Проект

"Кинезиология для детей"

2022-2023 учебный год

**Автор проекта:**

Воспитатель – Сагитова Гульназ Фаннуровна

**Учебная тема проекта:**«Кинезиологические упражнения в ДОУ»

**Тема проекта:**«Кинезиология для детей»

***«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения»***

***Ж. Тассо.***

**Обоснование:**

**Кинезиология** – это наука о развитии умственных способностей и двигательной активности через движение.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

 В последнее время мы часто слышим о важности развития межполушарных связей у детей, и даже в продаже появились специальные пособия, тренажеры, прописи для развития межполушарного взаимодействия.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. **Левое полушарие головного мозга** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие  слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

**Мозолистое тело** необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Межполушарные связи формируются вплоть до 12-15 лет, постепенно в несколько этапов. Но, по мнению ученых, дошкольный возраст - наиболее благоприятный период для развития мозговых структур. Основное развитие межполушарных связей формируется в возрастном периоде от 3 до 8 лет - у девочек до семи лет, у мальчиков до восьми – восьми с половиной лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.     Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

**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. И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы!

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения   целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Местом использования кинезиологии  могут быть любые учебные классы - от дошкольного заведения до курсов повышения квалификации. Эти упражнения помогают молодым людям подготовиться к обучению, а пожилым - сохранить активное мышление и память. Но, пожалуй, самые значительные успехи в развитии наблюдаются у детей и взрослых с диагнозами «учебной неспособности», «гиперактивного расстройства с нарушением внимания», «отставания эмоционального развития», синдром Дауна.

**Вид проекта:**

информационный, практико-ориентированный

**Участники проекта:**

Воспитатели группы, инструктор по физической культуре,  дети старшего дошкольного возраста, родители.

**Срок реализации:**

сентябрь - май

**Тип проекта:**

Среднесрочный

**Проблема:**

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом, психическом и речевом развитии.

**Актуальность проблемы:**

Ползание в младенческом возрасте, как давно известно, играет решающую роль в активизации сенсорного восприятия и учения. При ползании воспроизводятся движения, пересекающие серединную линию тела и возбуждающие оба полушария мозга. Перекрестно-латеральные движения помогают нам развить способности, включающие доступ ко всей сенсорной информации (слуховой, зрительной, осязательной) от обеих сторон тела.

Кинезиология  с ее перекрестно-латеральными, активизирующими тонкую моторику движениями, балансирует и равномерно тренирует мышцы обеих сторон тела. Это непосредственно связано с интегрированной и равномерной активизацией моторной коры лобных долей мозга, обеспечивающей произвольные движения тела и участвующей в планировании и выполнении сложной двигательной активности, базального ганглия, обеспечивающего регуляцию двигательных и вегетативных функций, участвующего в осуществлении интегративных процессов высшей нервной деятельности, а также мозжечка, отвечающего за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса. Многократная, регулярная активизация моторной коры способствует развитию нервных сетей в остальной части лобной доли.

Так как эти специфические движения активируют нервные пути в мозге в обоих полушариях одновременно, то они необходимы для возможности обучения в течение всей жизни.

**Цель проекта:**

***«Активизация  различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, развитие межполушарного взаимодействия, улучшение мыслительной деятельности, синхронизация работы полушарий»***

**Задачи проекта:**

***Для детей:***

1. Развитие межполушарной специализации.
2. Развитие межполушарного взаимодействия.
3. Развитие межполушарных связей.
4. Развитие мелкой моторики.
5. Развитие способностей.
6. Развитие памяти, внимания.
7. Развитие речи.
8. Развитие мышления.

***Для педагогов:***

1. Создать информационную базу.
2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.
3. Повышение профессиональной компетентности.
4. Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты.

***Для родителей:***

1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.
2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.

***Условия реализации проекта:***

1. Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
4. Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.
5. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей).

**Первый этап - организационно-подготовительный**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач.

2. Подбор программно-методического обеспечения.

* За основу были приняты: развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона; Учебно-методическое пособиеСазонов**«**Кинезиологическая гимнастика против стрессов»В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О. П.; Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» Сиротюк А. Л.

3. Обучение педагогов.

* Идея проекта будет донесена до педагогического коллектива в рамках педсовета. Будет показана презентация, мастер-класс, на  котором педагоги на практике овладеют кинезиологическими упражнениями и смогут включать их в педагогический процесс.

4. Работа с родителями.

* На собрании ознакомить родителей с проектом, рассказать о значимости кинезиологических упражнений. Предложить родителям презентацию и мастер-класс, где родители сами попробуют освоить данные упражнения. В родительский уголок будем размещать информацию о новом комплексе и приглашать родителей на встречу для овладения им.

**Второй этап  – рефлексивно-диагностический.**

1. Анализ профессиональной компетентности педагогов.

* Педагогам провести самооценку опыта в сфере кинезиологических упражнений.

2. Определение уровня развития межполушарного взаимодействия у детей.

* В индивидуальном порядке с последующим анализом полученных результатов, для планирования педагогического процесса и прогнозирования желаемого результата.

**Тредтий этап   – практическая реализация проекта.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид работы** | **Где реализуется** |
| * Дыхательные упражнения
* Глазодвигательные упражнения
* Телесные упражнения
* Упражнения для развития мелкой моторики
* Релаксационные упражнения
 | * Использование элементов из кинезиологических комплексов в других видах деятельности
* свободная деятельность
 |

|  |
| --- |
| **Система реализации проекта** |
|                              **Работа с родителями** | **Работа с педагогами** | **Обеспечение творческой направленности** |
| 1. Наглядная информация в родительском уголке
2. Мастер-классы
3. Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям.
4. Индивидуальные консультации
5. Тематический педсовет
6. Мастер-классы
7. Накопление и обобщение педагогического опыта
8. Обновление уголков (информационных стендов) занимательными упражнениями
 | 1. Мастер-классы
2. Самообразование
 | 1. Накопление и обобщение педагогического опыта
2. Обновление уголков (информационных стендов) занимательными упражнениями)
 |

**План внедрения кинезиологической программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные направления** | **Месяц учебного года** | **Месяц учебного года** | **Месяц учебного года** | **Месяц учебного года** | **Месяц учебного года** |
| ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***январь*** | ***февраль*** |
| 1 | Формирование пространственных представлений | Д/и «Карточки»Д/у «Подними правую (левую) руку»Д/у «Возьми предмет» | Д/и «Мое место»Д/у «Где находится предмет» | Д/и «Холодно-горячо»Д/у «Задания» | Д/и «Лабиринт»Д/у «Задания» | Д/и «Осьминожки»Д/и «Клад» |
| 2 | Межполушарное взаимодействие | «Кулак-ребро-ладонь»«Ухо – нос» | «Кулак-ребро-ладонь» «Клешня краба» | «Рисующий слон»«Замок» | «Зеркальное рисование»«Ухо – нос» | «Лягушка»«Носик – художник» |
| 3 | Самомассажлица | Самомассаж рук | Самомассаж ушей | Самомассаж ног | Самомассаж тела | Самомассаж тела |
| 4 | Перекрестные движения | «Горизонтальная восьмерка» | «Перекрестные движения»Выполнять перекрестные скоординированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад) | «Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» | Ходьба с похлопыванием себя по коленям, левой по правому, правой по левому | Лежа на полу коснуться локтем колена;левым правой ноги, правым – левой ноги |
| 5 | Артикуляционная моторика | Движения челюстью в разных направлениях | Движения языком, как щелканье, цоканье, посвистывание | Движения языком в определен ной последовательности | «Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»Движения рук совмещать с движения ми  языка.Язык двигается за рукой | «Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»Движения рук совмещать с движения ми  языка.Язык двигается в противоположную стророну» |
| 6 | Мимические движения | «Рожицы»Вытягиваем губы трубочкой | «Рожицы»Широко открываем рот | «Рожицы»Выдвигаем язык | «Рожицы»Хмурое сдвигание бровей | «Рожицы»Улыбка |
| 7 | Мелкая моторика | Раскатывать на доске маленький комочек пластилина   по очереди пальцами левой руки.  | Брать пальцами правой руки спички из коробка и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку.  | Брать пальцами левой руки спички из коробка и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку. | Отщипывание кончиками пальцев клочков бумаги.  | Нанизывание бус. |
| 8 | Тактильный гнозис | «Найди, из чего сделано»Ощупать три – пять игрушек, определить материал, из которого она сделана | «Пальчиковый бассейн»В коробку с фасолью поместить мелкие игрушки, ребенок должен их найти, ощупать и узнать | «Волшебный мешочек»На ощупь  угадать бытовые предметы (карандаш, монета, кольцо и т.д.) | «Волшебный мешочек»На ощупь  угадать мелкие игрушки | «Волшебный мешочек»На ощупь  угадатьгеометрические фигуры различной величины и фактуры (из бархатной бумаги, наждачной бумаги, плотной фольги) |
| 9 | Зеркальное рисование | Вращать  обеими кистями рук до и против часовой стрелки (однонаправленно) | Вращать  обеими кистями рук по и против часовой стрелки (разнонаправленно) | «Горизонтальная восьмерка» Нарисовать в горизонталь ной плоскости цифру 8 сначала одной рукой, потом обеими руками вместе | Рисовать одновременно двумя руками зеркально- симметричные рисунки | Рисовать одновременно двумя руками буквы |
| 10 | Симметричное рисование | Рисование одновременно двумя руками  по прописям для левшей и правшей  | Рисование одновременно двумя руками  по прописям для левшей и правшей  | Рисование одновременно двумя руками  по прописям для левшей и правшей  | Рисование одновременно двумя руками  по прописям для левшей и правшей  | Рисование одновременно двумя руками  по прописям для левшей и правшей  |

***Продукты проекта для детей:***

1. Фотогалерея.
2. Картотека кинезиологических упражнений.
3. Создание альбома «Кинезиологические сказки» с иллюстрациями.
4. Игровой кинезиологический тренажёр для развития мелкой моторики.

***Продукты проекта для педагогов:***

1. Библиография по теме проекта.
2. Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
3. Семинар-практикум «Умные пальчики» (пальчиковые кинезиологические упражнения для старших дошкольников).
4. Презентация проекта.
5. Планирование по данной теме.
6. Схемы для зеркального рисования «Симметричные рисунки».

***Продукты проекта для родителей:***

1. Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
2. Медиа-копилка для родителей «Кинезиологические игры».
3. Презентация проекта на собрании.
4. Консультации «Образовательная кинезиология», «Кинезиология против стрессов», «Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни»
5. Тренинг для родителей «Всё, чем занимаем, в игру превращаем».

**Презентация материалов проекта**

1. Мастер-классы.
2. Презентация проекта
3. Комплексы кинезиологических упражнений

**IV этап – Заключительный.**

**Ожидаемые результаты проекта:**

**Для детей:**

* Разработанная стратегия позволит решить проблемные вопросы и достигнуть поставленную цель: дети успешно  освояткинезиологические упражнения, которые позволят эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладевать умениями, которые ранее были недоступны детям.

**Для педагогов:**

* создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и педагогов;
* повышение  педагогической компетентности по данному вопросу.

**Для родителей:**

* создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и родителей.

**Методическое обеспечение:**

**Литература:**

* Сиротюк А.Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
* Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П.Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. –  48 с.
* адаптированный вариант работы докторов Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”.

***Приложение:***

1. Мастер-классы.
2. Конспекты по теме проекта.
3. Консультации для родителей и педагогов.
4. Картотека кинезиологических упражнений.

 

 