

«Кинезиология в практике детского сада»

(Для тех, кто хочет, чтобы его ребенок рос умным и здоровым)

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Здесь задействованы не только

механические, но и психофизиологические законы развития человека.

В чем польза кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста?



ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Кинезиологию можно назвать неким сплавом из теории и практики



физиотерапии, натуропатии, акупунктуры, гомеопатии, восточной медицины, хиропрактики и других областей знаний о нашем здоровье. Она основана на улучшении взаимодействия полушарий мозга, что приводит к общей гармонизации в работе систем организма. Использование упражнений кинезиологии позволяет: укреплять здоровье; повышать тонус; снижать

усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; повышать концентрацию и умственную работоспособность; улучшать память; стимулировать развитие слуха и речи; улучшать внимание, мышление; развивать восприятие, пространственные представления, воображение. Из этого можно сделать вывод, что

кинезиологические упражнения для дошкольников не менее полезны, чем для взрослых. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы (отставание в общем или речевом развитии, гиперреактивность 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.



НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). В идеале они гармонично дополняют друг друга. И человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи.

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.

Итак, кинезиология – наука о сложных механизмах взаимодействия структур головного мозга и способах их гармонизации. Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.

ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ТРИ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Мальгу показываем, как рука меняет положение на поверхности стола: сначала **рука лежит ладонью вниз**, затем **сжимается в кулак** вертикально, далее – ладонь **раскрывается и становится на ребро**.

На начальном этапе малыш может выполнять упражнение вместе со взрослым, потом пробует выполнить его самостоятельно, по памяти. Проводим **8 – 10 повторений** одной рукой, затем другой. Самый сложный этап – выполнение задания обеими руками. Если ребенку сложно запомнить эту последовательность, он может показать себе речевыми картами, проверяя их вслух, либо про себя. По мере освоения задания его темп нарастает.



RAZVIVASHKA.online

НЕ ТА РУКА

Обычные действия выполняются несюсторонней для этого рукой (**чистка зубов, расчесывание, прием пищи**). Этот простой прием помогает активировать клетки мозга, усиливать контакт между ними. Такие задания дети очень любят, ведь выгадывать и чувствовать себя неловко в привычной ситуации – это так весело!



RAZVIVASHKA.online

ЗДРАВСТВУЙТЕ. УПРАЖНЕНИЕ ПОХОЖЕ НА «КОЛЕЧКИ»

Только при этом пальцы не смыкают в кольцо, а **похлопывают друг друга по очереди**, словно они здороваются между собой. Можно даже проговаривать: **здравствуй, указательный пальчик, здравствуй, средний пальчик, и т. д.**



RAZVIVASHKA.online

РИСУНКИ В ЗЕРКАЛЕ

Рисовать можно как на бумаге, так и пальцами в воздухе. Рисовать **нужно обеими руками одновременно**, в зеркальном отображении любые простые предметы или фигуры (**круги, ромбы, цифры**). Это весьма эффективное упражнение для улучшения работы мозга. При этом хорошо, если ребенок будет следить глазами за несюсторонней ему рукой (**правша – за левой, левша – за правой**).



RAZVIVASHKA.online