

**«Роль
кинезиологических
упражнений
в развитии
дошкольников»**



Всем родителям хотелось бы видеть своего ребенка внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психологических процессов - это **кинезиология**.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического развития посредством определенных двигательных упражнений. Это целая комплексная система, включающая в себя различные направления, целью которой служит оздоровление и гармонизация всего организма. Кинезиология для детей используется для улучшения познавательного процесса детьми дошкольного возраста.

Кинезиологические упражнения направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности ребенка или корректировать проблемы в различных областях.

Именно они позволяют:

- развивать межполушарные взаимодействия;
- синхронизировать работу полушарий;
- совершенствовать развитие мелкой моторики;
- создавать новые нейронные связи;
- улучшать концентрацию внимания, память, мышление, пространственные представления;
- гармонизировать работу обоих полушарий мозга;
- улучшать зрительно-моторную координацию;
- тренировать периферическое зрение, которое необходимо для беглого чтения;
- снижать утомляемость и повышать способность к произвольному контролю;
- управлять своими эмоциями.



Всем известно, что мозг имеет два полушария.

• НАШ МОЗГ •



Левое полушарие отвечает за восприятие информации через слух, постановку целей, построение алгоритмов решений. Это полушарие математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое.

Правое полушарие отвечает за координацию движений, осознание себя в пространстве, кинестетические (двигательные) ощущения. Это полушарие творчества, образного мышления, гуманитарных аспектов.

Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают кинезиологические упражнения. Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, устанавливают новые межполушарные связи, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность.

Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Кинезиологические упражнения полезны особенно для детей, имеющих различные проблемы (расстройства психики, отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.). При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются.

Используйте кинезиологические упражнения со своим ребенком дома.

*Рекомендации по выполнению
кинезиологических упражнений:*

- Занятия можно проводить в любое время;
- Систематичность выполнения, ежедневно, без пропусков;
- Постепенное увеличение темпа и сложности;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5–10 минут в день.
- Упражнения можно проводить в различном порядке.
- речь используется только в начале в виде помощи, затем упражнение выполняется молча.



КИНЕЗИАЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«УХО – НОС» Левой рукой взять за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук с «точностью до наоборот».



«КОЛЕЧКИ» Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«ЛАДОНЬ – РЕБРО – КУЛАК»

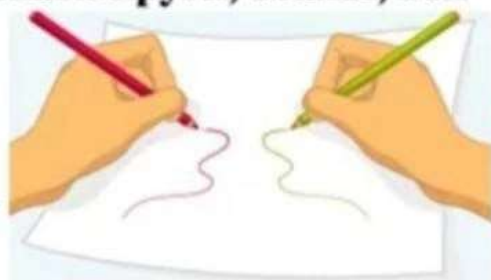
Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать команды.



«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 этого одновременно сменить положение правой и левой рук.



«ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ» Начинаем с рисование линий, точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии... В данном процессе важно, чтобы задействованы были обе руки одновременно, а качество рисунка в этом возрасте — не имеет значения.





Регулярное выполнение кинезиологических упражнений способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий.

И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

После продолжительного выполнения кинезиологических упражнений, результат порадует любого родителя. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов.

И в заключение маленький совет:

Большинство из нас делает массу работы удобной рукой. Попробуйте сами и предложите ребёнку чистить зубы, причёсываться, доставать предметы, рисовать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизируют новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга, развивается самоконтроль и повышается концентрация внимания. Это не только полезно, но и весело!