

Н. В. Мурыгина, Л. В. Вешнякова

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ МЕЖПОЛУШАРНЫХ СВЯЗЕЙ**

*Интеграция кинезиологических упражнений
и мозжечковой стимуляции*

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2022

ББК 74.100

М91

Мурыгина Н. В., Вешнякова Л. В.

М91 Комплекс упражнений для развития у детей межполушарных связей. Интеграция кинезиологических упражнений и мозжечковой стимуляции. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022. — 64 с., ил.

ISBN 978-5-907540-41-5

Пособие посвящено актуальной сегодня проблеме развития ребенка, его интеллектуальных и речевых способностей. Достичь больших успехов в данном направлении помогает метод мозжечковой стимуляции, а внедрение кинезиологических упражнений в систему движений по мозжечковой стимуляции дает мощный толчок развитию у детей межполушарных связей, что положительно влияет на умственные способности дошкольников.

Издание представлено в форме картотеки комплексов упражнений (по возрастам). Предназначено для педагогов дошкольных образовательных учреждений, а также для родителей воспитанников для выполнения комплексов упражнений в домашних условиях.

ББК 74.100

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. Б. Кондратовская
Корректор Т. В. Никифорова
Дизайнер Н. С. Сенченкова
Верстка А. Л. Сергеев

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Подписано в печать 16.06.2022.
Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 4,0. Тираж 1500 экз. Заказ № .

Отпечатано в типографии: «ПК Эталон»,
198097, Россия, г. Санкт-Петербург,
ул. Трефолева 2БН, тел.: (812) 603-777-9
www.etalon.press

© Н. В. Мурыгина, Л. В. Вешнякова, 2022

© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», оформление, 2022

ISBN 978-5-907540-41-5

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Мозжечковая стимуляция — что же это такое?

Для начала вспомним, что мозжечок — это часть головного мозга, ключ к обучению всему, так как он связан со всеми структурами нервной системы. Мозжечок дает возможность ребенку учиться новым движениям, а затем вспоминать их и воспроизводить. Очень долго ученые считали, что мозжечок регулирует только равновесие, движение глаз и координацию движений, однако за последние десятилетия роль мозжечка была пересмотрена: его стабильное функционирование способствует нормальному интеллектуальному, речевому и эмоциональному развитию. Полушария мозжечка активно участвуют в формировании двигательных навыков и развитии умственных способностей. В мозге существует обратная связь от мозжечка к лобным долям, которая позволяет интегрировать эмоциональные ответы, языковую способность, способность планировать свои действия.

Мозжечок получает информацию о положении тела в пространстве, и если мы посадим ребенка на резиновый мяч вместо стула или поставим на неустойчивую платформу, он будет вынужден прикладывать некоторые усилия для поддержания равновесия, тем самым мозжечок будет стимулироваться.

Этим обусловлены разработка и внедрение в практику работы нашего ДОО методики «Интеграция кинезиологических упражнений и мозжечковой стимуляции», которая учитывает интересы, возможности, возрастные и индивидуальные способности каждого ребенка и социальной ситуации его развития.

Основной задачей нашей методики является улучшение качества интеллектуального и речевого развития детей через взаимосвязь кинезиологических упражнений и мозжечковой стимуляции, а также развитие зрительно-моторной координации воспитанников.

Внешне балансировка тела происходит на физическом уровне, но на самом деле работа над позой требует сбалансированности умственной деятельности, мыслительных процессов. При хорошо развитом вестибулярном аппарате информация из окружающей среды усваивается лучше, развиваются память, интеллект, внимание, концентрация. Достаточная физическая активность ребенка, в том числе упражнения на баланс, позволяет предотвратить синдром гиперактивности. Упражнения на баланс не только помогают уменьшить или устранить дисфункцию мозжечка, но и развивают способность противостоять стрессу, помогают сформировать правильную самооценку, уверенность в себе и своих силах, повышают творческий потенциал, улучшают концентрацию и внимание, а также тренируют умение управлять своим телом.

Суть методики заключается том, что в каждом комплексе сначала отдельно прорабатываются кинезиологические упражнения, отдельно — упражнения по мозжечковой стимуляции, а когда дети уже овладевают этими упражнениями, то выполняют их одновременно.

Методические рекомендации

Важно учитывать, что все комплексы упражнений подобраны по принципу «от простого к сложному», с учетом возрастных особенностей детей, включаются в ежедневные планы непосредственной образовательной деятельности (каждый комплекс рассчитан на 2 недели) и проводятся всеми воспитателями и узкими специалистами.

Для упражнений на баланс используются балансировочные тренажеры (балансировочная платформа, балансировочный табурет, полусферы, фитбол, различные виды балансировочных ковриков), классические упражнения (стоя на носочках, на одной ноге, в полуприседе), а также простые асаны из йоги.

Упражнения на баланс на тренажерах выполняются в несколько этапов. Сначала ребенок просто учится вставать и спускаться с балансировочного тренажера с разных сторон, учится держать равновесие просто стоя прямо. Потом начинаются упражнения, сочетающиеся с движениями рук, головы. Затем появляются внешние объекты, например мешочки.

Одним из важных разделов еженедельного комплекса является кинезиологическое упражнение «Двойной рисунок», которое дети выполняют в виде физкультминуток — как во время непосредственно образовательной деятельности, так и во время свободной деятельности, режимных моментов, дома совместно с родителями.

В группах нашего ДОУ подобраны и используются различные настольные игры на развитие баланса, которых имеется огромное множество в свободной продаже. Воспитатели совместно с родителями в достаточной мере дополнили предметно-развивающую среду по данному направлению работы.

Работа с детьми в ходе реализации представленной методики проводится педагогами в разных формах: игровой, коммуникативной, двигательной. Педагогам важно понимать, что дети должны выполнять упражнения с удовольствием. Также воспитатели систематически отправляют описание комплексов родителям в групповые чаты для выполнения дома с детьми. Мы провели родительские собрания, создали фото- и видеотеку комплексов по каждой возрастной группе. Многие родители стали отправлять видео о том, как они выполняют упражнения дома, на природе, что привело в дальнейшем к созданию фото- и видеотеки по взаимосвязи с родителями.

Выполнение комплексов проходит не только в помещении ДОУ, но и на территории детского сада. В ДОУ мы совместно с родителями оборудовали коррекционно-развивающую игровую площадку «Нескучайка», на которой расположены качели, качалки-балансиры, лазы, дорожки-змейки, стенки-мишени, игровые развивающие панели, баскетбольное кольцо. Это оборудование позволяет педагогам продолжать работу в рамках проекта вне занятий, в вечернее время, летом.

В результате работы по методике «Интеграция кинезиологических упражнений и мозжечковой стимуляции» у наших воспитанников улучшились концентрация и устойчивость внимания, развитие связной речи, праксиса, повысились работоспособность, эмоциональный тонус, возросла зрительно-моторная координация. Ребята легче усваивают знания и навыки, которые приобретаются ими в процессе практической деятельности.

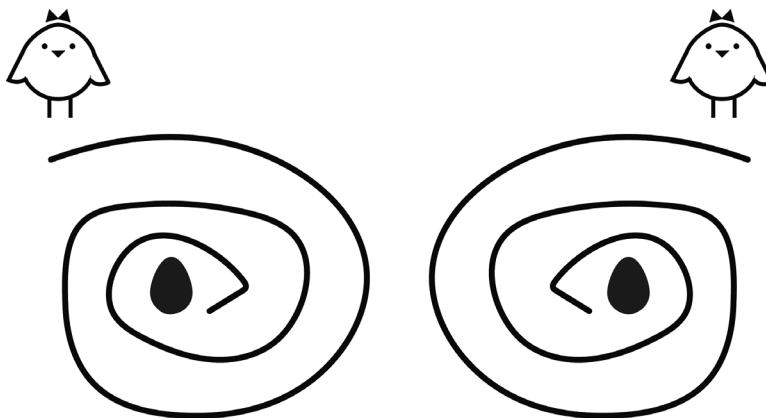
Средняя группа (4—5 лет)

Кинезиологические упражнения

- Упражнение «Скрещенные ладошки»
Руки на поясе, ноги на ширине плеч.
Скрестить вытянутые вперед руки (ладони от себя).
- Упражнение «Колечко»
Большой и указательный пальцы правой руки соединить в колечко, ладонь левой руки раскрыта (и наоборот).

Мозжечковая стимуляция

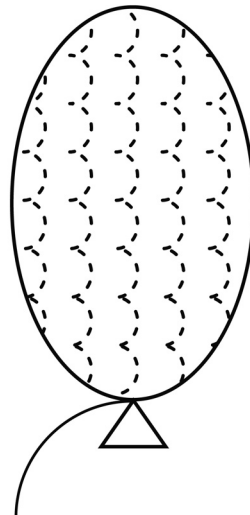
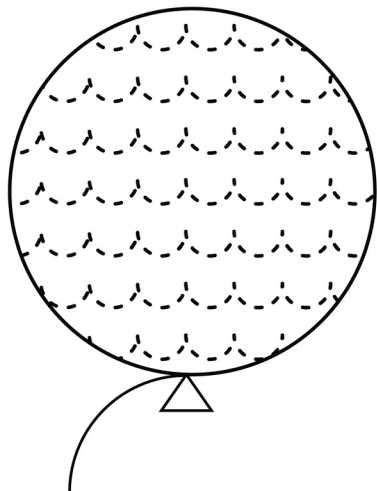
- В полуприседе (на балансировочном коврике, фитболе) повторить комплекс упражнений 5—6 раз, стараясь сохранить равновесие.
- Повторить комплекс упражнений с закрытыми глазами.
- Упражнение «Двойной рисунок».



Подготовительная группа (6—7 лет)

Кинезиологические упражнения

- Правая рука от себя: пальцы сжать в кулак, указательный палец поднять вверх.
Левая рука на себя: пальцы сжать в кулак, большой палец смотрит в сторону.
Пальцы сжать в кулачки: правая рука от себя, левая рука на себя.
Левая рука от себя: пальцы сжать в кулак, указательный палец поднять вверх.
Правая рука на себя: пальцы сжать в кулак, указательный палец поднять вверх.
Хлопок в ладоши.



- Голова прямо, руки на поясе.
Язык вверх, глаза вниз.
Язык влево, глаза вправо.
Язык вниз, глаза вверх.
Язык вправо, глаза влево.
Мозжечковая стимуляция
- Ноги крест-накрест, левая нога впереди (на балансировочном коврике): повторить комплекс упражнений 8—10 раз.
- Сделать комплекс упражнений с закрытыми глазами.
- Упражнение «Двойной рисунок».