

УДК 159.928.22

**«Кинезиологические упражнения как средство развития
умственных способностей дошкольников»**

© Е.В. Бармашова, муниципальное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 14 (МДОУ центр развития ребенка – д/с № 14), 301607, Россия, Тульская область, Узловский район, город Узловая, улица Магистральная, дом 45а, e-mail: mdouds14.uzl@tularegion.org

Аннотация. В статье рассматривается процесс внедрения инновационной здоровьесберегающей технологии в образовательный процесс в связи с переходом на ФГОС ДО, а также разработка проекта по данной проблематике и вопрос обеспечения условий для полноценного развития личности ребенка и сохранения его психологического здоровья.

Ключевые слова: Кинезиология, гипертонус, гипотонус.

**"Kinesiological exercises as a means of developing mental abilities of
preschool children»**

E. V. Barmashova, municipal preschool educational institution child development centre – kindergarten № 14 (of MDOU CENTR razvitiya rebenka – d/s No. 14), 301607, Russia, Tula region, Uglich district, the city's Hub, Main street, house 45A, e-mail: mdouds14.uzl@tularegion.org

Annotation. The article discusses the process of introduction of innovative health-saving technology in the educational process in connection with the transition to the GEF DO, as well as the development of a project on this issue and the issue of ensuring conditions for the full development of the child's personality and the preservation of his psychological health.

Key words: Kinesiology, hypertonus, hypotonus.

Переход на федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требует обновления научно-методических комплектов и методов воспитания и обучения для реализации системно-деятельностного подхода к дошкольникам. Запросы дошкольных учреждений

и общества в целом таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным. Поэтому и необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, развивать личность через формирование универсальных учебных действий. Самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека — от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание. Часто родители и педагоги заменяют психологическое развитие ребенка информационным, изучая математику, языки и т. д. Преждевременное обучение малыша 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 к школе. [9;с.6]

Одним из универсальных методов и актуальных направлений внедрения инновационной здоровьесберегающей технологии в образовательный процесс является использование кинезиологии. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Кинезиологические упражнения, развивая мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти и внимания, что облегчает обучение в школе.

Учитывая этот фактор, с 2016 года в муниципальном дошкольном образовательном учреждении центре развития ребенка – детский сад №14

запущен проект «Волшебные фигурки» по подготовке детей к школьному обучению.

Цель проекта: Развитие интеллекта детей старшего дошкольного возраста посредством интеграции методов кинезиологии в образовательный процесс ДОУ.

Проект “Волшебные фигурки” рассчитан для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) выстроен с учетом индивидуального подхода, а также общедидактических принципов: наглядности, доступности, сознательности, системности.

Учитывая, что на развитие головного мозга влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию [8;с.45] каждый комплекс занятия имеет четкий алгоритм к действию:

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Используются упражнения: «Снеговик», «Дерево», «Тряпичная кукла и солдат» и «Сорви яблоко».

- В дыхательных упражнениях, таких как «Свеча», «Нырлящик» и «Надуй шарик» улучшается ритмика организма, развивается самоконтроль и произвольность.

- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма, например, «Горизонтальная восьмерка», «Слон», «Глазки-путешественники».

- При выполнении телесных движений развиваем межполушарное взаимодействие, снимаем непровольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. На двигательной активности построены упражнения «Мельница», «Паровозик», «Робот» и «Колено- локоть».

- И в заключении, упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения («Дирижер», «Ковер –самолет», «Путешествие на облака»).

Длительность занятий по одному комплексу упражнений: 45-60 дней. Поэтому рекомендуется реализовать кинезиологический цикл:

- Комплекс упражнений для развития межполушарных связей - 6-8 недель. Перерыв - 2 недели.
- Комплекс упражнений для развития правого полушария - 6-8 недель. Перерыв - 2 недели.
- Комплекс упражнений для развития левого полушария - 6-8 недель.

Для эффективной результативности с воспитателями проводится в рамках проекта обучающий мастер-класс «Кинезиология - наука о развитии умственных способностей дошкольника», на котором происходит ознакомление с целями, задачами проекта и практическим материалом.

Кинезиологические упражнения используются как часть развивающих занятий, которые проходят 3 раза в неделю. В другие дни упражнения выполняются воспитателем и являются частью динамических пауз, утренних гимнастик и гимнастик после сна, или проводятся перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий. Целесообразно включать данные упражнения в любое занятие во всех пяти образовательных областях. Они используются не только на психологических занятиях, но и на физкультурных и музыкальных.

Необходимо перед упражнениями не спеша небольшими глотками выпить полстакана - стакан воды, так как жидкость способствует включению активной мыслительной деятельности. Продолжительность занятий зависит от возраста и составляет от 10 до 25 минут в день.

Постепенно от занятия к занятию увеличивается время и сложность упражнений. Дошкольники учатся выполнять движения сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе (учитывается ведущая рука). Все

указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, что подтверждает проведение ежегодного мониторинга готовности детей старшего дошкольного возраста к школьному обучению, целью которого является выявление уровня сформированности психических процессов к готовности к школе.

Для успешного отслеживания развития психических процессов у детей, посещающих подготовительную к школе группу, 2 раза в год (октябрь, апрель) проводится диагностика школьной готовности.

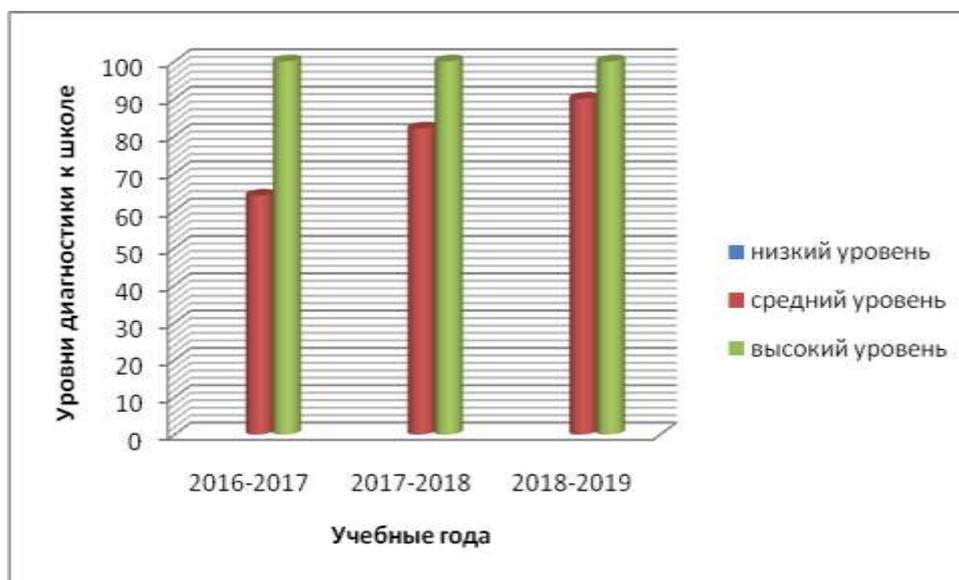


Рис 1. Динамика уровней развития психологической готовности к школе.

Оценивая результаты I этапа диагностики за три года, была замечена такая закономерность - дети, с которыми систематически проводились занятия, которые развивали свое межполушарное взаимодействие систематически в разных видах деятельности, с каждым годом улучшали свои показатели в выполнении заданий.

По результатам исследования II этапа диагностики можно сделать выводы, что все будущие первоклассники готовы к школьному обучению, у них высокий уровень развития психосоциальной зрелости, есть предрасположенность к овладению навыками письма, достаточный уровень развития мелкой моторики, координации движений руки и пространственной

ориентации. Они умеют слушать и выполнять задания по образцу, обладают достаточно развитым мышлением и произвольностью психической деятельности.

Эффективность предлагаемых игр и упражнений по кинезиологии подтверждена на практике, посредством проводимой ежегодно районной познавательной викторины для детей старшего дошкольного возраста «Самый умный». Целью ее является выявление интеллектуально-одаренных дошкольников и обобщение результатов интеллектуально-личностного развития.

Таблица 1.

Результаты районной познавательной викторины для детей старшего дошкольного возраста «Самый умный»

№ п/п	Учебный год	Призовые места
1.	2016-2017	IV место
2.	2017-2018	II место
3.	2018-2019	II место

Полученные данные позволяют сделать вывод в том, что применявшаяся система занятий оказала положительное влияние на уровень развития умственных способностей у детей. Это говорит о сформированности у детей таких необходимых качеств как произвольность, хорошо развитая память, внимание, зрительно-пространственное восприятие, фонематический слух, понятийно – логическое мышление.

В результате работы по проекту «Волшебные фигурки» выработалась система отслеживания динамики не только развития интеллекта, но и эмоциональных состояний детей. Это позволило родителям и педагогическому

коллективу дошкольного учреждения обеспечить условия для полноценного развития личности ребенка и сохранения его психологического здоровья.

Список использованной литературы

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод . – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
2. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / , , // Северная Двинамай-июнь).
3. Кинезиология, или природная мудрость тела . - СПб. : Невский проспект, 20с.
4. Колеченко педагогических технологий. – СПб: КАРО, 2007. - С.14
5. Костромина избежать перегрузок глаз // Начальная школа № 8. - С. 81-85.
6. Кордуэлл М. Психология А – Я: словарь - справочник / перевод . – М.: ФИАР – ПРЕСС, 2000 – 448с.
7. Психологический словарь / под ред. . – 2-е изд.: - М.: Педагогика пресс, 2009 – 440с.
8. Сиротюк проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003. – 156 с.
9. Сиротюк развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.48 с.
10. Столяренко психология / . – 4-е изд.: - Ростов на Дону.: Феникс, 2000 – 542с.
11. Я и мое тело. - М.: Аркти, 20с.
12. Шереметева Целебное прикосновение – М.: Амрита-Русь,2009.- 96с.