

Консультация для педагогов

ЧТО ТАКОЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ?

*Воспитатель
МБДОУ детского сада №54
Толокнева А.Е.*



*Ум ребенка находится
На кончиках его пальцев.
В.А. Сухомлинский*

Человеческий мозг устроен таким образом, что каждое полушарие имеет свою специализацию. В частности, левое полушарие отвечает за логическое и аналитическое мышление, способности к языкам и математике, восприятие устной и письменной речи, запоминание фактов, контроль правой половины тела. Правое полушарие обрабатывает невербальную информацию, отвечает за пространственную ориентацию, музыкальные способности, воображение, творческую деятельность, параллельную обработку информации и контроль левой половины тела.

Интеллект человека основан, прежде всего, на согласованной работе обоих полушарий. В основе успешной познавательной деятельности лежит сформированность межполушарных связей. Левое и правое полушария головного мозга тесно связаны между собой нервными волокнами. Чем их больше, тем лучше развиты высшие психические функции. Левое и правое полушария должны развиваться гармонично.

Одним из наиболее результативных методов является развитие межполушарного взаимодействия, который называется **кинезиология**.

Это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта.

Основная цель кинезиологии: Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы.

Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих условий:

- Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.;
- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
- Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

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 (расстройства психики, отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.).

Комплексы этих упражнений праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

В дошкольных образовательных учреждениях эта система используется довольно широко. Например, во время физических занятий детям предлагаются упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет), движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими. На уроках рисования могут использоваться приемы рисования

другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди. На уроках по развитию речи широко применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев. В познавательных и игровых занятиях используются различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками.

Детские нейропсихологи рекомендуют выполнять **кинезиологические упражнения**, потому что движения являются основой для социального, эмоционального и когнитивного развития ребенка. Наилучшие результаты дают игры и рисование двумя руками одновременно.

В основе этого кинезиологического упражнения лежат три основных принципа укрепления межполушарных связей.

- **Разнообразие.** Мозг начинает активно развиваться тогда, когда мы сосредотачиваемся на выполнении непривычных движений. Это касается и мелкой моторики, и артикуляции новых звуков, движений рук и ног.
- **Одновременность действий.** В процессе должны участвовать оба полушария, ведь левое, как известно, контролирует правую половину тела, а правое – левую, левое отвечает за речь, а правое – за координацию движений.
- **Работа обеими руками.** Любые упражнения, выполняемые и левой, и правой рукой, способствуют укреплению нейронных связей и созданию новых.

Игры и рисование двумя руками

- Использование щипцов, ложек и других подручных материалов.

С помощью щипцов учим ребенка захватывать предметы обеими руками одновременно (поначалу допустимо и попеременно). С помощью двух ложек, например, учим пересыпать сыпучие предметы из емкости в емкость, переливать жидкость из стакана в стакан.

- Начинаем с рисование линий, точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии, простые предметы (капельки, снежинки, травку и прочее).

В данном процессе важно, чтобы задействованы были обе руки одновременно, а качество рисунка в этом возрасте — не имеет значения.

- Строим башенки.

Материал можно подобрать любой — хоть конструктор, хоть обычные крышечки.

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

