Совместное занятие детей и родителей с использованием кинезиологических упражнений

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: право-, лево - и равнополушарные. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т.д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Его можно развивать с помощью кинезиологических упражнений - комплекса движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.

ЦЕЛИ

• Развивать высшие психические функции.

• Функционально активизировать подкорковые образования мозга.

• Обеспечивать и регулировать общий энергетический фон, на котором развиваются все психические функции.

• Стабилизировать межполушарное взаимодействие.

• Обеспечивать приемы и тонкий анализ модально-специфической информации.

• Обеспечивать регуляцию, программирование и контроль за протеканием психической деятельности, управление работой нижележащих уровней.

В стрессовой ситуации нарушается проводимость через мозолистое тело, ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а ведомое блокируется. Два полушария начинают работать без интеграции. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами. Одно из основных условий его успешной адаптации к стрессовому обучению - развитие мозолистого тела, укрепляющего и объединяющего головной мозг.

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Из всего этого выросла система занятий по подгруппам из 6-7 человек 2 раза в неделю. На занятиях используются растяжки, упражнения: кинезиологические, дыхательные и глазодвигательные для релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы.

Мне хотелось бы поделиться с читателями журнала одним из занятий этой системы, которое мы проводили совместно с родителями. Отступлю немного от темы и скажу, что в нашем детском саду создан семейный клуб «Говорунки», на встречах которого проходят совместные занятия, мастер-классы для родителей и др. На совместном занятии родителей и детей мы показали, что же такое кинезиологические упражнения, и рассказали о кинезиологии и целях данных упражнений. При рассмотрении каждого элемента занятия в отдельности, выделяя его цели, указывая, на что именно направлено то или иное упражнение, мы помогали родителям понять важность и значимость этого комплекса упражнений. Возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно повышаются при активном участии родителей в формирующей работе.

После беседы с родителями разъясняем, как можно использовать кинезиологические упражнения дома, о пользе этих упражнений.

Сиротюк А.Л. Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников. М., 2005.

Сиротюк А.Л. Изучение детей с учетом психофизиологии. М., 2000.

Рассмотрим элементы занятий.

Психологическая подготовка к занятию с помощью сенсорных мешочков
(или массажного мяча)
ЦЕЛИ
• Настраивать на занятие.
• Повышать эмоциональность, коммуникативность.
Все встают в круг и передают друг другу сенсорный мешочек со словами: «Здравствуй, Вася!», ему отвечают «Здравствуй, Сережа!» и т.д., пока все не поздороваются.
Приветствие своего тела: упражнение «С добрым утром!» с целью создать у детей положительное психоэмоциональное настроение.

Коммуникативное упражнение «Приветствие»
ЦЕЛИ
• Развивать умение общаться.
• Помогать детям, увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что они принимаемы другими детьми.

* * *
Дети и родители встают в круг и по команде здороваются друг с другом разными частями тела: правая рука с правой рукой, нос с носом, пятка с пяткой, бедро с бедром, спина со спиной, ухо с ухом.

Игра «Котик»
ЦЕЛИ
• Активизировать тактильные ощущения.
• Развивать переключаемость движений.

* * *
Кот (один ребенок или родитель) «спит» в центре, мыши (остальные дети и родители) тихо на цыпочках крадутся, потом подходят к коту, гладят его и поют:
Котик, котик, что ты спишь?
По двору крадется мышь.
Котик вскакивает, кого он поймает, тот становится котиком.

Релаксация «Ковер-самолет»
ЦЕЛЬ
• Показать способы отдыха после активной игры.

* * *
И.п. - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.
Логопед. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)…
Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

Упражнение «Яйцо»
ЦЕЛЬ
• Активизировать работу стволовых структур мозга (наибольший эффект достигается при выполнении этого упражнения с мамой).

* * *

Ребенок садится на пол, подтягивает колени к животу, обхватывает их руками, голову прячет в колени. Пусть представит себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. Мама садится сзади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает цыпленку вылупляться.

Упражнение «Тоннель»

Дети и родители встают на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце, при этом его слегка прижимают, чтобы он, ползя, прикладывал усилия.

Коммуникативная игра «Я знаю, что ты любишь…»

Дети садятся кругом и, поворачиваясь друг к другу, заканчивают фразу «Я знаю, что ты любишь…». Если ребенок угадал, что любит другой, игра продолжается, если нет, ребенок ищет другое продолжение фразы.

Растяжка «Струночка»

ЦЕЛЬ

• Развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

* * *

Упражнение выполняется, лежа на спине. Дети должны почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым.

Затем родитель берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку. Аналогично поочередно растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками и двумя ногами, затем - правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

Дыхательные упражнения

ЦЕЛИ

• Активизировать работу стволовых отделов мозга.

• Ритмировать правое полушарие, энергетизацию мозга.

* * *

И.п. - лежа на спине. Детям и родителям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Глазодвигательные упражнения

ЦЕЛИ

• Развивать межполушарное взаимодействие.

• Формировать сканирование пространства.

* * *

И.п. - лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. У родителей в руках маленькая яркая игрушка, дети следят за перемещаемым предметом. Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и, наконец, ближе к переносице. Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях на время, равное предшествующему движению глаз.

Упражнения для развития мелкой моторики рук
ЦЕЛИ
• Развивать мелкую моторику рук с помощью упражнений «колечко» и «кулак - ребро - ладонь».
• Развивать межполушарное взаимодействие, произвольность и самоконтроль, переключаемость движений.
• Активизировать пальцы рук.
• Развивать переключаемость движений, самоконтроль.
• Развивать эмоциональное восприятие.
* * *
И.п. - сидя на полу.

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее дети пе ребирают пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак - ребро - ладонь». Детям показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром; распрямленная ладонь на плоскости пола. Дети выполняют указания, затем по памяти 8-10 раз. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении предлагается ребенку помогать себе командами («кулак - ребро - ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Коммуникативное упражнение «Комплимент»
Дети и родители садятся в круг. Каждый участник говорит соседу справа (или слева) фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе…».

Релаксация «Огонь и лед»
Упражнение включает попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети и родители выполняют упражнение лежа. По команде «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Несколько раз чередуются обе команды, произвольно меняя время выполнения.

Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (эмоциональное развитие)
Логопед. Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще пустые чашки. Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!»

Прощание
Вместе вспоминаем, что сегодня делали, хвалим, друг друга, говорим добрые слова и пожелания на прощание.