

# Лежит - ползет - ходит - бегает

Основные виды движений ребенка: чем и как их обеспечить

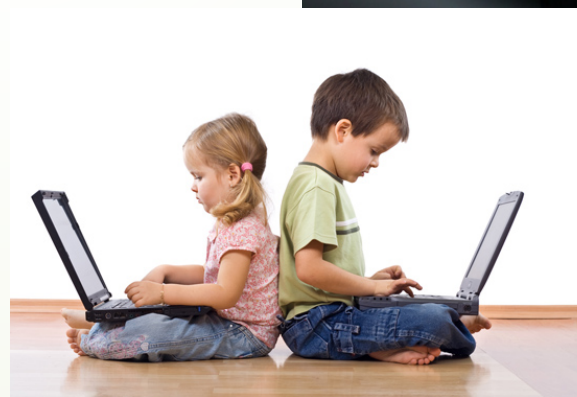


Бояринцева Анна

психолог, кинезиолог, Монтессори-педагог

# Движение – дверь в обучение! Почему?

Количество и качество движений в дошкольном и школьном детстве существенно снижено по сравнению с детством поколений родителей сегодняшних детей!



# Какова ситуация со здоровьем детей?

## УХУДШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ухудшение  
физического развития

Снижение уровня  
физической  
подготовленности на  
фоне гипокинезии,  
гиподинамии

Увеличение  
заболеваемости  
по всем классам  
болезней

# Пирамида обучения Вильямса и Шеленберга



# ИДЕИ О ДВИЖЕНИИ

«Движение является важным и характерным свойством существования жизни.

**Посредством движения осуществляются все другие функции, и в этом его превосходство. Неверно судить о движении только как о функции тела. ... духовное воздействие Движения не менее значительно, чем физическое.**

Мария Монтессори



# Идеи о движении

Движение входит в контекст не только физического, но и психического развития ребенка. Всеобщий характер природы движения как выражение проявления функциональной деятельности человеческого мозга был раскрыт **И.М. Сеченовым: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению».**



## Идеи о движении

«Умственные силы и нервная энергия учащихся, особенно младшего возраста, - это не бездонный колодец, из которого можно черпать и черпать. Брать из этого колодца надо с умом и осмотрительно, а самое главное – **надо постоянно пополнять источник нервной энергии ребёнка**».

В.А. Сухомлинский



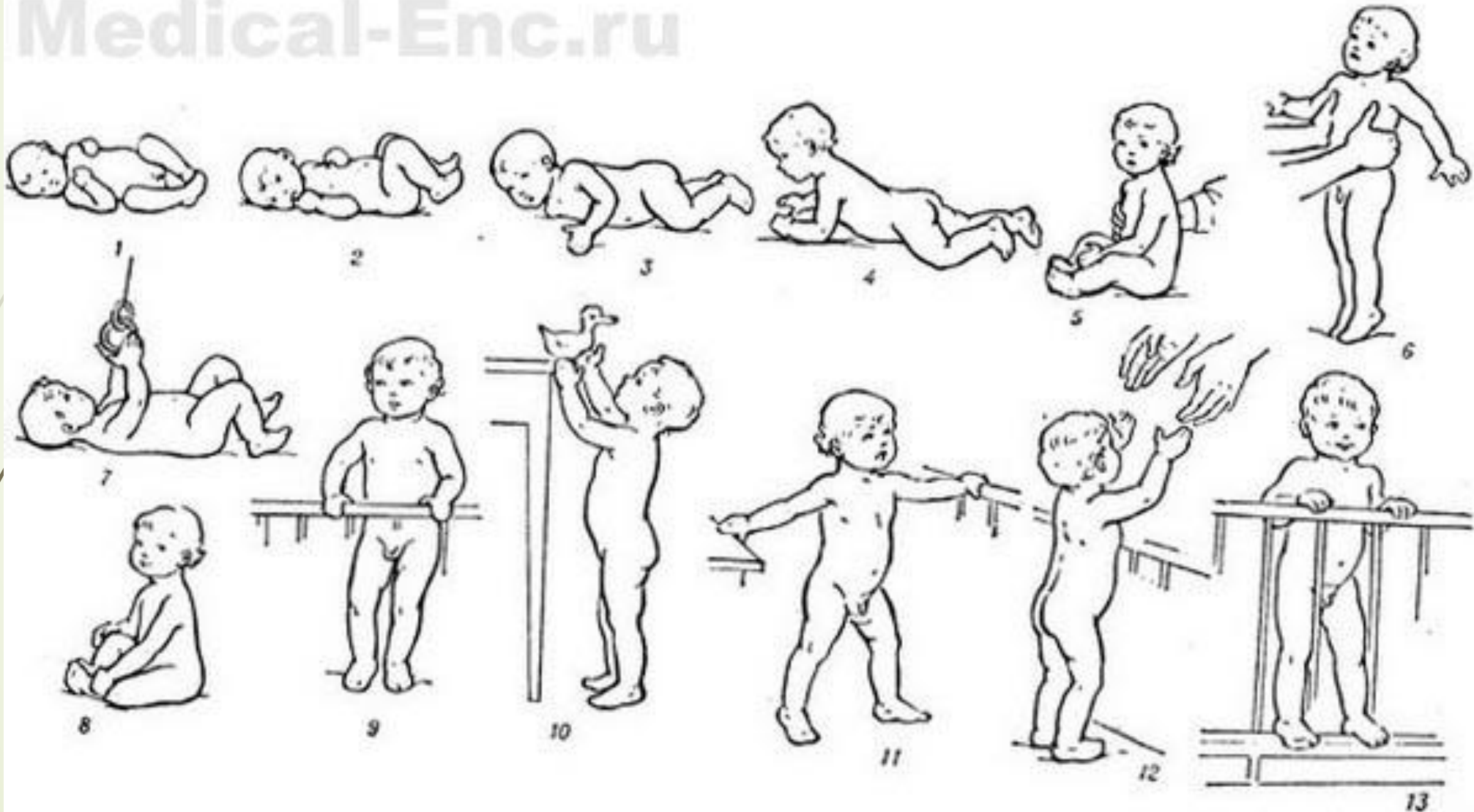
# ФУНКЦИИ ДВИЖЕНИЙ

- ▶ как действие, экстраполирующее к процессам **мышления** (С.Л. Рубинштейн, П.Я. Гальперин, Н.Н. Поддьяков) и **сенсорики** (В.В. Запорожец, Л.А. Венгер);
- ▶ как **операциональный состав деятельности** (А.Н. Леонтьев);
- ▶ как система движений, обеспечивающих **перемещение тела и его частей в пространстве и во времени.**
- ▶ Освоенная **система движений**, находясь под контролем сознания, **превращается** в конечном итоге **«в своеобразный орган индивидуальности, в средство выражения и реализации отношения человека и действительности»** (А.В. Запорожец). Подчинение ее в целом социальным потребностям «...определяет общую стратегию и направленность двигательного поведения в соответствии с жизненными интересами личности...» и общества (А.В. Запорожец).



# Моторное развитие до года

Medical-Enc.ru



# Моторное развитие ребёнка (ВОЗ)

Н А В Ы К И					Ходит самостоятельно										
				Стоит самостоятельно											
			Ходит с поддержкой												
		Ползает на четвереньках													
		Стоит с поддержкой													
	Сидит без поддержки														
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
	Возраст, мес.														

# Средний возраст и возможные границы овладения

Движение	Средний возраст овладения	Возможные границы
Улыбка	5 недель	3—8 недель
Гуление	7 недель	4—11 недель
Держание головки	2 месяца	1,5—3 месяца
Направленные движения ручек	4 месяца	2,5—5,5 месяцев
Переворачивание	5 месяцев	3,5—6,5 месяцев
Сидение	6 месяцев	5,5—8 месяцев
Ползание	7 месяцев	5—9 месяцев
Произвольное хватание	8 месяцев	5,5—10,5 месяцев
Вставание	9 месяцев	6—11 месяцев
Шаги с поддержкой	9,5 месяца	6,5—12,5 месяцев
Стояние самостоятельное	10,5 месяца	8—13 месяцев
Ходьба самостоятельная	11,75 месяца	9—14 месяцев

# ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ В КЛАССЕ: СВОБОДНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

• Поворот	<i>Крутиться в одну сторону на месте по часовой или против часовой стрелки или по кругу</i>
• Умение крутиться (Скручивание)	<i>Твист (закручивание) Руки вдоль туловища свободные, поворот вправо – влево, руки следуют за телом, можно с наклоном туловища вперед</i>
• Вращение (Перекатывание)	<i>Кататься по полу со спины на живот и обратно, любые кувырки</i>
• Балансирование (Равновесие)	<i>Стоя на одной ноге поворачивать туловище в разных направлениях; можно балансировать стоя, сидя, на руках, на коленках. Почувствуйте новое ощущение пространства, гравитации, равновесия.</i>
• Перенос веса	<i>С одной ноги на другую, можно с ног на руки</i>
• Прыжок и приземление	<i>Прыгать на двух ногах или на одной, можно с ног на руки</i>
• Растягивание	<i>Потягивание в разные стороны</i>
• Закручивание (Умение сгруппироваться)	<i>Умение группироваться вокруг центра тела</i>

# ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ В КЛАССЕ: ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

• Ходьба	<i>Движение шагом</i>
• Бег	<i>Движение бегом</i>
• Прыжки	<i>На одной ноге, на второй ноге</i>
• Скачки (Подскоки)	<i>Подпрыгивание на одной ноге с чередованием ног</i>
• Галоп (Аллюр)	<i>Приставным шагом вперед</i>
• Скольжение (Галоп)	<i>Боковой галоп – приставной шаг вбок</i>
• Умение увертываться	<i>Менять направление движения, увертываясь</i>
• Пересечение	<i>Приставной шаг вбок со скрещиванием ног (одна нога все время впереди)</i>
• Умение кататься на коньках	<i>Движение вбок (танцевальные движения «сертаки»)</i>
• Перепрыгивание	<i>Прыжки, когда одна нога все время впереди</i>

# ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ В КЛАССЕ: МАНИПУЛЯТИВНЫЕ УМЕНИЯ

• Бросок	<i>Рукой бросить предмет</i>
• Ловящее движение	<i>Поймать руками летящий предмет</i>
• Умение пнуть	<i>Пнуть предмет</i>
• Умение отталкивать	<i>Пнуть вверх (например: мяч)</i>
• Умение вести мяч	<i>Ногами (в футболе) или руками (в баскетболе)</i>
• Умение отбивать мяч на лету	<i>Волейбол</i>
• Умение манипулировать орудиями труда	<i>Теннисная ракетка, бейсбольная бита, клюшка или любые орудия труда</i>
• Умение играть на музыкальных инструментах	<i>Изобразить игру на любом музыкальном инструменте, можно с добавлением звука</i>

# Повторение – мать учения? Да!

- ▶ Исследования показывают, что **для формирования точного двигательного навыка** у детей от 2,5 до 3 лет им необходимо **повторить это движение от 33 до 68 раз.**
- ▶ Воспитание навыка точно выполнять то или иное движение ... надо планировать **минимум на 4 месяца и максимум на 8 месяцев** на каждом занятии (Н.М. Мураенко).



# Образовательная кинезиология – баланс системы интеллект-тело

- Образовательная **кинезиология** является психолого-педагогическим направлением, изучающим движение.
- Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для гармоничного развития и творческой самореализации личности.
- « Гимнастика мозга» - Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон.



# На что направлена «Гимнастика мозга»?

- Активизирует различные отделы больших полушарий головного мозга, что способствует развитию способностей и коррекции проблем в различных областях психики:
- Улучшает **память, внимание, речь**
- Улучшает **пространственные представления**
- Улучшает **мелкую и крупную моторику**
- Снижает утомляемость
- Повышает способность к произвольному контролю



**Гимнастика мозга** представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, дает высокую умственную энергию, активизирует, тонизирует мозг, дает возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

**Гимнастика мозга** улучшают мыслительную деятельность, способствуют развитию памяти, внимания; облегчают процесс чтения и письма. Способствуют координации в работе обоих полушарий - правого (гуманитарное, творческое, образное) и левого (математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое).

# Комплекс «Ритмирование»



# Требования к упражнениям

- ежедневное проведение;
- доброжелательная обстановка;
- точное выполнение движений и приемов;
- четкое владение упражнениями учителем;
- постепенное усложнение и увеличение объема заданий;
- наращивание темпа выполнения заданий.



**Возможные результаты:** Как немедленный, так и кумулятивный(накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Происходит расширение зоны ближайшего развития ребенка и переход её в зону актуального развития.

# Упражнения для глаз

## Глазодвигательные упражнения

Позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие, укрепить глазные мышцы.

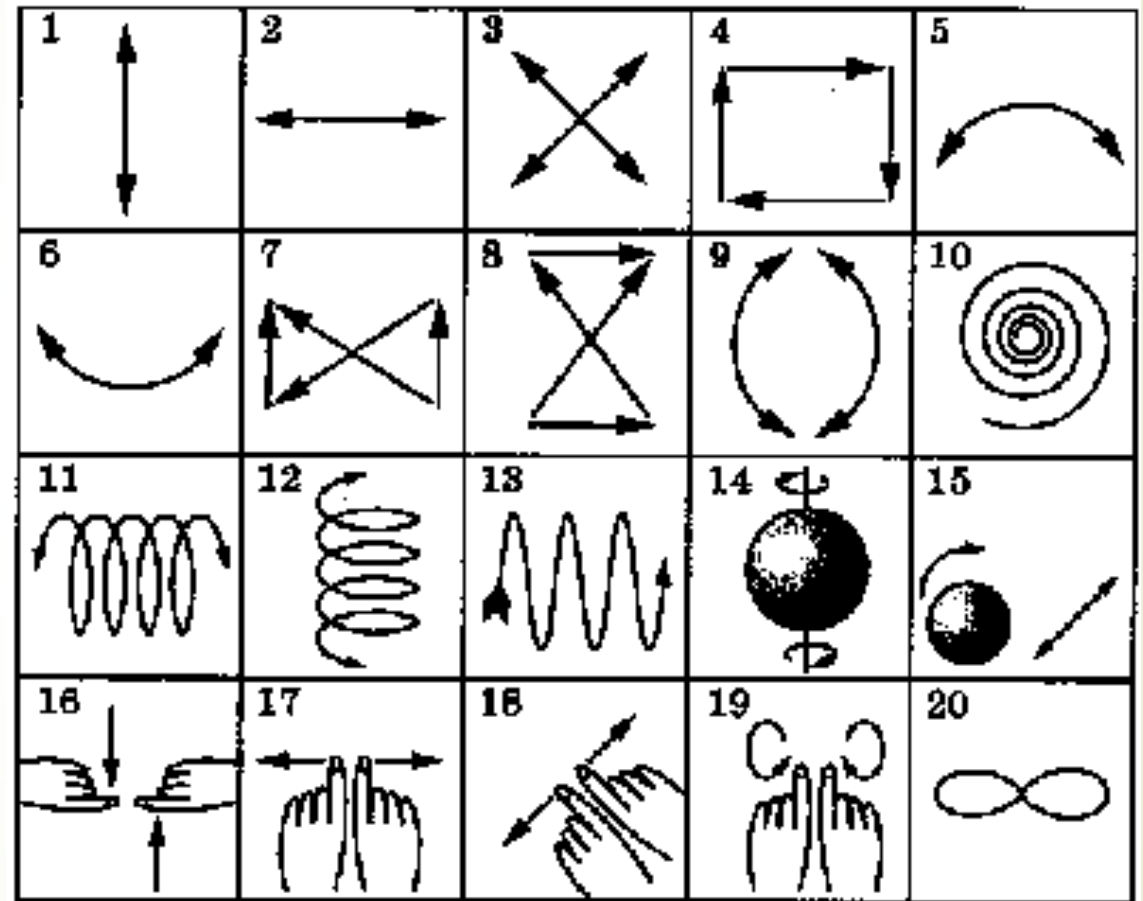


Рис. 1. Упражнения для снятия напряжения с глаз и гармонизации межполушарного взаимодействия.

# Общие рекомендации к применению упражнений

- Доброжелательная обстановка
- Систематичность
- Усложнение и наращивание темпа заданий
- Точность выполнения движений и приемов
- Разнотипные и однотипные движения рук
- Включать все 5 пальцев каждой руки
- Использовать движения на сжатие, растяжение и расслабление мышц
- Применять упражнения на занятиях и в свободное время
- Проводить кинезиологические упражнения перед интенсивной умственной нагрузкой
- Продолжительность занятий от 5-10 до 20–35 минут в день, в зависимости от возраста

# Варианты организации зон Движения



Какие материалы нужны в Классе и на  
уличной площадке для работы с Движением?



# Спроектируем Зоны движений для Класса



# ЛАБОРАТОРИЯ «Обучение на основе движения» с 2017 года

Про **здоровье** детей и взрослых участников образовательного процесса (родителей и педагогов) и **технологии его сбережения и формирования**. Про построение **обучения с опорой на движение и общение**. Про **конструирование образовательной среды** групп и пространств Монтессори (и не только) детских садов и школ в соответствии с потребностями детей в движении и общении. Про **педагогические технологии, программы и практики** из образовательной кинезиологии, ритмических программ, физкультуры, помогающие детям (в том числе с ОВЗ) легче и быстрее включаться в образовательный процесс, осваивать алгоритмы работы с Монтессори-материалами, а **взрослым (родителям, педагогам) справляться с рабочим стрессом и работать эффективно, саморазвиваться, строить индивидуальные образовательные маршруты детей.**



# Обучение на основе движения

- ▶ Выстраивание **пространства и времени** жизни детей с возможностью **свободного движения**
- ▶ **Ритмические, музыкальные и социально-коммуникативные практики** в режиме дня класса
- ▶ **Методы образовательной кинезиологии** - «Гимнастика мозга» и др. телесно-ориентированные практики
- ▶ **Учет в обучении латерального профиля, индивидуального стиля обучения** ребенка



# Обучение специалистов 16-144 часов

- Обучение на основе движения – «Гимнастика мозга» и балансы.
- «Оптимальная организация мозга».
- Латеральное переобучение для педагогов и обучающихся.
- Доминантные профили учеников и образовательная работа с ними.
- Базовые детские рефлексy и их интеграция в образовательной практике.
- Моторное развитие ребенка и его роль в обучении.





«Мы учимся не только головой!»

Карла Ханнафорд

Давайте двигаться!  
Присоединяйтесь!  
[anna@boyarintseva.ru](mailto:anna@boyarintseva.ru)  
[+7\(916\)541-69-14](tel:+7(916)541-69-14)

