

# Чем полезны кинезиологические упражнения

## для дошкольников?

Кулакова Полина Михайловна,

воспитатель

*«Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое полушарие.*

*Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг!»*

*И. Соньер.*

Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных и привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям. Один из методов решения этих задач является метод кинезиологии.

**Кинезеология** – это наука о развитии головного мозга через движение. То есть, осуществляет развитие по принципу **от движения к интеллекту**.



Работа обоих полушарий очень важна для человека. У новорожденного оба полушария развиты одинаково, но в процессе взросления, одно из полушарий развивается активнее другого.

Учеными доказано, что после двух лет у ребенка начинают укрепляться связи между левым полушарием, ответственным за речь и правым, формирующим все наши зрительно-пространственные и другие восприятия.

Если нарушается работа межполушарных связей, то это ведет к нарушению пространственных ориентаций, страдает адекватное эмоциональное реагирование и координация работы зрительного и аудиального восприятия. Ребенок в таком состоянии плохо воспринимая информацию на слух или глазами.

К счастью, полушария мозга можно развивать. Особенно это важно в дошкольном возрасте, ведь это период активного развития мозговых структур. Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий

головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

Существует целый ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

К комплексу таких упражнений относятся:

- ✓ Растяжки;
- ✓ Дыхательные упражнения;
- ✓ Глазодвигательные упражнения;
- ✓ Упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук;
- ✓ Упражнения на релаксацию.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела.



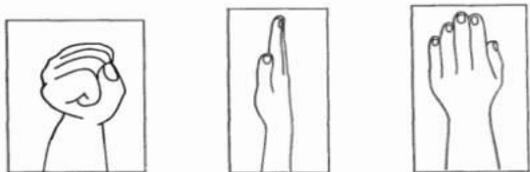
### **Рекомендации по применению**

- Занятия можно проводить в любое время;
- Важна систематичность выполнения;
- Постепенное увеличение темпа и сложности;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день;
- Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании.

Чтобы упражнения не надоедали, ниже предлагаю вашему вниманию описание различных упражнений, которые можно соединять в комплексы по вашему желанию.

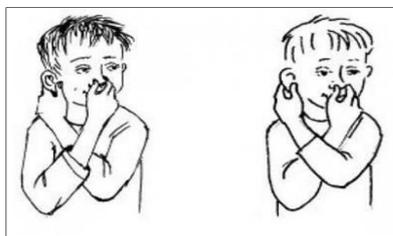
### «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола. Ребенок выполняет упражнение вместе со взрослым, затем по памяти 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой, затем - левой, затем - двумя руками вместе.



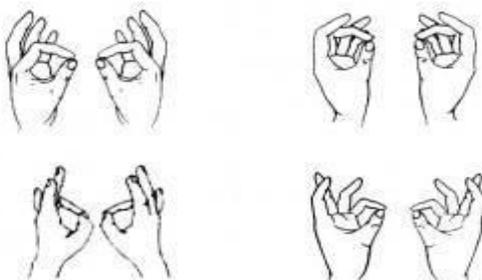
### «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно опустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».



### «Колечки»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими руками. Усложнение упражнения заключается в убыстрении темпа выполнения.



*Еще больше игры и упражнений можно найти в книге О.И. Марычева, К.А. Габараева «Гимнастика для ума».*

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