**ОТЧЕТ**

**по самообразованию педагога-психолога**
**Пелевиной Веры Андреевны**
**на 2019 – 2020 учебный год**

**Тема самообразования:** «Работа психолога в период адаптации детей у детскому саду».

**Цель:** Повышение компетентности в [вопросах адаптации воспитанников к дошкольному учреждению](http://psihdocs.ru/dopolnitelenaya-professionalenaya-programma.html).

**Задачи:**

1. Изучить методическую литературу по теме «Адаптация ребенка в ДОУ».

2. Обогатить образовательную среду дидактическим материалом и оборудованием для выполнения занятий с детьми в период адаптации.

3. Создать информационную базу для педагогов, предоставить литературу для изучения вопросов адаптации.

4. Познакомить родителей с перечнем проблем, которые возникают в период адаптации детей к ДОУ. Предоставить информацию, которая поможет предотвратить возможные трудности в период адаптации.

5. Внедрить занятия с воспитанниками ясельной группы в период адаптации к ДОУ в плановую работу педагога-психол.

**Актуальность**

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества. В качестве психолого-педагогических условий, направленных на развитие нервной системы ребенка и поддержку деятельности мозговых структур рекомендуется опираться на кинезиологический подход.

**Теоретический раздел**

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т.е. наука о движениях.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Основное развитие межполушарных связей формируется у [девочек](http://psihdocs.ru/ochene-skoro-na-ukraine-po-trebovaniyu-es-ne-budet-ni-malechik.html) до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов начинают с развития движений пальцев и тела. Работа, направлена на развитие ребенка, строиться от развития движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.
Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Современные кинезиологические [методики направлены на активизацию](http://psihdocs.ru/problemnoe-obuchenie-kak-metod-razvivayushego-obucheniya.html) различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию общих способностей человека и коррекции [проблем в различных областях психики](http://psihdocs.ru/zoopsihologiya-i-sravnitelenaya-psihologiya-v3.html). Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга.

Основная цель кинезиологии: развитие межполушарных взаимодействий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

Задачи:
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, речи
- развитие мышления;
- снижение утомляемости, формирование произвольного контроля;

- повышение стрессоустойчивости.

Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Кинезиологические  упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у [многих детей при этом наблюдается](http://psihdocs.ru/effektivnie-priemi-zapominaniya-i-povtoreniya-uchebnogo-materi.html) значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

Для результативности коррекционно-развивающей работы учитываются определенные условия:

-занятия проводятся ежедневно;
-занятия проводятся утром по 7-10 минут, как часть занятия для детей дошкольного возраста;
-занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
-от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
-упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

С детьми раннего возраста выполняются пальчиковые игры от простого к сложному. Детям раннего возраста доступны многие кинезиологические упражнения, такие, как «Пальчик, зайчик, кулачок», «Дом, замок, расческа, ежик», «Гуси», «Заяц, коза», «Оладушки, фонарики», (однонаправленные), к 3 годам дети могут выполнять упражнение «Очки, бинокль, колечки», разнонаправленные движения (оладушки, фонарики). Многие кинезиологические упражнения встречаются в потешках, пальчиковых играх, песенках-инсценировках: «Гуси-гуси», «Ладушки», «Идет коза рогатая», «Зайка серенький сидит» и др. Упражнения выполняем правой и левой рукой попеременно.

Пальчиковые игры хорошо сочетаются с игровым массажем. При [проведении массажа дети выполняют](http://psihdocs.ru/pokazaniya-i-protivopokazaniya-k-massaju.html) разнообразные движения пальцами и руками, что способствует развитию крупной и мелкой моторики. Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. С детьми раннего возраста использоваются резиновые ежики для массажа и су-джок массажеры.

Стихи и песенки очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать.

После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с четырех-пяти лет дается комплекс пальчиковых кинезиологичеких упражнений. Ребенок выполняет упражнение вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивается время и сложность заданий. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 минут для детей младшего дошкольного возраста и до 20-35 минут для детей старшего дошкольного возраста в день.

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. В комплексы включены дыхательные, глазодвигательные упражнения, упражнения на релаксацию и массаж (ушных раковин, лица), упражнения на растяжку мышц и на самоощущение тела.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, восстанавливают и формируют правильное дыхание. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, способствуют профилактике глазных заболеваний. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма. Упражнения на релаксацию организма способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**Практический раздел**

В ходе работы над темой была оформлена картотека «Гимнастика мозга». Картотека включает:

- кинезиологические упражнения

- кинезтологические сказки

- упражнения СУ-ДЖОК терапии

- комплексы самомассажа

- психогимнастические упражнения

Данные упражнения стали применяться мной в групповой и индивидуальной коррекционно-развивающей работе.

Была создана информационная база для педагогов, предоставлены методические материалы по выполнению кинезиологических упражнений. Материалы включают набор упражнений, соответствующий возрастной группе и инструкции к их выполнению.

Для педагогов был проведен мастер-класс мастер-класс по применению упражнений, развивающих межполушарные связи. В первой части мероприятия речь шла о пользе тренировки  межполушарного взаимодействия и было продемонстрировано несколько упражнений, по успешности выполнения которых можно судить о пластичности своих нейронных связей. Во второй части подробнее разбиралась технология применения кинезиологических упражнений в образовательном процессе и алгоритм объяснения детям.

Совместно с учителем-логопедом был проведен семинар для родителей средней группы «Межполушарное взаимодействие. Связь мелкой моторике». В ходе семинара был раскрыты теоретические аспекты работы структур мозга, отвечающих за речь и мышление. Были продемонстрированы упражнения, развивающие межполушарные связи и центры речи.

В рамках дня открытых дверей было проведено открытое коррекционно-развивающее занятие для родителей и педагогов. Группа детей подготовительной группы посетиля занятие «Обманный отдых», на котором использовались кинезиологические игры.

Результаты работы по данному направлению были представлены на конкурсе «Педагогический дебют» на этапе «Демонстрация опыта». По итогам конкурса я вошла в 10-ку лучших и стала дипломантом.

Также в рамках самообразования я посетила мастер-класс «Создание безопасной и психологически комфортной образовательной среды как условие сохранения и укрепления здоровья дошкольников». Ознакомилась с информацией о нейропсихологической поддержке воспитанников ДОУ.

**Выводы**

Разработанная стратегия позволила выполнить задачи и достигнуть поставленной цели. Я получила информацию о необходимости и целесообразности использования кинезиологических упражнений в ДОУ. Освоила применение данных упражнений и ряда, связанных с ними техник. Обучила педагогов необходимому набору упражнений для работы на группе. А также ознакомила родителей с данной здоровьесберегающей технологией.

Дети в течение года успешно осваивали кинезиологические упражнения, которые позволяют эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладевать умениями, которые ранее были недоступны детям. К концу года каждый ребенок мог продемонстрировать выполнение знакомого упражнения, самостоятельно провести гимнастику для пальцев с использованием упражнений. Мною было замечено, что каждое новое упражнение давалась легче и осваивалось быстрее, чем предыдущее, что говорит о положительной динамики в развитии мелкой моторики и межполушарных связей.

**Литература**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Воротилкина И.М. / Двигательная активность дошкольников в плане работы воспитателя детского сада/ /БГПИ.-Биробиджан:Изд-во БГПИ,1995 г.
2. Васильева Л. Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии. - Москва, изд-во ВИС, 2003 г. - 84 с: ил.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников.- М.:ТЦ Сфера, 2009,2-е изд.- 208 с.- (Детский сад с любовью).
4. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М. : ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
5. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М. : Аркти, 2008. – 60 с.
6. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М. : ТЦ «Сфера», 2008. – 41с.