«АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ»

(из опыта работы)

В настоящее время растёт число детей с минимальными мозговыми дисфункциями, которые проявляются нарушениями внимания, речи, мышления, изменениями адаптивных возможностей и отклонением в поведении. Исследователи считают, что одной из причин данного состояния может являться нарушение в работе мозговых структур, а также межполушарного взаимодействия. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (межполушарными связями). Развитие межполушарного взаимодействия, передачи информации из одного полушария в другое – является основой развития интеллекта. Нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей. Исправить такие нарушения возможно с помощью кинезиологических методик.

Современные кинезиологические методики представляют собой специфические двигательные упражнения, направленные, во-первых на развитие полушарных специализаций, то есть на улучшение работы каждого полушария головного мозга, во-вторых, на формирование большого числа связей между ними (межполушарных взаимодействий).

В своей педагогической практике мы используем кинезиологические игры и упражнения для интеграции функций головного мозга. Они делятся на дыхательные и глазодвигательные упражнения, движения тела и пальцев.

Дыхательные упражнения развивают самоконтроль и произвольность. Дети учатся управлять своим дыханием, единственным ритмом, наряду с движением, которым произвольно может управлять. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Кроме того, дыхательные упражнения улучшают осанку, гармонизируют деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. На коррекционно-развивающих занятиях мы используем дыхательные упражнения, как для отдыха, так и для повышения общего тонуса.

Дыхательные упражнения, включенные в занятие, способствуют активизации работы мозга, следующим образом, например, дыхание через левую ноздрю активизирует работу правого полушария ГМ (способствует успокоению и релаксации), дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария ГМ (способствует решению рациональных задач). Дыхание с втягиванием и выпячиванием живота производит массаж внутренних органов.

Приведем пример некоторых игровых дыхательных упражнений, которые мы активно используем в работе с детьми.

«Шарик». Дети, вслед за педагогом поднимают руки через стороны вверх – вдох (через нос); опускают руки вниз – продолжительный выдох с произнесением звука “ш-ш-ш”.

«Свечка». Дети дуют на воображаемую свечку через рот. Дуют на слегка высунутый широкий язык. Нельзя зажимать язык зубами.

«Насос». Дети стоят прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклоняясь в стороны (руки скользят вдоль туловища), выдыхают и произносят звук «с-с-с». При выпрямлении выдыхают через нос,

«Маятник». Дети стоят прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоняясь в стороны, выдыхают и произносят звук «т-ухх». Выпрямляясь, вдыхают через нос.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшают восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие. Способствуют снятию напряжения, улучшают кровообращение глазных мышц, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, стимулируют сокращение и расслабление зрачков, являются профилактикой астигматизма. А разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. На коррекционно-развивающих занятиях мы используем различные упражнения для глаз, в том числе и те, о которых расскажем ниже.

Тренировка для глаз.

Закрываем мы глаза,
Вот какие чудеса. (дети закрывают оба глаза)
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют. (продолжают стоять с закрытыми глазами)
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим. (открывают глаза, взглядом рисуют мост)
Нарисуем на мосту
Мы большую букву У. (глазами рисуют букву У)
Вверх поднимем,
Глянем вниз. (поднимают глаза вверх, опускают вниз)
Вправо, влево повернем. (глаза смотрят вправо-влево)
Заниматься вновь начнем.

Упражнение для глаз.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.
Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Специфические движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие мышечных зажимов. Кроме того, они развивают чувствование своего тела, способствуют обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела. На занятиях мы используем такие упражнения как:

«Колечко» (для развития межполушарных связей). Дети вслед за педагогом поочерёдно и как можно быстрее перебирают пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Задание выполняется в прямом и обратном порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак-ребро-ладонь» (для развития межполушарных связей). Знакомим детей с тремя положениями руки на плоскости стола, последовательно сменяющими друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Дети выполняют задание вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений, сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе.

«Лезгинка» (для развития межполушарных связей). Во время выполнения дети левую руку собирают в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикосаются к мизинцу левой. После этого одновременно меняют положение правой и левой рук. Упражнение повторяем до 10 раз.

«Ухо–нос» (для развития межполушарных связей). Левой рукой дети берутся за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпускают ухо и нос, хлопают в ладоши и меняют положение рук «с точностью до наоборот».

Хочется обратить внимание на отличие кинезиологических упражнений от обычных способов развития мелкой и крупной моторики. В отличие от симметричных движений в обычных упражнениях, регуляция которых в основном происходит на уровне спинного мозга, разнонаправленные движения требуют более высокого уровня регуляции, что расширяет возможности функционирования головного мозга ребёнка.

С целью интеграции детьми приобретённого в ходе занятия опыта и для снятия накопившегося напряжения, используем **релаксационные игры и упражнения**. Особенно детям нравятся такие:

«Волшебный сон»

Мы спокойно отдыхаем...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Нога тоже отдыхают...
Отдыхают... засыпают...
Отдыхают... засыпают...
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!
Закончилась игра.
Вы немного отдохнули, успокоились, расслабились ваши руки, ноги, все тело.

В заключении хочется сказать, что все кинезиологические упражнения, будь то дыхательные, глазодвигательные или разнонаправленные телесные, вызывают у детей живой интерес, что облегчает их использование в коррекционной деятельности. А под влиянием кинезиологических тренировок происходят положительные изменения, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Кинезиологические упражнения и игры позволяют гармонизировать работу головного мозга, расширить границы его возможностей.