

Игры и упражнения на развитие процессов мышления и познавательной активности.

Психическое развитие детей начинается внутриутробно, протекает в соответствии с четкой генетической программой и наиболее интенсивно продолжается до девятилетнего возраста. У каждой ВПФ свои закономерности и схемы развития, знание которых позволяет своевременно и ювелирно точно заниматься психическим развитием детей.

При рождении мозг ребенка весит около 350 г, что составляет 25% от веса мозга взрослого человека. Мозг растет со скоростью 1 млг 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 5 летнего возраста.

К концу первого года жизни подкорковые и ствольные образования мозга, необходимые для обеспечения жизнедеятельности детей, практически заканчивают свое развитие и становятся базисом для развития ВПФ. Принято считать: *наиболее интенсивное развитие правого полушария (творческого, образного) происходит у девочек до 7 лет, у мальчиков – до 8. Наиболее сенситивный период для развития левого полушария (логического, речевого) продолжается до 9—12 лет.*

Функции правого полушария: *пространственные представления, соматогнозис--чувствование и управление собственным телом, зрительное восприятие, копирование, обоняние, осязание, вкус, ритм и т. д. Развитие этих функций правого полушария--обязательное условие полноценного созревания функций левого полушария: речь, логика, анализ, самоконтроль, внимание, социальные коммуникации, рефлексия, программирование, произвольность, альтруизм и т. д.*

Так, фонематический слух—функция левого полушария—сначала должен сформироваться как тональное звуко различие (шумовое восприятие) в правом полушарии. Несформированность правополушарного этапа в развитии фонематического слуха может привести к грубейшим задержкам и нарушениям речи. Или, например, для формирования математических способностей (функция левого полушария) до семилетнего возраста необходимо развить такие функции правого полушария, как обоняние, осязание, вкус, ритмы и т. д..

Интеграция работы мозга происходит за счет 200 миллионов нервных волокон мозолистого тела (толстый пучок нервных волокон, соединяющих два полушария, 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.*

Для ребенка одинаково нежелательно как слишком раннее, так и слишком позднее психическое развитие. Нормальное развитие должно произойти в определенном возрасте—не раньше и не позже. Дело в том, что энергия мозга конечна на каждом этапе онтогенеза, а для развития психических функций детей эволюцией заложены определенные сроки. Их невозможно отменить волевым решением взрослых. Так, тактильные функции, кинестетическое и предметно-зрительное восприятие развиваются к четырем-пяти годам; соматогностические—к 6 годам; структурно-топологические и координатные—к 6-7 годам.

Срок перехода от одного этапа психического развития к следующему строго ограничен объективными нейробиологическими законами, что необходимо учитывать, требуя от ребенка выполнения той или иной задачи. Если предлагаемая задача опережает психическое развитие ребенка, если она ему не в радость, происходит энергетическое обкрадывание мозга. Так, недоразвитие пространственных представлений может привести в дальнейшем, при обучении в школе, к неуспеваемости по многим предметам, а раннее обучение—к соматическим заболеваниям, ММД, неврозу, тикам и т. д. Вот почему раннее обучение детей чтению, письму и счету просто недопустимо.

Стараясь как можно лучше подготовить ребенка к школе, мы тем самым заменяем его психическое развитие преждевременным обучением левого полушария. Собственно на это направлены и некоторые программы детского сада. Их содержание предполагает интенсивное развитие логики, анализа, формирование учебных навыков, умений. А за все это «отвечает» также левое полушарие «Взаимодействие полушарий в норме взаимно, т. е. при обработке информации в одном полушарии, другое на это время несколько затормаживается, и до некоторой степени снижается интенсивность и отчетливость проявлений его функций» (Р. М. Грановская).

Ранняя и непропорциональная стимуляция развития левого полушария, прежде всего на энергетическом уровне, затормозит общее психическое развитие ребенка. К семилетнему возрасту у него 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.

Приемы и упражнения, необходимые для психического развития детей.

Развитие соматогностических функций (восприятие тела):

Растяжки.

Отклонение от оптимального тонуса мышц—это причина замедленной переключаемости нервных процессов, быстрой утомляемости, низкой мотивации. Гипертонус проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной нестабильности, нарушении сна, провоцирует возникновение СДВГ (упр. «Кобра», «Растяжка по осям», «Лучики», «Дерево», «Кошечка»).

«Кобра»: лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Представить себя коброй: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину; ягодицы и ноги расслаблены. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхания.

«Растяжка по осям»: лежа на спине. Общее напряжение тела; расслабление, напряжение и расслабление по осям: верх – низ (напряжение и расслабление только верхней половины тела, затем—нижней), лево – право (напряжение и расслабление левой, затем правой половины тела), перекрест (напряжение и расслабление левой руки и правой ноги одновременно, затем правой руки и левой ноги одновременно).

«Лучики»: лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки и т.д.

«Дерево»: сидя на корточках. Спрятать голову в колени и обхватить их руками (это «семена», которые постепенно прорастают...). Медленно подняться на ноги, распрямляя туловище. Поднять руки, напрячь тело и вытянуть его вверх. «Подул ветер»: раскачивать тело («дерево»).

«Кошечка»: встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. Одновременно, вдохнув, отводя голову назад, прогибая позвоночник вниз, поднимать максимально вытягивая, правую руку и левую ногу. Вернуться в исходное положение. Затем то же движение левой рукой и правой ногой, но делать при этом выдох, шипя, опуская подбородок к груди, выгибая спину вверх, как кошечка.

Массажи.

Систематический массаж улучшает функции рецепторов, проводящих путей, укрепляет рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами; оказывает тонизирующее воздействие на ЦНС. В условиях ДОУ может подойти ежедневное обтирание влажным полотенцем; хождение по массажным коврикам, песку, траве, прокатывание бревнышком, самомассаж («Бревнышко», «Массаж ушных раковин»).

«Бревнышко»: лежа на спине. Перекатываться «бревнышком» по полу туда—обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища. Необходимо следить за тем, чтобы ноги, руки и тело ребенка были прямыми как «бревнышко».

«Массаж ушных раковин»: помассировать мочки ушей, всю ушную раковину. Затем растереть уши руками, свернуть их и развернуть.

Приемы массажа или самомассажа рук—это поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения.

Развитие артикуляционных движений и мелкой моторики рук:

Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти. Именно эти органы формируют речь. Упражнения, построенные на движениях языка и челюсти, стимулируют работу базального ганглия лимбической системы, включая специализированную область—черную субстанцию, которая соединяет базальный ганглий с лобной долей мозга, контролирующей мышление, речь и поведение. Для нормального психического развития детей необходимо отработать следующие упражнения:

--движения языка-- вправо-влево, вверх – вниз, выгибание языка, свертывание в трубочку, прокатывание «орешков» за щеками;

--мимические движения: надувание щек, вытягивание губ трубочкой, хмурое сдвигание бровей, улыбка;

--движения нижней челюстью вправо-влево.

Известно, что мелкая моторика рук связана с развитием левой височной и левой лобной областей головного мозга, которые отвечают за формирование многих сложнейших психических функций. В.А. Сухомлинский справедливо утверждал: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Уровень развития речи малышом также находится в прямой связи с развитием тонких движений рук. Чтобы определить уровень развития речи ребенка раннего возраста, попросите его показать один пальчик, два, три. Если ему удастся изолированно двигать пальцами—это говорящий ребенок. Если же мышцы пальцев напряжены, пальцы сгибаются и разгибаются только вместе и не могут двигаться изолированно, стоит призадуматься. До тех пор пока движения пальцев не станут свободными, развитие речи, а следовательно и мышления, будет затруднено.

Тренировать пальцы рук можно с шестимесячного возраста. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. *Простейший метод тренировки—массаж: поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью. Простейшее упражнение: в течение 2-3 минут ежедневно сгибать и разгибать каждый пальчик ребенка.*

С десятимесячного возраста малышу можно давать перебирать сначала более крупные и яркие предметы, затем более мелкие.

«Волна»: сначала правой рукой, затем левой двигать волнообразно каждый пальчик.

«Колечко»: поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно остальные пальчики. Упражнение выполняется сначала левой, затем правой рукой, затем вместе; в прямом порядке и в обратном.

Развитие зрительного восприятия.

Моторика глаз—неотъемлемый компонент всех видов познавательной деятельности, прежде всего учебной. **Формирование высших психических процессов**, как отмечал И. М. Сеченов, **базируется на материальной основе—элементарном зрительно-моторном акте.**

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. *Движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга.* Трехмерное визуальное восприятие—необходимое условие успешного обучения, *правильного считывания информации с листа, развития*

пространственного мышления. Глазодвигательные упражнения выполняются лежа, сидя или стоя; голова фиксирована, глаза смотрят перед собой.

Упражнение 1: отрабатываются движения глаз по четырем основным (вправо, влево, вверх, вниз) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям), а также сведение глаз к центру. Каждое движение в медленном темпе (от 3х до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях.

Упражнение 2: глаза вправо—глубокий вдох—пауза (задержка дыхания и движения глаз—2 сек)--глаза в исходное положение—пассивный выдох—пауза.

Глаза влево—вдох--пауза--глаза в исходное положение—выдох—пауза.

Глаза вверх—вдох--пауза--глаза в исходное положение—выдох—пауза.

Глаза вниз—вдох--пауза--глаза в исходное положение—выдох—пауза.

Развитие межполушарного взаимодействия.

Процесс психического развития детей происходит при условии высокой двигательной активности детей. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций. **Мозолистое тело, координирующее работу обоих полушарий, интенсивно развивается до семилетнего возраста.**

«Кулак—ребро—ладонь»: три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга. Сначала правой рукой, затем—левой, потом двумя руками, вместе с воспитателем, затем по памяти (8-10 повторений). В затруднительных положениях произносить команду вслух или про себя: «кулак—ребро—ладонь».

«Лезгинка»: сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. На высокой скорости одновременно изменить положение правой и левой руки.

Правая рука складывается в кулачок, левая—в ладошку; глаза смотрят в сторону кулачка, язычок—в сторону ладошки. При смене положений рук произойдет смена положений глаз и языка.

«Лягушка»: положить руки на стол; одна рука сжата в кулак, другая—ан плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положения рук.

«Велосипед»: лежа на полу или сидя. Сымитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом левым локтем правого колена. Затем правым локтем левого колена.

«Прыжки»: на месте, одновременно двигая руками и ногами, повторить несколько раз: ноги вместе – руки врозь; ноги врозь – руки вместе; ноги вместе – руки вместе; ноги врозь – руки врозь.

Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения не только улучшают ритмы, но и повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга., уничтожают многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы и т. д. *Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями.* Особенно эффективны дыхательные упражнения для тех детей, кто страдает СДВГ.

Для выполнения дыхательных упражнений соблюдается три основных правила: --дышать животом, чтобы двигалась диафрагма; --выполнять упражнения в четыре фазы: выдох животом—пауза 2-3 сек, вдох животом—пауза 2-3 сек; --выполнять упражнения не более 2-3 минут за один прием. Чтобы дети почувствовали свое дыхание или увидели, предложить им положить руку на живот, подуть на птичье перышко, подвешенное на ниточку. Дыхательные упражнения полезно сочетать с упражнениями для глаз и языка. Эффективный

прием—подключение аудиальной, визуальной. Сенсорной систем (прослушать музыку, «надувать» цветные шарики в животе, «вдыхать» солнечный свет и золотистую энергию и т. д.).

Упражнение 1: вдох—пауза—выдох--пауза. При выполнении очень эффективно использовать образное представление (визуализация), т. е. Подключать правое полушарие. Например, представлять при дыхании желтый шарик в животе, который «надувается» и «сдувается». При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Упражнение 2: дыхание сначала только через левую, затем только через правую ноздрю. Для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы «смотрят» вверх; для закрытия левой ноздри—мизинец правой руки). Дыхание медленное глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария и головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует развитию логического мышления.

Развитие тонального звукоразличения (шумовое восприятие).

Умение воспринимать, дифференцировать и называть услышанные шумы—основа такой сложной высшей психической функции как речь, а значит, лингвистических способностей.

«Рисование шумов»: прослушиваются аудиокассеты с записями голосов птиц, дельфинов, лягушек; шумом дождя. Лесного ручейка и т.п.; записи композиторов-классиков. Дети должны узнать звуки, назвать и нарисовать, переводя продукцию аудиального восприятия в образы. Рисовать можно пальцами рук, что будет развивать и осязание. Для этого смешивается гуашь, клей, крупа (манка, пшено).

«Шумящие коробочки»: подготовить несколько одинаковых наборов коробочек, заполненных различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные шарики и т. д.), издающими при сотрясении различные шумы.. Дети прислушиваются к шуму одной из коробочек, которой действует воспитатель, затем, перебирая и прослушивая свои коробочки, находят аналогичную.

«Послушать тишину»: закрыть глаза и последовательно послушать звуки на улице, за окном, в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Развитие обоняния, осязания, вкуса.

Сенситивный период для развития таких функций, как обоняние, осязание и вкус, также приходится на дошкольный возраст. Полезны упражнения на изучение и узнавание с закрытыми глазами различных запахов, вкусов, ощупывание различных предметов и поверхностей. Сюда можно отнести работу с бархатной бумагой, пластилином, глиной, водой, рисование пальцами и т.д. Монтессори разработаны замечательные упражнения на развитие сенсорных систем, например, «Слепой мешочек». Опустить правую руку в мешочек, ощупать лежащий там предмет, узнать, назвать. Затем тоже проделать левой рукой в другом мешочке.

Это лишь некоторые приемы и упражнения, все остальное—это творческий и авторский труд взрослого.

Высшие психические функции развиваются у детей только до семилетнего возраста. Вот почему именно в дошкольном возрасте закладывается успешность или неуспешность ребенка не только в школе, но и в будущей жизни.

Использованная литература:

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников, М., 2002.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии, М., 2001.
3. Формы оздоровления детей 4-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская, Волгоград, 2009.
4. Синицина Е.И Умные пальчики, М., 1998.