

Здоровьесберегающие технологии в помощь коррекционной работе с дошкольниками.

В один из зимних дней состоялось заседание районного методического объединения психологов дошкольных организаций. Тема заинтересовала всех психологов, ведь здоровьесберегающих технологий большое разнообразие. Каждый смог поделиться опытом использования какой-то технологии в коррекционной работе с малышами. А это: массаж и самомассаж, дыхательная гимнастика, кинезиологические упражнения, сказкотерапия, песочная терапия, арттерапия.

"Кончики пальцев - есть второй головной мозг". Ребенок только родился и уже осуществлены хватательные движения. Это движение является первым и остается главным на протяжении всей жизни. Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Педагоги и родители понимают, что мало вырастить ребенка, надо его еще и правильно воспитать, чтобы не покалечить ранимую детскую психику. Но большие нагрузки даже в дошкольном возрасте, могут привести к хроническому стрессу, последствиями которого становятся повышение невротизации детей.

Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика мозга») – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, облегчить процесс чтения и письма, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения! Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект. Упражнения эти нужно делать ежедневно, по 5-10 минут, желательно в спокойной обстановке. Главное – движения должны усложняться, и частота их выполнения должна расти!

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Кинезиологические упражнения помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, облегчить процесс чтения и письма, развивать творческую деятельность ребенка. Тем самым, через эти методики можно помочь дошкольнику не только благополучно и гармонично развиваться, но и более качественно подготовиться к школе.





