых талантов и навыков.

**СЛАЙД 9**

На схеме представлены проекции частей тела в двигательной области коры головного мозга ве­личина отображения кисти составляет 1/3 всех двигательных проекций. Так же велика проекция каждого пальца в отдель­ности. Например, не используя в упражнениях безымянный палец и мизинец, мы на треть снижаем эффективность развития мелкой моторики и соответствующих связей в мозолистом теле мозга.

При обычных видах деятельности ребенка, как плетение, мозаика, вырезание, исполь­зуются движения первых трех пальцев, которые обычно ак­тивны и в быту. Два последних пальца — безымянный и мизинец в повседневной деятельности обыч­но пассивны. Это особо сказывается на детях 2х -3х летнего возраста. И отражается в малоразвитой моторной функции в более старшем возрасте. У детей при ряде речевых нарушений отмечается выра­женная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук. Со­трудники Института физиологии детей и подростков установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Включение упражнений на развитие мелкой моторики в интегративную физическую активность с раннего возраста, успешно влияет на развитие межполушарных связей и развитие ребенка в целом.

**СЛАЙД 10**

Рассмотрим вопрос профилактики соматических заболеваний с помощью кинезиологических упражнений.

В последнее время отмечается неуклонный рост числа детей, имеющих соматические заболевания, что заметно сказывается на формировании и их психологических особен­ностей.

Заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания дыхательной системы, нарушения речи, нарушения зрения сопровождаются случайной формой синкинезий, низкой педантичностью, ригидностью, сопровождаются сложностями характера и повышенной тревожностью, низкой способностью к умозаключениям У таких детей выявлена несформированность межполушарного взаимодействия.

Для профилактики и помощи в комплексном лечения соматических за­болеваний специалисты рекомендуют применять методы кинезиологических упражнений, а так же приемы нетрадиционных восточных методов коррекции в том числе.

**Рассмотрим нетрадиционные подходы на примере строения энергетической системы человека на основании учений китайской медицины, йоги, и казачьего Спаса.**

Согласно знаниям китайской медицины, энергетическое тело человека состоит из множества каналов и меридианов, по которым движется жизненная энергия человека и соответственно ей движется кровь по сосудам и электрические импульсы по нервной системе.

Современная наука об акупунктуре располагает атласом этих меридианов точек на них и успешно применяет эти знания в лечении людей и в официальной медицине. Так же существуют современные приборные методы диагностики организма, основанные на измерении электрического сопротивления в этих каналах и точках, а так же лечения определенным воздействием на них. Например метод Фолля, Биорезонанс и др.

Основные энергетические каналы органов и систем начинаются на пальцах рук и ног и имеют проекции на ладонях, стопах, ушных раковинах, лице, языке и всем теле. Этими знаниями руководствуется и **Су-Джок терапия – система лечения организма профилактики заболеваний и продления жизни.** Для работы со сбоями в организме в Су-Джок используется активация и точечное воздействие на зоны подобия, расположенные на руках и ступнях.

*Показ шариков «Су-Джок». Физминутка с кинезиологическими упражнениями.*

**Интересно также направление в йоге «Лечение мудрами».**

Мудра – это символический жест, который можно произвести кистями и пальцами.

Хотя западная цивилизация только знакомится с мудрами, они веками использовались на Востоке для укрепления физического, интеллектуального, эмоционального благополучия. Мудры стимулируют поток тонкой энергии – через особые энергетические центры и меридианы в тонкой энергетической системе человека. Стимулируя эти точки можно высвободить заблокированную энергию, которая может исцелить самоограничивающие и разрушительные модели поведения и повысить уровень самосознания.

**Активация энергетики, нервных окончаний массажными воздействиями, специальными упражнениями, «Мудрами», оздоравливают организм в целом.**

Многие «Мудры» схожи с упражнениями для пальцев рук, используемых в кинезиологии.

Например «Мудра Энергии» идентична упражнению для детей «Корова».

При усталости можно использовать эту мудру в течении 5-10 минут в спокойном расслабленном состоянии и почувствовать прилив сил.

**СЛАЙД 11**

Учение Йоги на сегодняшний день стремительно развивается и все больше людей испытывают на себе оздоравливающее и балансирующее воздействие занятий йогой. Основной принцип действия упражнений йоги это баланс тела, мозга и психики, что достигается выравниванием позвоночника, приобретения гибкости мышц, сухожилий, подвижности суставов – а так же балансировкой энергетики, выравниванием физического тела и равновесия полушарий мозга. Применяются специальные позы тела- Асаны, растяжки, дыхательных упражнений и методы релаксации и медитации.

Согласно учению йоги, при полном балансе полушарий мозга происходит активация шишковидной железы и других его отделов и желез и при этом выравнивается течение жизненной энергии по основным центральным энергетическим каналам, которые питают все другие каналы и меридианы. При этом выравнивается психика, активируется интеллект и приходит в норму работа всех органов и систем.

Современные исследователи и историки выявили много общего между восточными учениями и нашими славянскими народными традициями. Есть много обоснованных выводов, что восточные учения имеют корни распространения на восток из наших земель. В наших традиционных потешках для малышей, сказках, танцах, повсеместно использовались пальчиковые и подвижные игры, развивали прекрасное владение телом и творческое начало - песни, танцы, ремесла и т.д.

**СЛАЙД 12**

В русских народных танцах и боевых искусствах можно проследить хорошее владение обеими руками. Например, казачья фланкировка шашками, национальный танец гопак и т.п. Существует малоизвестное широкому кругу людей направление развития тела и духа человека - казачий Спас, в котором заложены методы, используемые и в восточных направлениях.

Очень жаль, что наши исконные традиции предаются забвению в угоду современным западным влияниям, которые отнюдь не способствуют здоровью тела, ума и психики и подменяют многие понятия по-настоящему здорового человека во многих отношениях.

В методах Казачьего Спаса тренируют обе руки на уровне одинакового владения как крупной, так и мелкой моторикой. Очень восторгает и наполняет патриотической гордостью видеть умелое владение шашками девочек и мальчиков, особенно в раннем возрасте. Дети, занимающиеся с детства славянскими традиционными народными искусствами, редко подвержены девиантному поведению, демонстрируют физическую и психологическую гармонию личности, эмоциональную стабильность и доброжелательность, коллективную сплоченность, развитое творческое начало и правильное гендерное воспитание.

**СЛАЙД 13**

**Раскроем понятие «Кинезиология».**

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Слово Кинезиология  пришло к нам из древнегреческого языка (кинезис - движение, логос - учение). Истоки кинезиологии, как науки идут из древности, еще Конфуций, Гиппократ и Асклепид демонстрировали роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Современные кинезиологические методики, направлены на активацию различных отделов мозга, особенно различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

**Успешность обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а наиболее эффективный период для развития приходится именно на дошкольный возраст, когда активно формируется кора больших полушарий головного мозга и мозолистое тело их связывающее.** К этому утверждению пришли в ходе различных практических экспериментов многие ученые. Л.С. Цветкова, М.М. Кольцова, Л.В. Фомина (принципы нейропсихологии детского возраста), Н.А. Бернштейн (теория уровней организации движений), Ф.Бильгоу и другие. Подтверждают исследования В.М. Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, П.Н.Анохина, И.М.Сеченова.

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

Кинезиологические за­нятия дают как немедленный, так накап­ливающийся эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. За­нятия направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гар­монизируют работу головного мозга.

**СЛАЙД 14**

Рассмотрим основные принципы, методы и приемы, используемые в кинезиологии:

**Основные принципы применения кинезиологических упражнений:**

* при деятельности ребенка должны быть задействованы как можно больше различных отделов мозга как одновременно, так и последовательно;
* интеграция разных приемов;
* систематичность - чем интенсивней нагрузка, тем значительней воздействие;
* доброжелательная, игровая обстановка.

Основное требование к квалифицированному использованию кинезиологических комплексов – точное выполнение движений, что подразумевает, сначала освоение педагогом упражнений практической кинезиологии, до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системах организма. А потом уже занятия с подопечными.

Все упражнения педагог должен выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию, увеличивая время и сложность.

**СЛАЙД 15**

**Используемые приемы:**

* одноименные, разноименные, перекрестные движения руками, ногами, головой, плечами;
* сочетание попеременного сокращения и расслабления мышц сгибателей и разгибателей;
* сжатие, растяжение, расслабление разных частей тела, обязательно кистей рук;
* пальчиковая гимнастика, с обязательным включением изолированных движений каждого из пальцев;
* упражнения на баланс с интеграцией;
* речедвигательные упражнения;
* глазодвигательные упражнения;
* дыхательные упражнения;
* игровой самомассаж;
* упражнения на визуализацию, образное представление;
* релаксационные расслабляющие приемы, ароматерапия, музыкальное сопровождение;
* зеркальное рисование, синхронное письмо двумя руками, двуручная и перекрестная координация (одинаковые действия, разные действия).

**Особое значение имеют упражнения, в которых исполь­зуются одновременные разнотипные движения рук.** В отли­чие от симметричных и содружественных движений, регу­ляция которых в основном происходит на уровне спинного мозга, разнотипные движения требуют более высокого уров­ня регуляции. Осуществление и автоматизация движений такого типа требует создания принципиально новых нейронных сетей.

Применение специальных кинезиологических упражнений возможно как на предметных занятиях, так и на специальных занятиях кинезиологии.

Занятия должны проводиться в доброжелательной обстанов­ке, так как наиболее эффективной является эмоционально при­ятная деятельность ребенка. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.

Результатив­ность занятий зависит от систематической и кропотливой рабо­ты: игры и тренинги могут быть индивидуальными или группо­выми.

С каждым днем занятия могут усложняться, объем зада­ний увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

Упражнения следует применять перед началом умственной работы, требующей раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества.

Умственные нагрузки, логические, чертежные могут прерываться комплексом упражнений. А творческую деятельность прерывать нецелеобразно.

Это связано с функциональными особенностями полушарий мозга.

**СЛАЙД 16**

На занятиях физической культурой, кинезиологические упражнения включаются во все части занятия:

* приветствие, ходьбу, бег, разминку
* основную часть
* игровую деятельность
* заключительную часть занятия.

используются:

* в прыжках
* упражнениях на равновесие
* метании
* ползании, лазании
* самомассаже

Проводится индивидуальная и подгрупповая работа с детьми.

В ДОУ открыт кружок «Йога для детей» частью программы которого, является кинезиология.

Включение элементов упражнений в подвижные игры мероприятий и досугов.

**СЛАЙД 17, 18**

**Повышает интерес детей и эффективность работы на занятиях использование разнообразного стандартного и специального инвентаря и материалов:**

* балансиры разного размера и формы, фитболы, блоки;
* умные восьмерки, ладошки-малышки, нейроскакалки;
* массажные коврики, ладошки, следки, ходилки;
* массажные мячики, валики;
* мячи разного размера;
* Су-Джок – массажные колечки и шарики, силовые эспандеры, резиновые ленты и др.
* специально изготовленный наглядный методический материал, игры увеличивают интерес детей и разнообразит деятельность;

Разрабатывая и подбирая упражнения для занятий, целесообразно использовать весь находящийся в наличии спортивный инвентарь.

**СЛАЙД 19**

Начало занятия прекрасная возможность использования кинезиологической разминки. Обязательно используются несколько упражнений для кистей рук. Также можно использовать приветствие, короткую речевку, положительную установку детей на занятие, упражнение на гибкость. Это занимает всего несколько минут, но производится эффективная проработка.

**СЛАЙД 20**

Бег и ходьба изначально имеют кинезиологическую основу своего воздействия на организм. Так же как и ползание, лазание разными способами, когда задействованы все конечности. Простой прием наблюдения за детьми и коррекция в случае необходимости, если ребенок выполняет движения односторонне. Таких детей отмечаю и занимаюсь с ними дополнительно.

Разработаны несколько комплексов разминки с элементами кинезиологических упражнений под ритмичную музыку. В комплексах используются односторонние и разносторонние, парные и перекрестные движения с одновременной проработкой кистей рук, движений глазами и сменой направления прыжков. Это позволяет интегрировано задействовать много разных функций нервной системы одновременно.

Разминки или их элементы используются для утренней зарядки и физминутках в группах с воспитателями.

**СЛАЙД 21**

Массажная дорожка – полоса препятствий с заданиями – один из лучших и методов задействовать сразу много отделов мозга. Используются приемы тактильного, визуального воздействия, проработки равновесия, мышц сгибателей-разгибателей, перекрестных движений и др. Музыкальный фон и использование эфирного масла пихты в помещении, дополняют букет ощущений. Заданный сюжет темы занятия развивает воображение и повышает интерес.

Использование разных комбинаций ковриков ладошек и следков, заставляет ребенка задуматься, какой рукой нажать на коврик, какой ногой наступить и т.д. Меняющееся направление движения и смена заданий, заставляет действовать непривычным способом, что развивает мышление.

**СЛАЙД 22**

Задания по уровню сложности подбираются для разного возраста соответственно. Для старшего возраста задания усложняются по мере развития навыков. Например, ходьба по скамье одновременно с перешагиванием предметов, приседанием, хлопком и выполнением «Мудр» это уже «Высший пилотаж». Детям очень нравятся такие занятия, не смотря на сложность. С каждым разом, они чувствуют себя увереннее и сильнее. Такие занятия хорошо развивают концентрацию, внимание и одновременно дают хорошую физическую нагрузку для всех групп мышц.

На кружковых занятиях для профилактики плоскостопия при ходьбе по массажным дорожкам, например, можно использовать одновременно массажный мячик или эспандер в руках или заданную комбинацию хлопков или упражнений для кистей рук. Разнообразный инвентарь помогает работать с большей интеграцией и интересом для детей.

На занятия физической культурой активно используются балансборды с «Умными восьмерками» или мячами для всей группы или подгруппы в полосе препятствий, что позволяет тренировать всех детей, а не только в профилактических и индивидуальных группах по показаниям.

**СЛАЙД 23**

На всех занятиях и общих и кружковых, особенно индивидуальных, часто используются балансиры в разных комбинациях. Балансборды одновременно с восьмерками, моталками, мячиками – прекрасная тренировка межполушарного взаимодействия. «Умные восьмерки» и Сибборды специально разработаны для такой работы с детьми. Качаться на балансборде, одновременно катать шарик по восьмерке, чтобы он не упал, и следить за ним глазами не всем сразу удается, но с опытом, все научились и делают уверенней с каждым разом. На балансбордах можно упражняться с «Умными восьмерками», с мячом, с моталками, играть одному и в парах. Придумывать разные упражнения с «Мудрами».

**СЛАЙД 24**

Использование нейроскакалок – отличная тренировка! Многие дети научились крутить и левой и правой ногой.

Сформированные межполушарные связи - залог хорошей координации! Это увлекательное занятие одно из любимых у детей.

**СЛАЙД 25**

Использование кинезиологических приемов в прыжках, метании, лазании повышает эффективность занятий. Метание мешочков, мячиков, игра в «Кегельбан», «Городки» и т.п. всегда производится и правой и левой руками.

На гимнастической лестнице тоже используются интегрированные движения, чередование поворотов на нижней перекладине с залезанием наверх, звонок в колокольчик и т.п. использование наклонных досок, лестницы разнообразит виды лазания.

В прыжках используется прием различных схем постановки заданий. Чередование прыжков на одной ноге, на двух, разного количества, с поворотами и т.д. разнообразит арсенал упражнений и эффективность занятий.

**СЛАЙД 26**

В массажных упражнениях тоже используются кинезиологические приемы. Одновременно массируем стопы, кисти и пальцы рук разными способами. Используются массажные валики, мячики. Эспандеры, колечки, шарики «Су-Джок» в разных комбинациях. Сидя на фитболе и массирую стопы делать «Мудры» интересней и эффективней для мозговой деятельности.

**СЛАЙД 27**

Разработаны игры с элементами кинезиологии. Смена направлений под команды и музыкальное сопровождение, эффект неожиданности и использование атрибутов разных форм и размеров – улучшает сообразительность, реакцию и хорошее настроение обеспечено! Кататься на большом фитболе после игры - самое любимое занятие!

**СЛАЙД 28**

В заключительной части занятия обязательно делаем «Йогу для мозга», гармонизирующие «Мудры» с образным представлением. Разучиваем речедвигательные или расслабляющие кинезилогические комплексы, которые далее используют в группе с воспитателями на физминутках или утренней гимнастике.

**СЛАЙД 29**

**Взаимодействие с педагогами:**

* *консультирование;*
* *проведение мастер-классов;*
* *совместная разработка методического материала, игр;*

**Самостоятельная и организованная педагогами деятельность детей:**

* *элементы кинезиологии включаются в утреннюю зарядку и физминутки в т.ч. речедвигательные;*
* *в начале занятий математикой, письма используются кинезиологические упражнения для кистей рук;*
* *зеркальные раскраски, письмо, развивающие задания и кинезиологические игры в свободном доступе для детей. Мотивированные дети с удовольствием играют как с педагогами, так и самостоятельно.*

**Также производится работа с родителями:**

**Информирование, консультирование:**

*- папка консультаций в группах,*

*- информация на стендах;*

*- посредством групп WhatsAp;*

Предоставление файлов игр и методических материалов по заинтересованности, личные консультации по желанию;

Изготовленные игры и методический материал используется на занятиях с воспитателями, специалистами и в свободной деятельности детей. Дети с удовольствием играют, а проведенная работа по мотивации подстегивает интерес к упражнениям.

Кинезиологические зеркальные раскраски, двуручная координация с одинаковыми и разными действиями, двуручное письмо, кинезиологические игры.

Пособия заламинированы и используются многократно.

**СЛАЙД 30**

Доктор психологических наук Алла Леонидовна Сиротюк для диагностики межполушарного взаимодействия провела исследова­ние динамики психофизиологических особенностей детей, используя аппаратурные методи­ки и нейропсихологические тесты. С детьми проводились комплексы кинезиологических упражнений.

Занятия с деть­ми показали высокую эффективность. Все показатели творческого и логического мышления, а также интеллектуальной деятель­ности достоверно увеличились после кинезиологических за­нятий.

Доказано практически, что применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные пред­ставления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляе­мость, повышает способность к произвольному контролю.

В начале учебного года совместно со специалистами была проведена диагностическая работа уровня межполушарного взаимодействия у воспитанников средних, старших и подготовительных групп.

За период интенсивного внедрения в практику кинезиологических приемов в работе с детьми, отмечены значительные улучшения координации, мелкой и крупной моторики, уменьшение проявлений неуверенности в себе, стабильность в эмоциональном состоянии. В выполнении сложных упражнений появились умелость и повышенный интерес.

Также отмечено улучшение в поведении, в общении детей в группе, значительно уменьшились случаи проявления агрессии.

Педагоги отмечают общее улучшение мелкой моторики, усидчивости, концентрации внимания на занятиях.

По итогам промежуточного тестирования детей в группах, за период 6 месяцев, показатели улучшились в среднем на 38%.

**СЛАЙД 33**

С возрастом количество нейронов головного мозга уменьшается, мозговые функции постепенно угасают. Недостаточная физическая и мыслительная активность стрессы, инфекционные заболевания, неправильное питание, дефицит веществ усиливают этот процесс. Однотипные задачи и рутинные действия тормозят работу мозга, новые - стимулируют его.

Что делать, чтобы мозг не деградировал, а создавал новые нейронные связи и работал исправно до преклонного возраста? Заниматься физической культурой, йогой и нейробикой!

Для предотвращения с возрастом ухудшения памяти, профилактики болезни Альцгеймера, Паркинсона и других распространенных деградаций, необходимо постоянно поддерживать функции мозга и костно-мышечной системы физической и мыслительной активностью.

Реабилитологи имеют достаточно накопленный опыт применения на практике кинезиологических упражнений для людей с нарушением мозговых функций. Например, проявления болезни Альцгеймера уменьшаются за несколько месяцев ежедневных занятий «Йогой для мозга».

Но лучше конечно профилактика!

В стрессовых ситуациях происходит нарушение межполушарного взаимодействия. В состоянии стресса ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а ведомое полушарие блокируется.

Для снятия стрессовых ситуаций и невротических состояний необходимо восстановить межполушарное взаимодействие, гармонизировать работу мозга. Для этого с успехом применяются кинезиологические упражнения.

Начав делать ежедневно хотя бы несколько упражнений, через некоторое время, вы заметите улучшение памяти, повышение стрессоустойчивости, улучшение функций организма и общего тонуса в целом.

Предлагаю после информационной загрузки мозга, для разминки своих полушарий выполнить несколько упражнений для восстановления межполушарных связей от основателя системы развития человека «Сварга», Дмитрия Лапшинова.

**Список используемой литературы в т.ч. для изготовления пособий.**

1. Коррекция обучения и развития школьников. А.Л. Сиротюк
2. Коррекция развития интеллекта дошкольников. А.Л. Сиротюк
3. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. А.Л. Сиротюк.
4. Методика нейропсихологической диагностики детей дошкольного и младшего школьного возраста. А.Л. Сиротюк.
5. Нейропсихология. Игры и упражнения. И.И. Праведникова
6. Йога для детей. Т.А. Иванова. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Детство-Пресс
7. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Рабочая тетрадь. Трясорукова Т.П.
8. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамичесакая гимнастика. Трясорукова Т.П.
9. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Раскраска с заданиями. Трясорукова Т.П.
10. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Прописи. Трясорукова Т.П.
11. Рисуем двумя руками. Н.В. Нищева. Детство-Пресс.
12. Развитие межполушарного взаимодействия. М.А. Жукова.
13. Карта тела. Повторяй и развивай свой мозг. 4-6 лет, 7-10 лет, 11-15лет. Шамиль Ахмадулин.

Для показа упражнений для взрослых использовались видео Дмитрия Лапшинова основателя системы оздоровления и развития человека «Сварга».

Приложение.

**Психические процессы которые должны быть сформированы на хорошем уровне для успешного обучения.**

В первую очередь **Внимание** – оно должно быть с достаточной концентрацией, устойчивостью, распределением и объемом. Концентрация и устойчивость помогают долгое время удерживать внимание на том или ином объекте деятельности, не отвлекаясь на посторонние раздражители. Важен хороший объем внимания, особенно акустического. Это нужно для понимания инструкции, к тому же если она большая по содержанию. Распределение внимания подразумевает одновременное восприятие разномодальной информации: например слушать учителя и писать. Именно на внимание ребенка часто жалуются родители и педагоги. С нейрофизиологической точки зрения. Внимание может страдать из-за недоформирования глубинных отделов мозга. Но ко времени обучения в школе уровень развития этих отделов и, соответственно всех свойств внимания, должны быть у ребенка на достаточной высоте.

Так же важны нейродинамические показатели, отвечающие за хорошую **Работоспособность** – если ребенок быстро утомляется, то появляется непроизвольное ослабление внимания. Возникает цикличность активности, когда периоды нормальной умственной работы чередуются с полными спадами. Такой ребенок просто «отключается» на уроке или другой деятельности, которая требует долгого сосредоточения. За хорошую работоспособность также отвечают глубинные отделы головного мозга, так называемый «ствол»

Следующий пункт – это хороший уровень **саморегуляция и контроль собственной деятельности**. Иногда ребенку приходится прилагать усилия, чтобы выполнить то или иное задание – для этого необходима воля. Если уровень самоконтроля низкий, то ребенку будет трудно планировать и контролировать свои действия, тяжело соблюдать какие-либо требования и инструкции. За сферу самоконтроля отвечают лобные отделы головного мозга, которые созревают в последнюю очередь, примерно к 15-18 годам, но в норме к 7-8 годам ребенок должен обладать достаточным уровнем самоконтроля для обучения в школе.

Большое значение имеет хороший уровень всех видов **восприятия.** Например, недостаточный уровень зрительного восприятия может сказаться на восприятии отдельных признаков предмета, вызвав фрагментарность, неполноту образа.

При недоформированности **зрительно-пространственного** восприятия ребенок может зеркалить буквы, путать их при написании. Ему трудно будет скопировать фигуру, держаться в строке при письме. За это отвечают теменно-затылочные и теменно-височно-затылочные отделы головного мозга. При несформированности акустического восприятия могут возникать трудности понимания инструкции, либо проблемы фонематического характера: различение звуков на слух. За это отвечают височные отделы головного мозга.

Качественному обучению мешают и проблемы в речевой сфере – небольшой словарный запас, нарушение звукопроизношения, недостаточное развитие лексико-грамматического строя, связной речи.

Также для обучения необходим **хороший уровень памяти**. Как правило, зрительная память является у многих людей ведущей. Поэтому проблемы с ней встречаются реже, чем со слухоречевой. За слухоречевую память отвечают височные отделы левого полушария. Если у ребенка плохо развиты все виды памяти (зрительной, слухоречевой, двигательной), то это показатель несформированности глубинных отделов мозга, общего блока питания всех отделов мозга.

Необходим и **хороший уровень мыслительных операций**: анализа, синтеза, сравнения, классификации, обобщения, умозаключения.

Также следует обратить внимание на ребенка если он **импульсивен или медлителен**, им это может проявляться, например в письме (переключение с одной графемы на другую, ребенок «застревает» и пишет одну букву или слог несколько раз подряд). За процессы переключения отвечают заднелобные отделы головного мозга, трудности переключения с одной деятельности на другую

**Зрительно-моторная координация** при чтении, списывании с доски и другой деятельности.

  Важно **отсутствие гипер-/гипотонуса** в мышцах, особенно в руке - для правильной постановки руки для письма.

Для формирования вышеуказанных необходимых психофизических процессов, очень важен аспект - сформированность межполушарного взаимодействия, которое должно созреть в полной мере к 8 годам, но уже к 5 годам, быть на хорошем уровне. Хорошее взаимодействие левого и правого полушарий необходимо, например, в математике, при письме, особенно на начальных этапах обучения письму и чтению.