DOI: 10.17117/na.2015.10.04.389

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.04.389.pdf>

Поступила (Received): 30.10.2015

Маркова Н.А. Роль кинезиологических упражнений в подготовке детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе

Markova N.A.
The role of kineziologičeskikh exercises in the training
of children under school age to school

Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия и подбора индивидуальных методик, учитывающих индивидуальный профиль функциональной асимметрии полушарий. Кинезиология помогает взглянуть на обучение другими глазами, обучение через движение. Используя простые упражнения, ребёнок может самостоятельно расслабиться, активизировать свою мыслительную деятельность и скоординировать работу рук и тела

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, высшие психические функции, движение, кинезиология, кинезиологические упражнения

The success of children's education depends on the timely development of interhemispheric interaction and individual selection methods tailored to the individual profile of the functional asymmetry of cerebral hemispheres. Kinesiology helps look at learning other eyes, learning through movement. Using simple exercises, baby can relax, reinvigorate their thinking activities and coordinate the work of the hands and body

Key words: senior preschool age, higher mental functions, movement, kinesiology, kineziologicheskie exercises

Маркова Наталья Александровна

Бакалавр

Педагог-психолог

Детский сад № 6 «Тополёк»;

Южный федеральный университет

Markova Natalia Aleksandrovna

Bachelor

Teacher-psychologist

Kindergarten № 6 «Poplar»;

Southern federal university

Дошкольный возраст является важным периодом развития каждого ребёнка. В этот период закладываются основы физического и психоэмоционального здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, игровой двигательной активности принадлежит основная роль. Сложно себе представить ребёнка без движения. Но, увы, обучение всё больше и больше «привязывает» ребёнка к стулу. Взрослые тратят много сил, времени и средств, чтобы ребёнок ещё до школы умел читать, писать, считать, водят их в разные студии развития, тем самым лишая его естественной деятельности – игры. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят

развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления, речи [3, с. 15]. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

Ребёнку сложно соответствовать требованиям взрослых людей, родителей. У многих детей недоформированы многие важные нейрофизиологические механизмы. А от него требуют: «Сиди ровно! Слушай учителя! Не вертись!» и т.д. Важно отметить, что для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Вероятнее всего по этой причине многим людям, а особенно детям, легче мыслить при повторяющихся физических действиях (ходьбе, покачивании ног, постукивании карандашом по столу и др.). Все нейропсихологические, коррекционные, развивающие и формирующие программы, тренинги построены на двигательной активности. Неподвижный ребенок не обучаем. И преступление ругать его за излишнюю двигательную активность. Существует взаимосвязь между движением и эмоциями, движением и количеством запоминаемого материала, движением и реагированием на различные ситуации. Любое усвоение, обучение, научение требует овладения навыками, а навыки любого вида связаны с движением мышц. Все наши умения – это часть работы мышц, играющих важнейшую роль в развитии навыков человека. Мышцы глаз при чтении, мышцы речевого аппарата при произнесении звуков, слов, предложений, мышцы рук при письме.

Перед дошкольной организацией стоит задача всестороннего развития детей и подготовки их к поступлению в школу. В нашем детском саду есть дети, которые испытывают сложности в обучении, поведении, общении, овладении навыками регуляции, которые пишут зеркально буквы, слова, элементы. И желание помочь, найти простые и дающие результат упражнения, которые помогали бы детям учиться, привели меня в кинезиологию. Кинезиология представляет собой науку о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения [2, с.7]. Это один из универсальных методов. Исследователями этого направления, Полом Деннисоном, Гейл Деннисон, были созданы естественные физические движения тела для активизации природных механизмов мозга. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему «интеллект-тело» и приводят её в готовность к обучению [1, с.25]. Они позволяют создать новые межнейронные связи, согласовать работу головного мозга, и тем самым способствовать активному развитию высших психических функций. Развитие интеллекта непосредственно зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста, особенно необходимую при подготовке к обучению в школе. Мне хотелось подобрать своим воспитанникам комплекс упражнений, который был бы для них оптимален и результативен. Такие упражнения я нашла в «Умной гимнастике». Они были включены в программу подготовки детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе.

Хочется напомнить, что выполнять специальные кинезиологические комплексы необходимо точно. Обученный взрослый применяет все упражне-

ния осознанно, до появления субъективных признаков изменений, которые происходят в организме, самочувствии, поведении. Комплексы упражнений необходимо формировать так, чтобы в них входили: растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию. Это поможет вовлечь в процесс несколько каналов восприятия: визуальный, аудиальный, кинестетический. Кинезиологические упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность, включая в режим дня дошкольника. Длительность игр с ребятами 5 – 7 лет – 30 минут в день [3,с.23]. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими. Заниматься необходимо регулярно и систематически, учитывая индивидуальные особенности ребенка, темп его развития, возможности, настроение.

Применение комплекса кинезиологических упражнений позволило развить у воспитанников мыслительную деятельность, память, внимание, мелкую и крупную моторику, снизилась утомляемость, повысилась способность к произвольному контролю, что в дальнейшем помогло облегчить процесс чтения и письма. Они дают как немедленный, так и кумулятивный, накапливающийся эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдался значительный прогресс в обучении, а так же в управлении своими эмоциями [4,с.36]. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует детской стрессоустойчивости к обучению в школе.

Приведенное выше рассмотрение позволило сделать вывод о том, что программа по подготовке к обучению в школе становится эффективней, если в неё включены комплексы кинезиологических упражнений. Они позволяют в кратчайшие сроки и устойчиво изменить способность ребёнка усваивать и перерабатывать информацию, снять непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. В дальнейшем это влияет на успешность овладения навыками письма и чтения в процессе обучения в школе. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Список используемых источников:

1. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей. М.: Восхождение, 1998. С. 85.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002. С. 80.
3. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. М.: ТЦ Сфера, 2001. С. 128.
4. Стоукс Г., Уайтсайд Д. Коррекция дислексических нарушений способности к обучению и интеграции головного мозга. М., 1994. С. 218.