**«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

***подготовила инструктор по физической культуре***

***МБДОУ ЗАТО СЕВЕРОМОРСК д/с №30***

***Мушкудиани Юлия Валерьевна***.

«Кинезиология»–это наука о развитии умственных способностей и

физического здоровья через определенные физические упражнения, целью

которых является снижение утомляемости, повышение способности к

произвольному контролю, синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие мелкой и крупной моторики рук, улучшения памяти, внимания, речи.

Основная цель кинезиологии: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

**Задачи кинезиологии:**

•Развитие межполушарной специализации.

•Синхронизация работы полушарий.

•Развитие общей и мелкой моторики.

•Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.

•Развитие речи.

•Формирование произвольности.

•Снятие эмоциональной напряженности.

•Создание положительного эмоционального настроя.

Кинезиология позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга.

Родоначальником кинезиологии стал американский исследователь и

остеопат Джордж Гудхард. Он впервые заметил, что одна и та же мышца может иметь разную энергетическую силу, становясь то сильной, то слабой. Из этого наблюдения выросла наука, которая базируется на целостном подходе к человеку.

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. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

Для успешного обучения и развития ребенка в школе 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. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

**Условия выполнения кинезиологических упражнений:**

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов,

педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже

обучать детей.

2. Работа проводится как левой и правой рук поочерёдно, так и

согласованная работа обеих рук одновременно.

3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной

обстановке.

4. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от

5-10 до 20-35 минут в день.

5. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному

комплексу упражнений - 45-60 дней.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

•ускорение темпа выполнения;

•выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами

(исключение речевого и зрительного контроля);

•подключение движений глаз и языка к движениям рук.

**Виды кинезиологических упражнений:**

***Растяжки*** – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорнодвигательного аппарата.

***Дыхательные упражнения*** – улучшают ритмику организма,

развивают самоконтроль и произвольность.

***Глазодвигательные упражнения*** – позволяют расширить поле зрения,

улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и

повышают энергетизацию организма.

***Телесные движения*** – развивают межполушарное взаимодействие,

снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и

мышечные зажимы.

***Упражнение для развития мелкой моторики*** – стимулируют речевые

зоны головного мозга.

***Массаж*** – воздействует на биологически активные точки.

***Упражнения на релаксацию*** – способствуют расслаблению, снятию

напряжения.

**Кинезиологические упражнение для развития мелкой моторики:**

***«Кольцо»***

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

***«Кошка»***

Последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь

(сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

***«Ухо-нос»***

Левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

***«Лезгинка»***

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

***«Кулак - ребро – ладонь»***

Последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

***«Ладушки-оладушки»***

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая –ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем».

***«Симметричные рисунки»***

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки. Начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку.

***«Дом-ёжик-замок»***

«Дом» - соединить пальцы обеих рук парно под углом и большие пальцы соединить.

«Ёжик» - поставить ладони под углом друг к другу. Пальцы одной руки

расположить между пальцами другой руки

«Замок» - ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

Педагог в разном порядке говорит слова: «Дом», «Ежик», «Замок» и дети должны выполнить соответствующую фигуру.

***«Фонарик»***

Фонарики зажглись- пальцы выпрямились. Фонарики погасли - пальцы

сжались.

***«Зайчик»***

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный

прижать большим пальцем к ладони.

***«Лисичка»***

Указательный палец и мизинец выпрямить, средний и безымянный

прижать большим пальцем к ладони.

***«Вилка»***

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх,

расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

*Заключение*

Используя кинезиологические игры и упражнения в работе с детьми,

педагоги и родители могут значительно совершенствовать мелкую моторику

кисти и пальцев рук, а также повысить уровень речевого развития детей,

развития психических процессов.