Реферат

Физическая культура

**Кинетическое и кинестетическое развитие ребенка – основа когнитивного развития детей**

Выполнила:

ст. воспитатель Худякова Н.С.

**Содержание:**

**1.Кинетическое и кинестетическое развитие ребенка – основа когнитивного развития детей …………………………………………….…..3**

1.1. Кинезиология, как наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения….. 5

1.2. Роль коррекционных занятий с детьми в развитии кинестетического и кинетического восприятия……………………….….…………………………..6

**2.Методы стимуляции развития двигательной активности детей. Развитие кинестетического восприятия……………………………………7**

2.1. «Образовательная кинезиология» – универсальный метод активной стимуляции…………………………….……………………..............................8

2.2. Требования к квалифицированному использованию и рекомендации по применению специальных кинезиологических комплексов…………..……...8

**3. Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни……..16**

**4.Использованная литература………………………….……………………18**

**1.Кинетическое и кинестетическое развитие ребенка – основа когнитивного развития детей**

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств — одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно — бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

К сожалению, в нашей стране, наблюдается отчетливая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, имеет различные отклонения здоровья, отстает в физическом развитии. Это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового, физически и психически развитого ребенка были и остаются актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Когнитивное развитие подразумевает развитие всех видов мыслительных процессов: восприятия, памяти, формирование понятий и других. Иными словами - это развитие тех психических процессов, с помощью которых мы осознаем и приобретаем знания, включая ощущение, узнавание, воображение, символизирование, суждение, воспоминание, обучение, размышление и умозаключение.

Ученые-физиологи, исследуя работу механизмов мозга человека, выявили, что для когнитивного развития ребенка, необходима чувственная информация, то есть информация, идущая от органов чувств, в совокупности с личностно - эмоциональными переживаниями и движением.   
 Известный выдающийся русский ученый-физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Он объяснял это тем, что в результате движения во время мыслительной деятельности строятся нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При этом происходит выделение специфических веществ, способствующих развитию нервной сети.  
 В свою очередь доктор нейрофизиологических наук и специалист в области образования К. Ханнафорд, в своей книге "Мудрое движение" писала: "Глубоко укоренилось в нашем обществе неправильное представление о том, что ум и тело - это раздельные явления и что движения не имеют ничего общего с интеллектом… Это связано с обывательским взглядом на тело: телесные функции, ощущения и эмоции, которые обеспечивают нашу жизнь, являются более низкими, менее человеческими, нежели интеллект… Словно роль тела заключается в том, чтобы "переносить" мозг с места на место и таким образом обеспечивать его важную работу… Но не все мышление и учение сосредоточено лишь в голове. Напротив, наше тело, физические упражнения с младенческого возраста и на протяжении всей жизни играют важнейшую роль в формировании сети нервных клеток, которая является результатом учения".   
 Вот почему когнитивное развитие современного ребенка так важно, и так взаимосвязано с движением.

Прежде, чем говорить об особенностях и возможностях когнитивного развития детей, следует остановиться на выявленных проблемах.  У большинства современных детей старшего дошкольного возраста наблюдается выраженная  недостаточность когнитивного развития в совокупности с наличием двигательных нарушений. Страдают интеллект, сенсорная сфера, речь и коммуникация, общая и мелкая моторика, само-регуляция поведения и деятельности, нарушена сенсомоторная координация, они не умеют быстро и точно начать движение, поменять темп и ритм движений.  
          Недостаточность развития мелкой моторики, кинетического и кинестетического ручного праксиса (то есть способности к выполнению целенаправленных двигательных актов), сложных координированных движений определяется слабым развитием аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга, а как следствие -  низкий уровень развития двигательно-кинестетического анализатора.

  В настоящее время одной из актуальных проблем педагогов, работающих с дошкольниками, является организация и осуществление коррекционно-развивающей работы по развитию кинестетических и кинетических ощущений и восприятия детей.

 Двигательное и когнитивное развитие детей одинаково важно, как и развитие слуха и зрения. Но никогда нельзя узнать, какого максимального уровня развития в каждой из этих сфер сможет достичь ребенок. Каждый ребенок развивается, если этому способствовать. Поэтому так важно овладение естественными движениями *(ходьба, бег, ползание, преодоление препятствий, подвижные игры)* – это способствует интеллектуальному и функциональному развитию, усиливает процессы роста *(анаболические процессы)*, укрепляет здоровье *(иммунную резистентность)*, повышает приспосабливаемость *(адаптацию)* организма к различным факторам внешней и внутренней среды.

Важно научить ребенка взаимодействовать и общаться с окружающими его людьми. А еще важнее дать понять ребенку, что он сам может собственной активностью воздействовать на окружающий его мир. Именно поэтому развитие двигательной активности, кинетических и кинестетических ощущений так важно для всестороннего развития детей от рождения до 7 лет.

Еще И.М. Сеченов, выдающийся русский ученый, считал, что «мышечное чувство» является не только регулятором движения, но и психофизиологической основой пространственного видения, восприятия времени, предметных суждений и умозаключений, абстрактно-словесного мышления, тем самым признавая значимость  кинестетических ощущений в психической деятельности человека.

Кинестетическое ощущение дает ребенку информацию о движении и положении его собственного тела в пространстве. Возникает оно при раздражении проприоцепторов (периферических элементов сенсорных органов), расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах и связках.  А уже на основе кинестетической чувствительности и формируются меж-сенсорные связи, такие как: зрительно-двигательные, слухо - моторные, двигательно-моторные, тактильно-двигательные, кожно-кинестетические и другие.   
            Развитие кинестетической чувствительности не может быть отделено от кинетического фактора развития детей. Кинетика - это совокупность телодвижений, которые использует человек в процессе общения. Она  изучает поведение человека в его невербальных проявлениях, к которым относятся: мимика, пантомимика, выразительность и сила проявления чувств, переживаний.

Развитие кинетических и кинестетических ощущений дает возможность компенсировать например нарушенное зрение или слух у детей. Это определено тем, что этот вид ощущений, по определению И.М. Сеченова, выступает в виде «мышечного чувства» и может существенно обостряться при специальной тренировке, в процессе которой и вырабатывается сознательный контроль движений по характеристикам их скорости, ритма и силы.

**1.1. Кинезиология, как наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.**

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта. Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движениях.

Кинезиология – достаточно молодое и малоизвестное научное направление. Возникшее в 60-х годах XX века, как синтез древневосточных учений (философия, медицина) и современных наук (генетика, информатика, кибернетика, психонейрофизиология, психология, педагогика).

Принцип восточной медицины – лечить больного, а не болезнь – является базовым в кинезиологии.

Из общей кинезиологии выделились самостоятельные направления:

- Образовательная кинезиология.

- Гимнастика ума.

- Нейрокинезиология.

- Спортивная кинезиология.

- Медицинская кинезиология и др.

**1.2. Роль коррекционных занятий с детьми в развитии кинестетического и кинетического восприятия.**

Основной целью педагогов, работающих с детьми, является развитие максимальной активности и самостоятельности детей в повседневной обстановке, а также формирование навыков общения с окружающими их людьми. Поэтому коррекционные занятия с детьми по развитию кинестетического и кинетического восприятия направлены на осмысленное выполнение детьми движений, на формирование у них способов контроля и самоконтроля за собственными движениями.

При подборе и проведении коррекционно-развивающих занятий необходимо учитывать, что кинестетические ощущения тесно связаны с работой периферических отделов анализаторов и рецепторов, расположенных на поверхности тела, воспринимающих раздражения из внешней среды. Наиболее отчетливо это проявляется в осязании, которое является комбинацией кинестетических и кожных ощущений, при которой значимую роль играют зрительный, слуховой, вестибулярный и другие анализаторы.

Для развития двигательной активности детей необходимо проведение специальных упражнений. И основным методом работы становится метод стимуляции. Причем в начале работы целесообразно использовать метод пассивной стимуляции, и только затем активной.

**2.Методы стимуляции развития двигательной активности детей Развитие кинестетического восприятия.**

Развитие кинестетического восприятия ребенка должно основываться на восприятии им своего тела. Для того чтобы побольше узнать о том, как ребенок воспринимает тело, нужно попросить его нарисовать человека.

Ребенок рисует только то, что он знает, и такие рисунки показывают, приобрел ли ребенок знание о какой-то конкретной части тела.

* Перед тем как ребенок научится читать или писать, его нужно выучить направлению чтения.
* Ему также необходимо обладать некоторым восприятием направления, чтобы быть в состоянии различать буквы А и Б и ориентироваться в помещении, на улице или при движении.
* Оптимальная возможность для занятий по улучшению восприятия тела ребенком - это игры, позволяющие ребенку узнать свое тело, например, бросать друг другу мяч, указывать на какую-либо часть тела и спрашивать, как она называется. Ребенок ощущает часть своего тела, когда до нее дотрагиваются.
* Когда ощущение мускулов и суставов не срабатывает, ребенок испытывает затруднения с ощущением напряжения и релаксации. Такому ребенку также может быть трудно хлопать в ладоши и шагать.
* Ребенку нужно использовать подражание, чтобы он мог научиться чему-либо. "Подражать" - означает делать движения, принимать позы и воспроизводить звуки, аналогичные тем, которые делает другой человек. Копирование звуков является началом языкового развития. Ребенок узнает, как выглядит и функционирует его тело. Он узнает, как понимать различные положения в пространстве и различные направления. Он учится узнавать чувства и других людей.
* Способность к подражанию зависит от того, как функционирует чувство мускулов и суставов. Способность к подражанию, в свою очередь, важна для способности копировать, которая, в конечном счете, необходима для обучения. Трудные движения не могут хорошо выполняться, если не функционируют кинестетическое восприятие, чувство мускулов и суставов. Можно сказать, что чувство мускулов и суставов является базисом для моторного/перцептуального развития.

Кинестетическое восприятие, подобно моторному движению, хорошо тренируется на открытых пространствах, таких, как площадка с песком, лес, поле или пляж возле воды.

Ритм также представляет для тела идеальные возможности открытия движения и чувства тела.

Виды пассивной стимуляции чувства мускулов и суставов:

• Качание ногой.

• Скакание на деревянной палочке - лошадке.

• Игра с сырыми и вареными спагетти, жесткими/мягкими

• Игра с пальцами.

• Игра в мяч.

• Игра с воздушными шарами.

• Сортировка различных тяжелых предметов.

• Качание на качелях.

• Игры, в которых нужно идти вперед, назад и в сторону.

• Ходьба перед или позади кого-нибудь.

• Таскание предметов вверх и вниз.

• Танцы вблизи и вдали от партнера.

• Прыжки высоко и низко.

• Прыжки далеко и близко

**2.1. «Образовательная кинезиология» – универсальный метод активной стимуляции.**

На основе прикладной кинезиологии - метода диагностики и немедикаментозной коррекции организма - получила свое развитие «Образовательная кинезиология».

Мозг делится на правое и левое полушарие. Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений, пространственное 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 находится между полушариями головного в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает 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. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки.

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушария к интеграции (аналитический мозг постоянно блокирует творческое начало образного мозга в его способности к интегративному видению).(1)

Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития детей, и подготовки их к поступлению в школу, не зависимо от того какие ограничения здоровья имеет ребёнок. Для успешного обучения в дальнейшем в школе и гармоничного развития личности необходимо проведение психокоррекционной работы.

Одним из универсальных методов является «образовательная кинезиология». Специальные упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Цель кинезиологических упражнений:

·  Развитие межполушарного взаимодействия;

·  Развитие межполушарных связей;

·  Синхронизация работы полушарий;

·  Развитие мелкой моторики;

·  Развитие способностей;

·  Развитие памяти, внимания;

·  Развитие речи;

·  Развитие мышления;

·  Устранение дислексии;

·  Упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;

·  Упражнения несут в себе возможность радостного творческого учения;

·  Позитивного личностного роста;

·  Перспективного формирования учебных навыков и умений;

Знания и навыки, которые можно получить, используя «Гимнастику мозга»:

·  Упражнения позволяют сформировать детям навыки самостоятельности;

·  Восстанавливать работоспособность и продуктивность;

·  Реализовать свой внутренний потенциал;

·  Повышать точность выполнения действий при работе на компьютере,

во время управления автомобилем и другими сложными устройствами,

посредством выполнения простых и легких упражнений;

·  Расширять поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое

тело;

·  Формировать уверенность при публичных выступлениях, собеседованиях,

переговорах, экзаменах;

·  Осознавать собственную значимость;

·  Развивать творческие способности, спортивные навыки;

·  Уметь найти путь к радостному, легкому и творческому учению;

· Улучшить работу долговременной и кратковременной памяти,

концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;

·  Интегрировать систему «тело – интеллект», гармонизировать работу левого

и правого полушарий;

·  Улучшить равновесие и координацию;

·  Развивать более ясное и позитивное мышление.

**2.2. Требования к квалифицированному использованию и рекомендации по применению специальных кинезиологических комплексов.**

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет.(4)

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике взаимодействия.

Рекомендации по применению:

·  Занятия можно проводить в любое время;

·  Ежедневно, без пропусков;

·  Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

·  Требуется точное выполнение движений и приемов;

·  Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

·  Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс

упражнений лучше проводить перед работой;

·  Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять

от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день;

·  Каждое упражнение выполняются по 1 – 2 минуте;

·  Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании;

Упражнения собраны в 4 группы:

Первая группа: включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики.

Вторая группа: это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела.

Третья группа: представляет собой упражнения, энерготизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

Четвертая группа: это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т. к. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствует спокойному, успешному чтению.

«Гимнастика мозга» – одно из направлений метода «Образовательная кинестетика».

Комплекс «Гимнастика мозга» был разработан психологом Полом И. Деннисоном. Сегодня этот метод успешно используется в школах, спортивных секциях, психологических консультациях. Это комплекс несложных упражнений, применим и к дошкольникам. Каждое упражнение поможет дошкольнику справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно учиться, выстраивать отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать. Положительные результаты заметны практически сразу и имеют эффект накапливания.

Подготовительная процедура «Ритмирование».

Эта последовательность упражнений предназначена для эффективной подготовки к восприятию новой информации. Перед началом «Ритмирования» нужно выпить воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности. Затем можно приступить к выполнению трех упражнений – «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги» и «Крюки».

«Кнопки мозга». Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.

2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.

3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

«Перекрестные шаги». Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.

2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснись его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

«Крюки». Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Скрестите лодыжки.

2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

I. Движения, пересекающие среднюю линию тела.

Эта группа упражнений способствуют интеграции связей полушарий, что помогает полноценному восприятию материала. Сюда же относится рассмотренное выше упражнение «Перекрестные шаги».

«Ленивые восьмерки для глаз». Важное коррекционное упражнение, которое рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образовывают перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Проделайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.

«Ленивые восьмерки для письма». Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образовывающими перекрестие («Х»), минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли.

«Слон». Одно из наиболее интегрирующих упражнений, так как оно активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшаются память, навыки чтения и понимания прочитанного, услышанного. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосолапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука.Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

«Энергезатор». Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером. Если его делать около 10 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

II. Упражнения, растягивающие мышцы тела.

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину. Они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

«Сова». Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).

2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».

3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).

5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.

6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

«Помпа». Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связанно с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.

2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.

4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

III. Упражнения, повышающие энергию тела.

Эта группа упражнений обеспечивает необходимой скоростью и интенсивностью протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. К ним относится представленное выше упражнение «Кнопка мозга».

«Думающий колпак». Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.

2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.

3. Повторите 3 и более раза.

IV. Упражнения на позитивный настрой.

Упражнения этой группы способствуют спокойному, успешному учению. К ним относится также упражнение «Крюки».

«Позитивные точки». После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.

2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение. Упражнение выполняйте сидя или стоя.

Дополнительные рекомендации.

·  Дети могут выполнять приведенные упражнения, как перед началом

занятия, так и во время него.

·  Тем, кому приходится подолгу сидеть в статичной позе – например

за компьютером – рекомендуется упражнения «Энергезатор»,

«Ленивые восьмерки для глаз».

·  Детям, испытавшим сложности с математикой, можно порекомендовать

«Ленивые восьмерки», «Слона», «Сову».

·Для улучшения чтения и понимания прочитанного можно выпить воды,

сделать «Кнопки мозга»,«Перекрестные шаги», «Помпу»,

«Думающий клапан».

·  Для достижения совершенства в любой сфере деятельности необходима

интеграция обоих полушарий, чему способствуют упражнения первой

группы –движения, пересекающие среднюю линию тела.

·  Дети, которые себя плохо ведут, не слушаются воспитателя, нарушают

правила поведения, имеющим сложности в общении, рекомендуются

упражнения второй группы, растягивающие мышцы тела.

Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию

коммуникации.

·  Для успокоения можно делать упражнения четвертой группы.

Их полезно предлагать детям, которые чем – то расстроены, не могут

успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня.

**3. Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни.**

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения и сохранения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

   Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Задумываясь над проблемами физического воспитания и развития своего ребенка, родители часто задумываются о том, в какую спортивную секцию записать сына или дочку. Достаточно компетентный педагог владеющий не только физическими практиками, но и ментальными, конечно сможет дать ряд педагогических рекомендаций, например:

«Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

  Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья».

Но все же начинать следует с элементарных упражнений, тренировок, направленных на развитие «чувства движения» - кинестетики.

Пока ребенок тренируется, все его движения и позы являются осознанными, так как он вынужден думать о том, что он делает. Движения становятся автоматическими при их повторении и ребенку больше не нужно думать о том, как ездить на велосипеде, плавать или бить по мячу. У кинестетического чувства хорошая "память" и, после того как какие-то навыки приобретены, ощущение движений продолжает оставаться.

Приведенные упражнения очень просты и практичны в применении.

Зная, на что они направлены, можно прицельно использовать их для

подготовки к тому или иному виду деятельности.

  И, несомненно, то, что они   будут способствовать адаптации ребенка в пространстве и его более уверенному освоению, а также  повышению его работоспособности, статической и динамической выносливости. Движение в этом случае будет служить в качестве рабочего инструмента при восприятии предметов, их свойств и явлений окружающего мира.

А управление собственным телом позволит ребенку-дошкольнику более быстро и точно реагировать на все воздействия окружающего мира и более правильно воспринимать их. Вот почему можно сказать, что кинетическое и кинестетическое развитие лежит в основе когнитивного развития детей.

**4. Использованная литература:**

1. Право детей на развитие /Эллнеби И.; Пер. со шведск. Роббинг К.; - Мн.: УП «Технопринт», 2004. – 124 с.
2. Воробьева Е. А., к. п. н. Семенович А. В. Комплексная методика психомоторной коррекции. – М., 1998 г.
3. Е. В. Кожевникова, Е. В. Клочкова   «Нет необучаемых детей! Книга о раннем вмешательстве», С – П., «Каро»,   2007 г.
4. И.К. Синельщикова, журнал «Справочник педагога –

психолога. Детский сад», статья «Применение методов кинезиологии в работе с воспитанниками и педагогами», 05.2011г., стр. 64 - 71.

**Интернет ресурсы:**

1. "Развитие правого полушария", Мэрили Зденек - интернет - издание:

MeriliZdenekRazvitiepravogopolusharia.pdf - 941.55 KB

1. pandia.ru›text/79/159/16240.php
2. https://monocler.ru/mentalnyie-trenirovki/
3. http://fb.ru/article/171161/chto-takoe-myishechnoe-chuvstvo-ego-znacheni