Роль кинезиологии в оздоровительном и физическом развитие дошкольника

Автор: Казакова Надежда Борисовна

* **Кинезиология** - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Термин «кинезиология» происходит от греческих слов kinesis – «движение» и logos – «наука, слово». Это направление возникло на стыке разных практик и дисциплин: телесно-ориентированной психотерапии, психологии личности, общей психологии, психосоматической медицины, нейропсихологии, нейрофизиологии и физиологии движения. Кроме того, используется опыт некоторых древних восточных практик (йога, китайская медицина).

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.

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

* **Задачи:**
  - Развитие межполушарной специализации.
  - Синхронизация работы полушарий.
  - Развитие общей и мелкой моторики.
  - Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
  - Развитие речи.
  - Снятие эмоциональной напряженности.
  - Создание положительного эмоционального настроя.
*

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

* **занятия проводятся утром;**
* **занятия проводятся в доброжелательной обстановке;**
* **от детей требуется точное выполнение движений и приемов;**
* **упражнения проводятся стоя или сидя за столом;**
* **упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;**
* **длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.**
* **Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.**

Кинезиологические упражнения

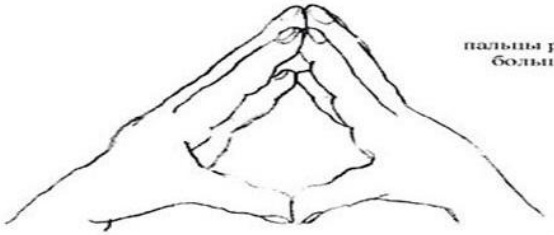
Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"

Ладонь, сжатая в кулак

Ладонь ребром

Распрямленная ладонь

Упражнение: "Дом -ежик-замок"

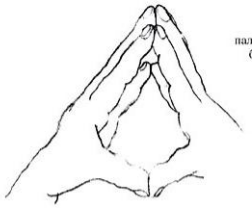


Дом.
пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

Ежик.
Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

Замок.
Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

Упражнение: «Дом-ёжик-замок

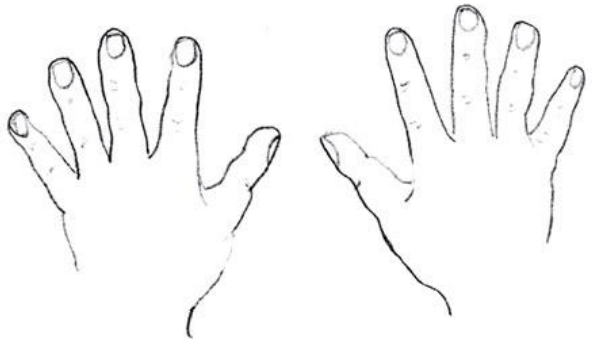


Дом.
пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

Ежик.
Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

Замок.
Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

Пальцы одной руки сжаты

Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение «Ухо-нос»

Кинезиологическая сказка

«Две обезьянки».

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки (*Упражнение «ухо-нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборо)*. Обезьянки очень любили кончить рожицы *(Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз)*. И показывать языки друг другу язык *(Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его)*.Однажды они увидели на высокой пальме *((Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны)*, большой и спелый кокос *(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*).Обезьянки наперегонки побежали к пальме *(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук)*.

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая *(Упражнение для глаз «Вверх-вниз»)*. Затем обезьянки полезли на пальму *(Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук)*. Они сорвали большой и спелый кокос *(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*). Обезьянки очень обрадовались и и затанцевали *(Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз)*.

Спасибо за внимание!