

## **План работы по самообразованию**

**Тема: «Развитие межполушарных взаимосвязей у детей с ЗПР через кинезиологические упражнения»**

### **Актуальность:**

Согласно статистическим данным, количество детей с различными формами задержки психического развития продолжает расти. Это требует от педагогов разработки индивидуализированных подходов, способствующих улучшению их когнитивных и эмоциональных навыков.

Кинезиологические упражнения представляют собой уникальный инструмент, позволяющий сочетать физическое развитие и коррекцию психоэмоционального состояния детей. Они способствуют активизации межполушарных взаимодействий, что имеет важное значение для развития когнитивных функций и моторики у детей с ЗПР.

Исследования показывают, что кинезиологические упражнения могут улучшать координацию движений, внимание, память и другие когнитивные функции. Это особенно важно для детей с ЗПР, так как недостаточная интеграция межполушарных функций может стать причиной трудностей в обучении и социальной адаптации.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга. Одним из вариантов межполушарного взаимодействия является работа двумя руками одновременно, в процессе чего активизируются оба полушария, и формируется сразу несколько навыков: согласованность движений рук и согласованность движений глаз. А если мы параллельно отрабатываем и правильное произношение звука – то еще и согласованность языка.

**Цель:** повышение своего теоретического уровня, профессионального мастерства и компетентности в вопросах развития межполушарного взаимодействия методом кинезиологии у детей с ЗПР.

#### **Задачи:**

- изучить методическую литературу;
- внедрить в работу новые методы и направления в воспитании и обучении детей;
- познакомить родителей с современными кинезиологическими методами, их целями и задачами и научить применять эти методики на практике;
- пополнить педагогическую копилку новой информацией;
- пополнить предметно – развивающую среду;
- создать демонстрационный и раздаточный материал по развитию межполушарного взаимодействия.

#### **Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня знаний, профессионального мастерства и компетентности по данной теме;
- пополнение педагогической копилки новой информацией;
- пополнение предметно развивающей среды, создание демонстрационного и раздаточного материала по развитию межполушарного взаимодействия;
- применение родителями кинезиологических упражнений в совместных играх с детьми.

**Практическая деятельность:**

| <b>Срок выполнения</b>    | <b>Формы отчетности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь<br>Октябрь       | Работа по ознакомлению с темой «Развитие межполушарного взаимодействия методом кинезиологии у детей с ЗПР».<br>Изучение методической литературы и интернет-ресурсов                                                                                                                                 |
| Ноябрь<br>Декабрь         | Введение в практическую деятельность: картотека игр и упражнений по кинезиологии<br>Информация и консультирование родителей на тему: «Кинезиологические упражнения для детей».<br>Оформление папки-передвижки «Кинезиологические игры».<br>Памятки для педагогов «Кинезиологические игры для детей» |
| Январь                    | Создание предметной – развивающей среды в группе.<br>Изготовление демонстрационного и раздаточного материала.<br>Пособия для практической деятельности                                                                                                                                              |
| Февраль<br>Март<br>Апрель | Использование кинезиологических упражнений в практической деятельности                                                                                                                                                                                                                              |
| Май                       | Подготовка отчёта о проделанной работе по теме самообразования<br>Выступление на педагогическом совете по данной теме                                                                                                                                                                               |

**Используемая литература:**

1. Гимнастика мозга / перевод . – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
2. Кинезиология, или природная мудрость тела . - СПб. : Невский проспект, 20с.
3. Колеченко педагогических технологий. – СПб: КАРО, 2007. - С.14
4. Костромина избежать перегрузок глаз // Начальная школа № 8. - С. 81-85
5. Я и мое тело. - М.: Аркти, 20с.
6. Шереметева Целебное прикосновение – М.: Амрита-Русь, 2009.- 96с.
7. Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О, П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ.- Рязань, 2012. – 48 с.
8. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.
9. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2014. – 60 с
10. Интернет-ресурсы

## **Отчёт о проделанной работе по теме «Развитие межполушарных взаимосвязей у детей с ЗПР через кинезиологические упражнения»**

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества. Люди могут мыслить сидя неподвижно, но для того, чтобы закрепить мысли, необходимо движение. Любая мысль заканчивается движением, считал И. П. Павлов. Поэтому многим людям легче думать при повторяющихся физических действиях. Сущность изменения модели образовательного процесса заключается в необходимости обеспечения каждому ребенку равных стартовых возможностей для успешного обучения в школе. Необходимым условием для этого является не обучение дошкольника, а его развитие.

В последнее время наблюдается увеличение количества детей с трудностями в обучении, имеющие отличительные особенности: незрелость и негрубые нарушения познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы, замедленный темп психического развития, неустойчивость внимания, быстрая утомляемость, замедленное запоминание, затруднения в умении обобщать, сравнивать. У ребят данной категории наблюдается общая моторная неловкость, двигательная заторможенность и расторможенность. Все вместе это нарушения высших психических функций и функциональных систем, которые состоят из нескольких звеньев. Каждое звено выполняет определённую функцию и обеспечивает работу определённых мозговых структур. В ходе недоразвития одного звена, нарушается работа всей функциональной системы, но каждый раз по-разному в зависимости от того, какое звено пострадало. Отсюда следует, что у одних детей проблемы с речевой функцией и произносительной стороной речи, у других проблемы с письмом, с чтением, с решением задач, со счётом. Специалисты Е. И. Аркин, Н. А. Берштейн, Д. Б. Эльконин утверждали, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное взаимодействие тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии, подтверждая связь тонкой моторики с развитием мозга. Чем лучше развита способность к движениям, тем больше потенциал к обучению и развитию интеллектуальных способностей.

**С целью** повышения своего теоретического уровня, профессионального мастерства и компетентности в вопросах развития межполушарного взаимодействия методом кинезиологии у детей с ЗПР поставила следующие **задачи:**

- изучить методическую литературу;
- внедрить в работу новые методы и направления в воспитании и обучении детей;
- познакомить родителей с современными кинезиологическими методами, их целями и задачами и научить применять эти методики на практике;
- пополнить педагогическую копилку новой информацией;

- пополнить предметно – развивающую среду;
- создать демонстрационный и раздаточный материал по развитию межполушарного взаимодействия.

В своей работе опираюсь на один из новых подходов, который относится к здоровьесберегающим технологиям — это метод кинезиологии или «гимнастика для мозга». Данный подход позволяет помочь детям с ЗПР справиться с нестабильным эмоциональным состоянием, развивает речь, высшие психические функции, интеллектуальные способности, активизирует мыслительную деятельность. Кинезиология — это наука о движении, о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения.

Основная причина трудностей в учебе и в развитии интеллекта заключается в отсутствие слаженности в работе левого и правого полушария. Для того, чтобы вовремя заложенная информация в правом полушарии дальше становилась основой для функций левого полушария, необходимо иметь хорошие межполушарные связи. В настоящее время, кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, что в первую очередь позволяют развивать способности ребенка с ЗПР и корректировать проблемы. С помощью приемов кинезиологии у детей с ЗПР укрепляется здоровье, оптимизируются память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие, повышается умственная работоспособность, улучшается психоэмоциональное состояние.

В своей работе применяю комплексы упражнений, которые удобно выполнять сидя. Эти упражнения хорошо бодрят, тонизируют, активизируют внимание и память, повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.

Для результативности развивающей работы с детьми с ЗПР необходимо учитывать определенные условия: выполнять упражнения систематически, в спокойной, доброжелательной обстановке, добиваться от детей правильного, точного выполнения движений. Сначала все упражнения мы делаем вместе, после этого дети выполняют самостоятельно по памяти, соревнуясь со сверстниками. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Вот несколько кинезиологических упражнений, которые я использую в своей работе с детьми с ЗПР:

**«Колечки».** Данное упражнение заключается в том, что ребенок поочередно и как можно быстрее перебирает пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. После многократного повторения, упражнение усложняется. Ребенок одной рукой, например, левой делает колечки, соединяя последовательно с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец, а правой рукой последовательно соединяет с большим пальцем мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы.

**«Кулак-ребро-ладонь».** Вначале, ребенка знакомят с тремя положениями руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга.

Воспитанник выполняет пробу вместе со взрослым, затем по памяти в течение 8–10 повторений. Пробы выполняется сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе. Если ребенок затрудняется выполнять данное упражнение, ему предлагается помогать себе командами («кулак — ребро — ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**«Ухо — нос».** Необходимо левой рукой взять себя за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. По сигналу одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук, т. е. правой рукой взять себя за кончик носа, а левой — за противоположное ухо.

**«Лезгинка».** Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6–8 раз).

**«Чашка — блюдце».** Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

**«Зайчики».** Одна рука сжата в кулак, другая показывает зайчика (два пальца подняты), поочередно менять положения пальцев. Можно усложнить данное упражнение. Одна рука показывает два ушка у зайчика, вторая — одно.

В ходе систематических занятий у детей с ЗПР улучшается память, концентрация внимания, устанавливаются межполушарные связи. Данные упражнения позволяют выявлять скрытые способности ребенка и расширяют границы возможностей его мозга. У детей наблюдается прогресс в развитии способностей к обучению, а также к управлению своими эмоциями. Благодаря двигательным упражнениям происходит активизация межполушарного взаимодействия, что способствует детской стрессоустойчивости при обучении в школе. Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством, он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.





