

«Кинезиологические упражнения для дошкольников»

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался *Асклепиад*, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Давно не секрет, что в современном обществе сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего отклонений в психическом и психосоматическом развитии.. Снижается интеллектуальный уровень, падают возможности обучения. При этом объем знаний, который должны усвоить дети увеличивается.

Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т. п., могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Формой такой работы может стать кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения позволяют улучшить у ребенка речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивость, гармонизирует баланс жизненной энергии и обладает оздоравливающим и антистрессовым эффектом, повышает способность к произвольному контролю, улучшает мыслительную деятельность, память и внимание.

Упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности это может составлять до 25-30 минут в день.

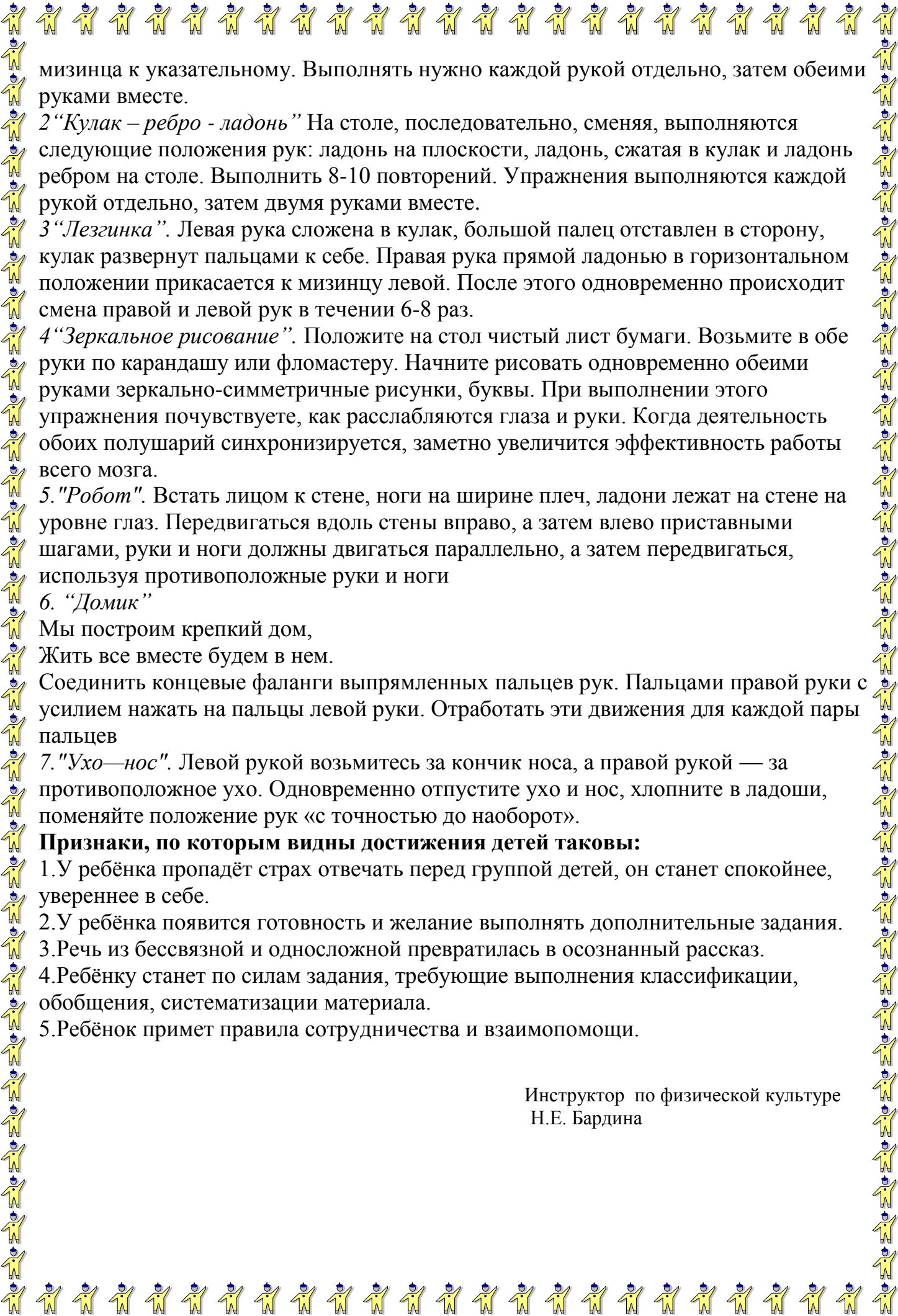
Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Кинезиологические упражнения:

1 “Колечко”. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.

Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от



мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

2 “Кулак – ребро - ладонь” На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

3 “Лезгинка”. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

4 “Зеркальное рисование”. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. “Робот”. Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги

6. “Домик”

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев

7. “Ухо—нос”.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Признаки, по которым видны достижения детей таковы:

1. У ребёнка пропадёт страх отвечать перед группой детей, он станет спокойнее, увереннее в себе.
2. У ребёнка появится готовность и желание выполнять дополнительные задания.
3. Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
4. Ребёнку станет по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
5. Ребёнок примет правила сотрудничества и взаимопомощи.

Инструктор по физической культуре
Н.Е. Бардина