*Шибаева Елена Николаевна,*

*воспитатель МБДОУ № 66 «Беломорочка»*

*Павловская Тамара Витальевна*

*воспитатель МБДОУ № 66 «Беломорочка»*

**Использование кинезиологических упражнений**

**для профилактики нарушений зрительно-моторной координации**

**у детей с нарушением зрения**

Ребенок, имеющий проблемы со зрением, гораздо медленнее и менее качественно по сравнению с нормально видящими сверстниками справляется с выполнением графических заданий.

Дети, имеющие даже незначительные нарушения зрения, испытывают затруднения в становлении, как произвольности действий двигательного анализатора, так и совместной деятельности двигательного и зрительного анализаторов.

Так, нарушения зрения выражаются в снижении отдельных функций (снижение остроты зрения, прослеживающей функции глаза, локализации взора), что приводит к ослаблению процесса восприятия. Нарушения двигательной сферы приводят к нарушениям координации движений, их точности, а также отрицательным образом влияют на развитие зрительно-моторной координации.

Учитывая данные современных отечественных психолого-педагогических исследований, доказавших наличие связи между успешностью письма и зрительно-моторной координации, работа на подготовительном этапе должна обязательно включать систему упражнений, направленных на развитие и совершенствование зрительно-моторной координации. И мы на своей группе используем кинезиологические упражнения как профилактику нарушений зрительно-моторной координации.

Кинезиология (от греч. «кинезис» - движение и «логос» - наука) возникла в середине 60-х годов ХХ века, наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Существует несколько типов функциональной организации двух полушарий мозга: право-, лево- и равнополушарные. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т.д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий.

Наряду со специализацией полушарий мозг работает как единое целое.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития зрительно-моторной координации. Ее можно развивать с помощью кинезиологических упражнений - комплекса движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.

При рождении мозг ребенка весит около 350 граммов, что составляет 25% от веса мозга взрослого человека. Мозг растет со скоростью 1 мг в минуту, достигая 50% веса мозга взрослого человека к 6 месяцам, 75% - к 2,5 годам и 90% - к 5 годам, что определяет и объясняет значимость психического развития ребенка до пятилетнего возраста. К концу 1 года жизни подкорковые и стволовые образования мозга, необходимые для обеспечения жизнедеятельности детей, практически заканчивают свое развитие и становятся базисом для развития высших психических функций. Клиническая практика свидетельствует о высокой пластичности полушарий мозга на ранних стадиях развития, но по мере созревания пластичность полушарий мозга снижается.

По некоторым данным, существенные изменения в межполушарном взаимодействии отмечаются к 6—7 годам, то есть к началу школьного обучения. Принято считать: наиболее интенсивное развитие правого полушария (творческого, образного) происходит у девочек до 7 лет, а у мальчиков до 8.

Толчком к активизации левого полушария считается появление у ребенка осознания себя. В это же время, в два года, максимально выражено упрямство. Это следствие активизации работы левого полушария и временного «оттеснения» правого, что проявляется в негативизме, в некотором замедлении восприятия и переработки поступающей извне информации (функция правого полушария).

С нарастанием активности левого полушария происходит появление сложных понятий, развитие абстрактного мышления, умение считать и писать. Здесь опять впереди мальчики: уже к шести годам левое полушарие у них может быть более активным, чем у девочек. Поэтому некоторые начинают читать уже в 4—5 лет. У мальчиков и мужчин функциональная активность полушарий носит более полярный характер, и о преобладании одного из них можно уже судить с большей или меньшей долей вероятности к 6—7 годам.Развитие функций правого полушария (пространственные представления, соматогнозис – чувствование и управление собственным телом, зрительное восприятие, копирование, обоняние, осязание, вкус, ритмы и т.д.) – обязательное условие полноценного созревания функций левого полушария (речь, логика, анализ, самоконтроль, внимание, социальные коммуникации, рефлексия, программирование, произвольность и т.д.)

К семилетнему возрасту у ребенка должны быть полноценно развиты прежде всего функции правого полушария и межполушарное взаимодействие. Функции левого полушария будут развиваться в полном и максимальном объеме непосредственно в школе.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий.

Существует комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие – это кинезиологические упражнения. Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушарий к интеграции.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

* развивают мозолистое тело (толстый пучок нервных волокон, соединяющих два полушария, который обеспечивает целостность работы головного мозга, соединяющих полушария между собой и передающих 4 миллиарда сигналов в секунду из полушария в полушарие). Развитие мозолистого тела происходит у детей до 7-8 лет.
* повышают стрессоустойчивость
* синхронизируют работу полушарий
* улучшают мыслительную деятельность
* способствуют улучшению памяти и внимания
* облегчают процесс чтения и письма
* улучшается зрительно-моторная координация
* формируется пространственная ориентировка

Чем более интенсивна нагрузка (но оптимальная для данных условий), тем значительнее эти изменения.

Кинезиологические упражнения могут включать в себя:

• растяжки

• дыхательные упражнения

• глазодвигательные упражнения

• перекрестные (реципрокные) телесные упражнения

• упражнения для развития мелкой моторики рук

РАСТЯЖКИ

* Они нормализуют тонус мышц.

Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц - сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

* улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов)
* развивают самоконтроль и произвольность (умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением)
* Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.
* одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз так же слеп, как неподвижная рука»

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

* развивают межполушарное взаимодействие, снимают синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы.
* В результате движения во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу, жевании хрустящих продуктов и др.
* При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.В процессе развития детей миелинизация нервных сетей происходит при условии высокой двигательной активности. ( Миелинизация - процесс образования миелиновой оболочки, покрывающей быстродействующие проводящие пути ЦНС. Миелиновые оболочки повышают точность и скорость передачи импульсов в нервной системе.)
* Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

МАССАЖ

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке - голове.

ТРЕНИРОВКА ТОНКИХ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК

* стимулируют общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук)
* является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Работа мелких мышц (в основном пальцев рук) активизирует клетки мозга. Ведь учеными давно доказана связь деятельности мозга со степенью разработанности мелких мышц рук (так называемой тонкой моторики).В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Сотрудники Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук.
* деятельность мышц правой руки связана у большинства людей с левым полушарием, в котором находятся центры, влияющие на интеллектуальное развитие, а мышц левой руки – с правым полушарием, отвечающим за эмоциональную сферу.
* именно при работе двумя руками можно рассчитывать на гармоничное, сбалансированное развитие, как тонкой моторики рук ребенка, так и обоих полушарий.

Таким образом, использование кинезиологических упражнений способствует профилактике нарушений зрительно-моторной координации у детей с нарушением зрения.

Литература:

1. Васильева Л. Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии. – М.: «ВИС», 2003
2. Деннисон, П. Гимнастика мозга. / под ред. Д.Г. Сорокова и С.К. Масгутовой. – М.: «Восхождение», 1998
3. Никулина Г.В., Потемкина А.В., Фомичева Л.В. Готовим к школе ребенка с нарушениями зрения: Рабочая тетрадь. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004
4. Сиротюк А.Л. Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников. М., 2005
5. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001
6. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. — М.: Сфера 2005
7. Ткачева М. В. Рисуем обеими руками. От линии к линии: Рабочая тетрадь.- М.: Дрофа, 2004
8. Фопель К. Энергия паузы: Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. – М.: Центр социально-психологической адаптации "Генезис", 2002
9. Методика «Гимнастика мозга http://www.academy.edu.by/sites/logoped/kinesio.htm