**«Использование кинезиологии в развитии детей дошкольного возраста»**

 «Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения»

Ж. Тассо.

Все мы знаем и видим, что современный мир стремительно меняется: запросы общества таковы, что ребенок должен быть готов к восприятию огромного объема информации, должен в нем ориентироваться и постараться стать успешным. Одна из главных задач Федерального Государственного Образовательного Стандарта - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей в том числе их эмоционального благополучия.

Возникают вопросы:

- Как поддержать познавательную активность ребёнка, развить его психические процессы: восприятие, мышление, память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией?

- Как развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье, поддерживая эмоциональное благополучие?

Ответом на эти вопросы является такая наука, как кинезиология.

 **Кинезиология или «Гимнастика для мозга»** — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиология помогает восстановить ребенку баланс, т.е. равновесие между мышлением, телом и эмоциями, где каждая часть вносит свой вклад в развитие.

 Вся **работа** строится на связи трех элементов: мозга, тела и эмоций.

 **Применение методов данной технологии позволяет улучшить у воспитанников:**

- память, внимание, речь,

- зрительно-моторную координацию,

- формирует пространственную ориентировку,

- развивает мелкую и крупную моторику,

- позволяет снизить утомляемость,

- повысить способность к произвольному контролю.

 Кинезиология относится к «здоровье сберегающей технологии».

 Основная идея метода кинезиологии — это активизация деятельности двух полушарий головного мозга.

Специальные **кинезиологические приемы и** упражнения обладают оздоравливающим и антистрессовым эффектом, улучшают мыслительную деятельность ребенка, помогают выдерживать нагрузки, проявлять волевые качества.

 Как уже говорилось, кинезиология – наука, изучающая развитие головного мозга через движения.

  По исследованиям физиологов **правое полушарие** головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. **Левое полушарие** головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

 Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). По мнению нейрофизиологов и кинезиологов разви­тие межполушарного взаимодействия является основой раз­вития интеллекта.

   Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) их можно развить через кинезиологические упражнения.

 В рамках дошкольной педагогики можно выделить такие **приемы** как:

- кинезиологические упражнения

- кинезиологические игры

-кинезиологические сказки.

 Упражнения и игры для мозга универсальны для детей и взрослых. Их можно делать в различных сочетаниях. Они не требуют специальной физической подготовки, а еще они очень нравятся детям, так как воспринимаются как увлекательная, веселая игра - самая важная деятельность ребенка. А самое главное, доступны в рамках образовательного процесса.

**Методы и приемы**

- Телесные упражнения. При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие снимаются мышечные зажимы.

- Растяжки – они нормализуют тонус мышц гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц

- Глазодвигательные упражнения. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

-Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

- Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

**Условия выполнения упражнений:**

1. Упражнения проводятся ежедневно в рамках образовательной деятельности и в режимных моментах. Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

4. Упражнения проводятся стоя, сидя, лежа.

5. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

6. Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;

Чтобы появился устойчивый результат, необходимо проводить их регулярно, как минимум в течение месяца-двух. Принцип работы – от простого - к сложному. Для таких занятий лучше использовать часы после отдыха детей. Главное, чтобы в этот момент ребенку самому хотелось заниматься, поэтому не навязывайте ему свои желания и не превращайте игру в скучный урок.

Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей).

**Основные этапы работы**

Организационно--диагностический.

* Изучение возрастных, психофизиологических особенностей
* Интеллектуального развития детей. Обследование детей с целью выявления уровня психического развития детей в начале учебного года.
* Интерпретация полученных знаний.

Практическая отработка приемов и упражнений по кинезиологии.

* Пополнение и оснащение информационными и дидактическими материалами,
* изготовление пособий для применения кинезиологических упражнений.

**Ожидаемый результат**

Данная технология позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей деятельности его мозга, развить мелкую моторику и психические процессы.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят

положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком

уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Приложение

 **Упражнение «Здравствуйте»**

Пальцы правой руки поочередно здороваются с пальцами левой руки, похлопывая друг друга подушечками.

- Здравствуй, солнце! Здравствуй, небо! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, пальчик, мой дружок! Садик – это общий дом. Всем привет: мы тут живем!

 **Картотека упражнений**

 Упражнение «Маятник» Свободные перемещения глаз из стороны в

сторону.

Упражнение «Наклоны» Сесть на стул, ноги вытянуть вперед, скрестить их. Делать наклоны вперед, доставая руками пальцы ног, наклонив голову

вперед. Следить за дыханием: выдох при наклоне, вдох – при подъеме.

Повторить 3 раза и изменить положение ног.

Упражнение «Покачивание головой». С силой обхватить левое плечо

правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела,

поворачивая налево, потом направо. Повторить то же другой рукой.

Упражнение «Вдох-выдох» Сделать вдох левой ноздрей (правая закрыта

снизу большим пальцем правой руки), а выдох через правую, таким же

образом левую, закрыв ноздрю левой рукой (3 раза). При вдохе представлять серебристый цвет, при выдохе золотой.

Упражнение «Губки» Левая рука на животе. Указательный палец правой

руки находится над губой, а средний палец – под губами, открыть рот и

растирать область губ.

Упражнение «Симметричные рисунки» Рисуем в воздухе обеими руками

елочку, гриб, домик, геометрические фигуры, цифры, буквы и т. д. (20–30

сек.)

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь» Ребенку показывают три положения

ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, – ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

Упражнение «Рубим капусту» Постучать по столу расслабленной кистью

правой, а затем левой руки.

Упражнение «Плечики» Двигать оба плеча вверх–вниз, вперед–назад, затем то же сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

Упражнение «Кисточки» Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4–6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки, сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4–6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

Упражнение «Да – нет» Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед-назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.

Упражнение «Поглаживание лица» Приложить ладони ко лбу, сделать

выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе

провести руками со лба через темя на затылок и шею.

Упражнение «Лучики» Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать

пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости.

Затем расслабить руки.

Упражнение «Циркачи» Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

Упражнение «Столбики» Раскатывать на доске небольшой комочек

пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

Упражнение «Барабан» Постучать каждым пальцем правой руки по столу

под счет: 1,1–2, 1–2–3 и т. д. Затем то же сделать левой рукой.

Упражнение «Домик» Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с

усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для

каждой пары пальцев отдельно.

Упражнение «Симметричные рисунки» Рисовать в воздухе обеими руками

линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и др. (20–30 сек.)

Упражнение «Ухо–нос» Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за

противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши,

поменять положение рук.

Упражнение «Замок» Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в

замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко.

Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

Упражнение «Лягушка» Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

Упражнение «Лезгинка» Сжать левую руку в кулак, большой палец

отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Ладонью правой

руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6–8 раз).

Упражнение «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать

пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т. д. Затем в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

Упражнение «Уши» Расправить и растянуть внешний край каждого уха

одноименной рукой в направлении вверх и наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

Упражнение «Перекрестные шаги» Вытягивайте руки перед собой и

сначала делайте параллельные шаги. Затем меняйте руки и ноги и делайте

перекрестные шаги. Параллельные шаги 6 раз и перекрестные шаги тоже 6

раз.

Упражнение «Буквы». Если участники услышат звук «А», нужно вытянуть вперед правую руку. Если они услышат звук «О», нужно поднять вверх левую руку. Если услышат звук «У» – вытянуть вперед обе руки

***Литература:***

1. Деннисон П. Деннисон Г. Программа «Гимнастика для мозга»/Пер. С.М. Масгутовой. М., 1997.Сиротюк А.Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с

2. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.

3. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина.

4. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999

5. Информация интернет-ресурсов. Режим доступа:. <https://rodina> sprds7.edumsko.ru/folders/post/2913279 https://www.maam.ru/detskijsad/-kineziologija-v-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html