

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Формирование и развитие нервной системы и головного мозга начинается еще задолго до рождения малыша и заканчивается не сразу после окончания школы. Активная фаза развития приходится на первые годы жизни, когда ребенок познает мир, у него возникает речь и улучшается синхронная работа двух полушарий головного мозга. Всем родителям хотелось бы видеть своего кроху внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов - это кинезиология. Чем занимается кинезиология?

Нам всем известно, что любые действия рук или ног сначала импульсами проходят через мозг. Это подтверждает всем известная рефлекторная дуга Павлова. Именно такую связь головного мозга и действий взяли за основу создатели науки кинезиологии. Они утверждают, что оба полушария головного мозга могут эффективно развиваться через специальные действия - кинезиологические упражнения. После их продолжительного выполнения результат порадует любого родителя, как дошкольника, так и ребенка, посещающего школу. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов.

*Классификация упражнений этой науки.*

Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять. Какие бывают виды развивающих действий, на что они направлены? В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются растяжки. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц. Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему скажут, применяются дыхательные кинезиологические упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма. Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением глазодвигательных действий. Они помогают снять у детей мышечные зажимы, а также способствуют лучшему взаимодействию двух полушарий. После активного развития следует расслабиться, для этого применяются упражнения, приводящие к релаксации. Снимается напряжение мышц, и ребенок расслабляется.

*Польза упорядоченного дыхания для мозга детей.*

Дыхание важно не только с точки зрения физиологии. Помимо предоставления кислорода каждой клеточке детского организма, оно также помогает развить произвольность действий и самоконтроль у ребенка. Дыхательные кинезиологические упражнения для школьников не трудные, но очень полезные:

### **"Задуть свечу"**

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

### **"Качание головой"**

Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать.

### **"Дыхание носом"**

Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

### **"Пловец"**

Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

*Движение глазами и частями тела в кинезиологии.*

Ребенок с помощью этого комплекса упражнений может расширить поле зрения, улучшить процесс мышления, запоминания и речевого развития. Кинезиологические упражнения для детей в целом способствуют активизации обучения, в этом не последнее место занимают синхронизированные движения глаз и языка.

### **"Глаза и язык"**

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениям, в том числе и диагоналям. Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

### **"Восьмерка"**

Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

### **"Шагание"**

На фоне ритмичной музыки, выполнить следующие действия: шагать на месте с сопровождением каждого шага взмахом руки. Например, когда шаг делает левая нога, взмахивает и левая рука, с правой точно так же.

## **"Работа кисти рук"**

Не все кинезиологические упражнения для дошкольников легкие. Некоторые задания дети не могут выполнить, поэтому работа с кистями рук приходит на помощь воспитателям, логопедам и психологам. К тому же, такие действия развивают мелкую моторику рук, значит, и больше образовывается нервных связей между разными отделами мозга. Упражнение заключается в том, что ребенок должен положить на стол кулак, потом поставить ладонь ребром, затем положить ладонь на поверхность. Задание отрабатывается руками поочередно, потом одновременно.

## **"Лягушка"**

Ладонки на столе выполняют движения: правая лежит (вниз ладонью), левая сжата в кулак, затем наоборот. При каждой смене положения рук язык движется вправо, влево. Тонус и релаксация. Для того чтобы дети настроились на работу и потом после нее отдохнули и эмоционально и физически, существуют специальные упражнения.

*Нормализация тонуса:*

## **"Яблоки в саду"**

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда "рвет" яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.

*Кинезиологические упражнения для расслабления:*

## **"Кулачки"**

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладонки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз).

## **"Лед и огонь"**

Ведущий командует: "Огонь!", дети активно выполняют различные движения. Во время команды "Лед!", ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 8 раз.

Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.