**Использование кинезиологических упражнений на**

**занятиях по физической культуре с дошкольниками.**

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Одна из основных задач педагога сохранение, укрепление и преумножение здоровья детей. Используя в работе здоровьесберегающие технологии, мы обеспечиваем ребенку сохранение и укрепление здоровья, формируем у него необходимые знания по здоровому образу жизни. Известный педагог В.А. Сухомлинский говорил: «Забота о здоровье детей – это величайший труд педагога».

Жизнь не стоит на месте и педагог должен совершенствовать свое мастерство, пополнять свою копилку знаний и умений и с радостью передавать эти знания детям. Находить новые формы работы более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Формой такой работы может стать включение в традиционные занятия по физическому воспитанию элементов нейрогимнастики или подвижных и малоподвижных нейро игр.

Нейрогимнастика, нейро игры, кинезиологические упражнения и т.д. – всё это не только гимнастика для тела и его частей, но и одновременно - гимнастика для мозга. Кинезиологические упражнения - это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиология представляет одно из самых быстро развивающихся и наиболее интересных направлений. Используя в своей работе кинезиологические упражнения, мы оптимизируем интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление. Улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия помогут регулярные занятия. Использование таких упражнений должно быть систематическим и проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому к каждому ребёнку должен быть индивидуальный подход.

Что включают в себя комплексы упражнений?

Дыхательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на развития координационных способностей.

Упражнения, которые можно использовать в вводной части образовательной деятельности:

1. Ходьба пятка – носок. (Правая нога наступает на пятку, левая на носок)
2. Ходьба с заданиями для рук на каждый шаг.
3. Ходьба ноги с крестно (меняя ноги на каждый шаг)

В комплексе общеразвивающих упражнений можно использовать одно-два кинезиологических упражнений, но не более 4-5 упражнений  на физкультурном занятии. Игры и упражнения выполняются из разного исходного положения, сидя, лёжа, стоя. Можно использовать разноименное поднимание ног и рук. Перекрестное соприкосновение колена и противоположного локтя. При выполнении приседаний менять положение рук в определенном порядке на каждое приседание. Специальные игры и упражнения,   где задействована  правая рука, левая рука и выполнение заданий двумя руками одновременно и увеличивается темп работы. Сидя на полу можно предложить детям оторвать прямые ножки от пола и нарисовать обеими ножками синхронно в воздухе круг.

В основную часть образовательной деятельности включаются:

1. Упражнения и игры с мячом. С мячом можно проводить упражнения как индивидуальные, парные, так и командные. Они могут быть разнообразными: кидать мяч двумя руками; подбрасывать и перекидывать одной рукой, а ловить другой; сбивать мишень; отбивать о стену – ловить. Мячи используются разнообразных размеров, форм и веса.
2. Ползание – необходимо для освоения нижнего поля зрения, для скоординированной работы нижней и верхней половины тала, для поочередного включения правого – левого полушария головного мозга. Ползание стимулирует моторные зоны (участки коры, отвечающие за движения). В процессе ползанья используется перекрестное движение рук и ног.
3. Прыжки. Прыжки по следам – эта игра развивает ориентировку в собственном теле, что способствует межполушарному взаимодействию. Так же направлена на развитие координации, зрительного восприятия и внимания.
4. Ходьба по канату – направлена на координацию движения в заданном направлении, развивает внимание и память (канатом можно задавать любую форму: круг, квадрат, зигзаг, лабиринт и т.д.) Проходить можно обычным шагом, приставным, спиной вперед. Дети проходят по одному, парами, а можно цепочкой из нескольких человек. Ходьба по координационной дорожке со сменой позиции рук. Упражнение «Крабики» - ходьба на руках и ногах в разном направлении. Это упражнение точно поможет проснуться не только телу, но и мозгу.
5. Полоса препятствий чем сложнее, тем лучше. Тут уже простор фантазий. Здесь используются обручи, мячи, кубики и т.д.

В заключительной части образовательной деятельности детям очень нравятся игры с мячом. Инструктор по физическому воспитанию берет большой мяч в руки и показывает с помощью мяча, какие движения должны выполнить дети. (подбрасывает мяч вверх – дети прыгают на месте; перебрасывает мяч из одной руки в другую – дети прыгают из стороны в сторону; ударяет мяч об пол – дети приседают и т.д.) В игре «Медленно-быстро» дети выполняют разные задания в быстром и медленном темпе. Игра «Все наоборот» направлена на тренировку нейронной сети правого полушария мозга. Детям предлагается повторить позу персонажа, изображенного на картинке, перевернутой вверх ногами.

Регулярное включение нейрогимнастики в занятия, в перерывах между занятиями, в комплексы утренней гимнастики способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и усвоению новых знаний.

Литература:

1. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика/ Трясорукова Т.П. – Ростов-на-Донй: Феникс, 2019

2. Нейропсихология. Игры и упражнения/ Ирина Праведникова. – М: АЙРИС-пресс, 2018