

ИННОВАТИКА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ: ОТ ИДЕИ ДО ПРАКТИКИ

Трофимова Татьяна Николаевна,

воспитатель,

МБДОУ №25,

г. Канск, Красноярский край

ИНТЕГРАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ КИНЕЗИОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

Аннотация. В настоящее время на современных детей обрушивается большое количество разнообразной информации, увеличиваются требования к интеллектуальным возможностям и способностям, личностным качествам. При этом ещё усложняются и школьные программы, которые для своей реализации требуют высокого уровня познавательной активности и психологической готовности детей.

Ключевые слова: кинезиология, гимнастика, растяжка.

При переходе выпускников дошкольных образовательных организаций в последующее звено обучения, у детей должны быть сформированы определённые целевые ориентиры. Каждому педагогу хочется, чтобы его воспитанники были в числе лучших и это мотивирует их на использование в своей профессиональной деятельности эффективных подходов, методов и приёмов работы. На мой взгляд использование современных технологий при организации образовательного процесса способствует повышению качества образования. В своей деятельности я использую элементы кинезиологии.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения [2]. В России кинезиология стала популярной благодаря нейропсихологам А.Л. Сиротюк [3] и А.В. Семенович [4].

Кинезиологические упражнения – это комплекс упражнений, состоящий из растяжек, дыхательных, глазодвигательных, перекрестных (реципрокных)

ИННОВАТИКА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ: ОТ ИДЕИ ДО ПРАКТИКИ

телесных упражнений. А также упражнений для языка и мышц челюсти, развития мелкой моторики рук, релаксации.

Ежедневное включение таких упражнений в педагогическую деятельность позволяет улучшить у детей мыслительную деятельность, синхронизировать работу полушарий, способствует лучшему запоминанию программного материала, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций.

Работая воспитателем в детском саду, считаю, что многие упражнения [1] доступны для детей с 3-х лет и могут проводиться как со всеми детьми (фронтально), так и индивидуально в течение всего дня.

Во время проведения утренней гимнастики включаю растяжки:

«**Звезда**» - упражнение выполняется лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем потянуть руки, ноги. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом – левая рука и правая нога.

«**Лучики**». Исходное положение – лежа на спине, Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы;
- левых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

«**Медуза**». Ложимся на спину, совершаем плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде;

Как во время гимнастики, так и на физкультурном занятии использую телесные упражнения – разнотипные движения рук и ног:

«**Перекрестное марширование**». Шагаем высоко, поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге (6 пар

ИННОВАТИКА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ: ОТ ИДЕИ ДО ПРАКТИКИ

движений). Затем шагаем, касаясь рукой одноименного колена. (6 пар движений). Заканчиваем касаниями по противоположной ноге.

«Ходьба на четвереньках». Ходим на четвереньках (левая нога- правая рука, правая рука – левая нога) на ладонках, на локтях (передом и задом).

- **«Медвежий покачивание».** Качаемся из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключаем руки. Вспоминаем «Мишку косолапого».

- **«Велосипед».** Имитируем ногами езду на велосипеде, касаемся при этом локтем противоположного колена; потом – другого колена; затем снова противоположного.

- **«Лодочка».** Ложимся на спину, затем на живот. Приподнимаем голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложняем – «покачиваемся на волнах».

- **«Качалка».** Садимся на пол, подтягиваем колени к животу, обхватываем их руками, голову прячем в колени. Перекатываемся с одного бока на другой, вперед-назад, всеми позвонками по полу.

- **«Вездеход».** Передвигаемся передом (лицом вперед), а затем (спиной вперед) с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

- **«Бревнышко».** Прокатываемся «бревнышком» по полу туда-обратно. Сначала руки вытягиваем над головой, затем вдоль туловища;

Очень нравятся детям упражнения с утяжеленными мешочками: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание и другие различные манипуляции; дыхательные упражнения: **«Шарик».** Исходная позиция – лежа на спине (можно стоя). Вдох. Расслабляем мышцы живота, делаем вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдыхаем. Втягиваем живот как можно сильнее. Делаем паузу. Выдыхаем. При вдохе губы вытягиваем трубочкой и с шумом «пьем» воздух.

ИННОВАТИКА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ: ОТ ИДЕИ ДО ПРАКТИКИ

«**Нырятьщик**». Исходное положение – стоя. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание, при этом закрываем нос пальцами. Приседаем, как бы ныряем в воду. Считаем до 5 и выныриваем – открываем нос и делаем выдох.

Перед утренним умыванием выполняем растирание ладошек, сжатие и растяжение кистей рук, изолированные движения пальцев:

«**Колечко**». Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения начинаем выполнять с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполняем каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе;

«**Кулак – ребро - ладонь**». На столе, можно на коленях последовательно меняем положение рук – кулак, ребро, ладонь. Выполним 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе;

«**Лезгинка**». Левую руку складываем в кулак, большой палец отставляем в сторону, кулак разворачиваем пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняем правую и левую руку в течение 6-8 раз.

Перед занятием провожу глазодвигательные упражнения:

«**Рисуем глазками**». Правой рукой фиксируем голову за подбородок. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинаем отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сводим глаза к центру. Глаза сначала смотрят произвольно, затем на расстоянии вытянутой руки (можно дать в руки игрушку). Упражнение совершенствуется в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях на время, равное предшествующему движению глаз. Первый вариант выполнения – с плотно сжатыми челюстями, следующий – с легко прикушенным языком, третий – с широко откры-

ИННОВАТИКА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ: ОТ ИДЕИ ДО ПРАКТИКИ

тым ртом. Стремимся к тому, чтобы совмещать движения глаз с дыханием. На фазе глубокого вдоха делаем движения глазами, затем удерживаем глаза на фазе задержки дыхания.

Упражнения для ушных раковин: массируем мочки ушей и оттягиваем вниз; тянем вверх верхушки ушей; взявшись за середину ушей, оттягиваем их вперед, назад и в стороны, затем растираем уши руками; телесные упражнения:

«**Рожцы**». Выполняем различные мимические движения: надуваем щеки, показываем язык, вытягиваем губы трубочкой, широко открываем рот.

«**Поглаживание лица**».

Дыхательные упражнения.

Во время занятий, динамической паузы: растяжки, перекрестные движения, упражнения для тонких движений пальцев рук.

Перед прогулкой упражнения для нижней челюсти: открываем рот и совершаем резкие движения влево-вправо. Отрабатываем такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполняем последовательно: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д., упражнения для пальцев ног, ступней и перекрестные движения рук и ног.

Перед сном упражнения на релаксацию.

После сна выполняем растяжки, массажные упражнения: *массаж щек* - указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисуем» сходящиеся и расходящиеся круги по контуру щек; *массаж лба и подбородка*: указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисуем» круги по контуру лба и на подбородке. Движения выполняем в противоположных направлениях; *массаж век*: указательными и средними пальцами обеих рук «рисуем» вокруг глаз очки (глаза открыты). Движения от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.

ИННОВАТИКА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ: ОТ ИДЕИ ДО ПРАКТИКИ

Все упражнения сопровождаю словесным описанием, использую известные стихи, песни, устное народное творчество. Дети с удовольствием повторяют все движения и слова. У ослабленных детей движения могут не получаться, но упражняясь каждый день, движения становятся более координированными. Развивая координацию движений, моторику ребенка с 3 лет, создаю предпосылки для полноценного функционального становления многих психических процессов, развития способностей и предупреждения (коррекции) различных проблем.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения.

Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка речь, внимание, моторику, снижает утомляемость, активизирует интеллектуальные и познавательные способности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Материалы курсов Автономной некоммерческой организации «Академия профессионального дополнительного образования» г. Курган по программе: «Образовательная кинезиология в практике психолого-педагогического сопровождения учащихся в условиях реализации ФГОС», 2016 год*

2. *Кинезиологическая коррекция [Электронный ресурс]. – Режим доступа:*

https://voinka.educrimea.ru/uploads/5000/20488/section/352527/Kineziologicheskaya_korrekcija.pdf?1494960291538

3. *http://pedlib.ru/Books/4/0402/4_0402-22.shtml*

4. *http://pedlib.ru/Books/3/0287/3_0287-1.shtml*