

«Кинезиологические физминутки, одна из современных форм в работе с детьми дошкольного возраста»

Дошкольный возраст - это время открытий: себя, семьи, окружающего мира. В этот важный период для формирования ребенка как личности ему необходимо установить различные связи, как с миром природы, так и миром людей. В соответствии с целевыми ориентирами Федерального образовательного стандарта к завершению этапа дошкольного образования ребенок открыт внешнему миру, уверен в своих силах, положительно относится к себе и окружающим, активно взаимодействует как со сверстниками, так и взрослыми. Может выражать свои мысли и желания, хорошо понимает устную речь, проявляет любознательность, задаёт вопросы, интересуется причинно-следственными связями, у ребёнка складываются предпосылки грамотности, также хорошо развита крупная и мелкая моторика. Данные целевые ориентиры нацеливают нас на полноценное развитие речи дошкольника, ведь ведущим фактором в социализации ребенка, конечно является речь, правильная понятная и красивая. Ведь чем легче ребенку высказать свою мысль, чем речь содержательнее и полноценнее, тем легче ему находить общий язык, как со сверстниками, так и взрослыми людьми. Правильная речь один из наиболее важных показателей готовности ребенка к обучению в школе, поэтому необходимо заботиться о правильном формировании речи и вовремя замечать и исправлять все нарушения.

Современный мир стремительно меняется: запросы школы и общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем, стараться быть успешным и конкурентоспособным. То эта проблема не теряет своей актуальности.

Кинезиология способствует развитию мелкой моторики и относится здоровьесберегающей технологии. А одной из главных задач нашего детского сада является укрепление и сохранение здоровья. К тому же кинезиология не требует никаких материальных и методических затрат. Руки всегда рядом и постоянно в дошкольном возрасте требуют нагрузки в движении.

Основная цель кинезиологии: Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности

Польза кинезиологических упражнений:

- повышают стрессоустойчивость;
- улучшают мыслительную деятельность, внимание и память;
- синхронизируют работу полушарий;
- формируют пространственные представления;
- развивают речь, а также мелкую и крупную моторику;

- снижают утомляемость;
- повышают способность к произвольному контролю;
- гармонизируют работу головного мозга;
- облегчают процесс чтения и письма.

Кинезиологические физминутки и упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении, и решить проблему неуспеваемости.

Формы такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, кинезиологические физминутки, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем пробует самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Кинезиологические физминутки:

«Кулак – ребро - ладонь». Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе 8-10 раз.

«Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец оставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

«Шапка для размышлений». Дети мягко заворачивают уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им услышать резонирующий звук своего голоса, когда говорят или поют.

«Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.) Дети рисуют в воздухе в горизонтальной (вертикальной) плоскости «8» по 3 раза каждой рукой, а затем повторяют это движение обеими руками.

«Лягушки» (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшения внимания). Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Кулак-ребро-ладонь» (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). Чередование кисти в трех положениях: ладонь на

полости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на полости стола, распрямленная ладонь на столе. Ребенок может самостоятельно произносить инструкцию синхронизируясь с группой.

«Ухо-нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «С точностью наоборот».

Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность. Продолжительность комплекса упражнений может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день, в зависимости от возраста.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект.

Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данных упражнений, позволяет ускорить у ребёнка коррекцию речевых нарушений, а также, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. Облегчают процесс письма. Развивают творческие способности, стабилизируют психику, развивают интуицию. Улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, помогают преодолевать математические трудности, активизируется работа головного мозга. Дыхательные упражнения развивают самоконтроль и произвольность, восстанавливают и формируют правильное дыхание. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, профилактика глазных заболеваний. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс способности к обучению.