**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД № 132 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**Проект**

**«Оздоровление дошкольников через**

**кинезиологические упражнения»**

**Автор проекта:**

**Маренина Татьяна Александровна**

**воспитатель 1 категории**

**Тюмень, 2016 г.**

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

**Ж. Тассо.**

**Обоснование:**

**Кинезиология –** наука о развитии головного мозга через движение.

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

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. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 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.

* Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
* 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:**

воспитатель группы, инструктор по физической культуре, дети от 3 до 7 лет, родители.

**Срок реализации:**

сентябрь - май

**Тип проекта:**

долгосрочный

**Проблема:**

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом 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.

Некоторые люди не могут делать перекрестные шаги, однако успешно выполняют «гомолатеральные» движения, т.е. односторонние, когда одновременно движутся рука и нога одной и той же стороны тела. Такие люди обычно используют одно полушарие мозга в определенный момент и страдают от неспособности к полному сенсомоторному функционированию. Между неспособностью делать перекрестные шаги и проблемами учения обнаруживается очень тесная взаимосвязь.

**Кинезиология,** с ее перекрестно-латеральными активизирующими тонкую моторику движениями, балансирует и равномерно тренирует мышцы обеих сторон тела. Всё это непосредственно связано с интегрированной и равномерной активизацией моторной коры лобных долей мозга, обеспечивающей:

* произвольные движения тела;
* планирование и выполнение сложной двигательной активности;
* регуляцию двигательных и вегетативных функций;
* осуществление интегративных процессов высшей нервной деятельности;
* 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:**

* Развитие межполушарной специализации.
* Развитие межполушарного взаимодействия.
* Развитие межполушарных связей.
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие мелкой моторики.
* Развитие способностей.
* Развитие памяти, внимания.
* Развитие речи.
* Развитие мышления.

**Для педагогов:**

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

**Для родителей:**

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

**Условия реализации проекта:**

Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.

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 пособие Сазонов «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 была донесена до педагогического коллектива в рамках семинара. Показана презентация, мастер-класс, на котором педагоги на практике овладели кинезиологическими упражнениями и смогут включать их в педагогический процесс.

4. Работа с родителями.

На собрании познакомила родителей с проектом, рассказала о значимости кинезиологических упражнений. Предложила родителям презентацию и мастер-класс, где родители сами попробовали освоить данные упражнения. Раз в месяц в родительский уголок будет вывешиваться информация о новом комплексе кинезиологических упражнений 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** |
| * Растяжки * Дыхательные упражнения * Глазодвигательные упражнения * Телесные упражнения * Упражнения для развития мелкой моторики * Релаксационные упражнения | * Использование кинезиологических упражнений на занятиях (физической культуре, хореографии, ОЧПС и др.) * 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.Тематические родительские собрания  3.Мастер-классы  4.Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям.  5.Индивидуальные консультации  6.Тематический педсовет  7.Мастер-классы  8.Самообразование  9.Накопление и обобщение педагогического опыта  10.Обновление уголков (информационных стендов) занимательными упражнениями | 1.Тематический педсовет  2.Мастер-классы  3.Самообразование | 1.Накопление и обобщение педагогического опыта  2.Обновление уголков (информационных стендов) занимательными упражнениями) |

**План внедрения кинезиологической программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные направления** | **Месяц учебного года** | | | | |
| **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** |
| 1 | Формирование пространст венных 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 «Лаби ринт»  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 рисова ние»  «Ухо – нос» | «Лягушка»  Носик – художник |
| 3 | Общая моторика и развитие саматогности ческих  функций | «Растяжки по «осям» (верх-низ) | «Растяжки по осям»  (лево – право) | «Растяжки по осям»  (перекрест ные) | «Растяжки по осям»  (все вместе) | «Дерево» |
| 4 | Самомассаж  лица | Самомассаж рук | Самомассаж ушей | Самомассаж ног | Самомассаж тела | Самомассаж тела |
| 5 | Перекрестные движения | «Горизонтальная восьмерка» | «Перекрестные движения»  Выполнять перекрест ные скоординированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад) | «Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» | Ходьба с похлопы ванием себя по коленям, левой по правому, правой по левому | Лежа на полу коснуться локтем колена;  левым правой ноги, правым – левой ноги |
| 6 | Артикуляцион ная моторика | Движения челюстью в разных направлениях | Движения языком, как щелканье, цоканье, посвистывание | Движения языком в в определен ной последовате льности | «Ползание на четвере ньках, руки – крест – на крест»  Движения рук совмещать с движения ми языка.  Язык двигается за рукой | «Ползание на четверень ках, руки – крест – на крест»  Движения рук совмещать с движения ми языка.  Язык двигается в противопо ложную стророну» |
| 7 | Мимические движения | «Рожицы»  Вытягиваем губы трубочкой | «Рожицы»  Широко открываем рот | «Рожицы»  Выдвигаем язык | «Рожицы»  Хмурое сдвигание бровей | «Рожицы»  Улыбка |
| 8 | Мелкая моторика | Раскатывать на доске маленький комочек пластилина по очереди пальцами левой руки.  Пальчики здороваются  «Зайчик –кольцо»  «Колечки»  «Колечки с усложне нием» | Брать пальцами правой руки спички из коробка и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку.  «Поклон пальчика ми»  «Карандаши»  «Цветок» | Брать пальцами левой руки спички из коробка и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку.  «Заяц – коза»  «Слоник»  «Тяни - толкай» | Отщипывание кончика ми пальцев клочков бумаги.  «Замок»  «Бусинка» | Нанизывание бус.  «Змейки»  «Братцы»  «Обратные колечки» |
| 9 | 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 угадать  геометрические фигуры различной величины и фактуры (из бархатной бумаги, наждачной бумаги, плотной фольги) |
| 10 | Зеркальное рисование | Вращать обеими кистями рук до и против часовой стрелки однонаправлен но | Вращать обеими кистями рук до и против часовой стрелки разнонаправленно | Горизонталь ная восьмерка  Нарисовать в горизонталь ной плоскости цифру 8 сначала одной рукой, потом обеими руками вместе | Рисовать одновремен но двумя руками зеркальносимметричные рисунки | Рисовать одновре менно двумя руками буквы |
| 11 | Симметричное рисование | Рисование одновременно двумя руками по прописям для левшей и правшей | Рисование одновременно двумя руками по прописям для левшей и правшей | Рисование одновре менно двумя руками по прописям для левшей и правшей | Рисование одновре менно двумя руками по прописям для левшей и правшей | Рисование одновре менно двумя руками по прописям для левшей и правшей |
| 12 | Зрительное восприятие и глазодвигатель ные упражне ния | Следить глазами за движениями пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо высунутым изо рта языком | Следить глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, квадрат, треугольник, цифры и т. д) | Совместные движения глаз и языка. Однонаправленные движения | Совместные движения глаз и языка.  Разнонапраленные движения | С закрытыми глазами опознавать небольшой предмет, данный в руку |
| 13 | Выполнение упражнений под музыку | Комплекс с обручем | Комплекс с гимнастическими палками (в парах) | Комплекс со скакалкой | Комплекс Танец с зонтиками | Комплекс с элементами цыганского танца |

**Продукты проекта для детей:**

1.Спортивный праздник.

2.Фотогалерея.

3.Картотека кинезиологических упражнений.

4.Создание альбома «Кинезиологические сказки» с иллюстрациями.

5.Игровой кинезиологический тренажёр для развития мелкой моторики.

**Продукты проекта для педагогов:**

1. Конспекты по теме проекта.

2. Библиография по теме проекта.

3. Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).

4. практикум «Умные пальчики» (пальчиковые кинезиологические упражнения для старших дошкольников).

5. Презентация проекта.

6. Планирование по данной теме.

7. Схемы для зеркального рисования «Симметричные рисунки».

**Продукты проекта для родителей:**

1. Родительские собрания «Кинезиология для детей».

2. Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).

3. Медиа-копилка для родителей «Кинезиологические игры».

4. Презентация проекта на собрании.

5. Консультации «Образовательная кинезиология», «Кинезиология против стрессов», «Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни»

6.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 освоят кинезиологические 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:**

* Мастер-классы.
* Конспекты по теме проекта.
* Консультации для родителей и педагогов.
* Картотека кинезиологических упражнений.