Структурное подразделение «Детский сад №16 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

**Муниципальный конкурс**

**«Лучшие практики дошкольного образования: инновации и традиции»**

**Номинация:** **«Здоровый ребенок–здоровая нация»**

**Сведения об авторе:** Ягина Лидия Николаевна

**Занимаемая должность**: педагог–психолог

**Эссе**

**«Кинезиология, как здоровьесберегающая технология в коррекционнно-развивающей работе педагога-психолога»**

**2022г.**

Здоровый ребенок – здоровая нация! Здоровье детей – бесценное богатство народа, главная ценность жизни. Это аксиома, не требующая доказательств, ведь именно дети являются будущим любой страны.

Однажды я спросила у своих воспитанников, что у человека самое дорогое? Не трудно догадаться, что отвечали дети: деньги, смарт–часы, айфон, машина, хорошая работа, квартира. Лишь несколько детей назвали, что самое дорогое, что может быть у человека–это жизнь и здоровье! Мы долго с детьми обсуждали эту тему и уже после обсуждения все согласились, что здоровье каждого человека – ни с чем несравнимая ценность.

В нашем ДОУ проводится много различных мероприятий по сохранению здоровья детей. Большая роль в этом вопросе отводится педагогу–психологу. Проводя наблюдение за детьми в разнообразных видах деятельности, могу с уверенностью сказать, что с каждым годом число детей с проблемами в речевом, моторном и познавательном развитии увеличивается. **Как я могу помочь таким детям?**

В современном мире психологическая теория и практика интенсивно трансформируются. Педагоги–психологи ищут современные оптимальные формы и технологии, которые будут способствовать повышению физического и психологического здоровья детей. Этот процесс набирает новые обороты. Это связано с тем, что традиционные методы, приемы, формы коррекционной работы не всегда отвечают современным требованиям.

Находясь в поиске эффективных средств и методов, я искала ответы на следующие вопросы: как поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией? Как помочь развить моторику и способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье? Изучая новые технологии в этом направлении, мое внимание привлекли кинезиологические упражнения. Кинезиология в дошкольном образовании рассматривается, как здоровьесберегающая технология. **Кинезиология** — это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения, наука о развитии головного мозга через движение. В основе данной гимнастики лежит теория А.Р.Лурии о трех функциональных блоках мозга. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.

Ученые  утверждают, что оба полушария головного мозга могут эффективно развиваться через специальные действия – кинезиологические упражнения. Синхронизируя работу полушарий, тем самым мы улучшаем мыслительную деятельность, способствуем улучшению памяти и внимания, облегчаем процесс чтения и письма. Развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из–за нарушения межполушарной передачи информации. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон.

Специально организованные упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов. От сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия зависит развитие интеллекта. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Кинезиологические упражнения позволяют выявить скрытые способности ребенка дошкольного возраста и расширить границы возможностей его мозга.

Работы Н.С. Лейтеса, А.Н. Леонтьева, В.Н.Бехтерева доказали положительное воздействие манипуляций рук на развитие речи детей и на функциональность высшей нервной деятельности в целом. Совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот.

     **Итак, с помощью кинезиологии можно:**

• снять острый стресс;

• вернуть человеку уверенность, поддержать его авторитет;

• помочь детям в обучении и развитии, вернуть усидчивость, скорректировать поведение;

• исправить  речевые нарушения, проблемы с моторикой, координацией движений;

• устранить двигательные расстройства;

• выявить скрытые способности детей и значительно расширить границы деятельности и возможностей головного мозга.

      Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения, после этого обучать каждого ребенка.

**Кинезиологические упражнения бывают следующих видов:**

• Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

•  Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают 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.

•  При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Именно на выполнении телесных упражнений можно делать упор во время   занятий.

•  Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**Общие условия проведения кинезиологических упражнений на коррекционно–развивающих занятиях.**

Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять. Для детей, имеющих поведенческие и эмоциональные отклонения (недисциплинированное поведение, агрессивность, импульсивность, тревожность, застенчивость, замкнутость, демонстративность), а также задержку психического развития, иногда –  растройства аутистического спектра, использую занятия, состоящие из разных видов   кинезиологических упражнений.

В начале занятия настраиваю ребенка на работу, поэтому применяю растяжки. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц. Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему скажут, применяю дыхательные кинезиологические упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма. Работу по улучшению функций головного мозга продолжаю выполнением глазодвигательных действий и телесных упражнений. Они помогают снять у детей мышечные зажимы, а также способствуют лучшему взаимодействию двух полушарий. После активного развития следует расслабиться, для этого применяю упражнения, приводящие к релаксации. Такие упражнения снимают напряжение мышц, и ребенок расслабляется.

**Для результативности коррекционно–развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:**

•  упражнения необходимо проводить ежедневно;

•  детей с раннего возраста учить выполнять упражнения от простого к сложному;

•  занятия проводить в доброжелательной обстановке;

•  от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

•  упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

При проведении занятий учитываю тот факт, что в дошкольном возрасте цель достигается успешнее, если присутствует игровая мотивация.

При выполнении заданий, учитываю индивидуальные различия детей, темперамент (помнить, что есть медлительные, активные, импульсивные дети). Не тороплю их при выполнении заданий, позволяю каждому ребенку самому выбрать оптимальный темп деятельности. Но и не даю расслабляться. Установку всех заданий делаю не на скорость, а на качество.

Оценивая работу, обязательно отмечаю, что сделано правильно, хорошо, обращаю внимание на ошибки и объясняю, как их нужно исправить.

При выполнении графических заданий слежу за соблюдением правильной посадки, положением фломастера, карандаша и бланка с заданиями.

В ходе каждого занятия нахожу повод для того, чтобы похвалить ребенка. Использую прием оптимистического прогнозирования: не акцентирую внимание на неудачах, ребенок должен быть уверен в том, что все трудности и проблемы преодолимы.

Кинезиологические упражнения применяю на индивидуальных и подгрупповых коррекционно–развивающих занятиях. Также использую кинезиологические упражнения во время прогулки на улице. Упражнения провожу систематически, индивидуальные упражнения чередую с коллективными.

Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия я использую, как разминочную часть перед работой в тетрадях, также эти упражнения являются частью динамических пауз. При разучивании упражнений вначале разучиваю технику движений. Постепенно от занятия к занятию увеличиваю время и сложность упражнений. Учу выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях я предлагаю ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5–10 до 15–20 минут.

Все педагоги (учитель-логопед и воспитатели групп) применяют элементы этих упражнения на своих занятиях, а заинтересованные и активные родители проводят их и в домашних условиях. С первого дня проведения дети проявляют интерес, с энтузиазмом выполняют упражнения, которые построены с постепенным усложнением и учетом возрастных, индивидуальных особенностей дошкольников.

**Этапы разучивания кинезиологических упражнений:**

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия. Здесь ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями. Методика начального разучивания включает: а) показ педагогом образца движения; б) детальный показ, сопровождаемый словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

2-й этап — углубленное разучивание. На этом этапе уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Педагог обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение, следит за выполнением упражнений каждым ребенком, исправляет, если есть необходимость. Если у детей не сразу получается, то наиболее сложные движения педагог еще раз показывает и дает пояснение к их выполнению.

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия. На этом этапе при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

В результате использования кинезиологических упражнений в коррекционно-развивающей работе у детей улучшились графомоторные навыки, процессы памяти, внимания, произвольность поведения. Также результатом работы по данному направлению является создание мной кейса дидактических пособий для развития межполушарных связей.

В «Кейс дидактических пособий для развития межполушарного взаимодействия» вошли следующие дидактические разработки: «Зеркальные дорожки», «Схемы для развития межполушарного взаимодействия», «Нейропрописи», «Картотека дыхательных упражнений», «Картотека упражнений релаксации», «Картотека пальчиковых кинезиологических упражнений» и др. Дидактические пособия и игры направлены на развитие межполушарного взаимодействия путем выполнения разных движений левой и правой рукой одновременно. Предлагаемые упражнения кинезиологического кейса синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, повышают устойчивость внимания, способствуют улучшению запоминания и развитию речи.

Комплексы кинезиологических упражнений, могут быть использованы в работе с детьми учителем–логопедом, педагогом–психологом, инструктором по физической культуре, воспитателями групп и родителями. При таком тесном сотрудничестве всех участников педагогического процесса возможно полноценное развитие детей. Для решения данной задачи важно, чтобы мы – педагоги дошкольного образования были заинтересованы в нем, а дети были активными субъектами этого процесса, проявляли интерес к таким упражнениям.

Итак, если вы заботитесь о здоровье и долголетии, стремитесь поднять свою жизнь на новый качественный уровень, мечтаете избавиться от постоянных стрессов и негатива, хотите научиться правильно расслабляться и узнать, какие   упражнения помогут взрослым и детям синхронизировать работу полушарий головного мозга и активизировать мыслительную деятельность  — кинезиология обязательно вам поможет!

**Использованная литература**

1. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002.

2. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.

3. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.

4. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998.