

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 228 «Голубка»**
350078, г. Краснодар, ул. Тургенева № 146, тел./факс (861) 220-57-51, 220-45-07
E-mail: detsad228@kubannet.ru

Консультация для педагогов.
«Кинезиологические упражнения для дошкольников».

Учитель – логопед Пасечник С.А.

«Кинезиологические упражнения для дошкольников».

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологическое упражнение – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался *Асклепиад*, живший более 2000 лет назад.

Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т. п.), могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Формой такой работы может стать кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения позволяют улучшить у ребенка речь, пространственные представления, тонкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивость, гармонизирует баланс жизненной энергии и обладает оздоравливающим и антистрессовым эффектом, повышает способность к произвольному контролю, улучшает мыслительную деятельность, память и внимание.

Правила выполнения упражнений:

- занятия можно проводить в любое время, ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- требуется точное выполнение движений и приёмов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- перед интенсивной умственной нагрузкой;

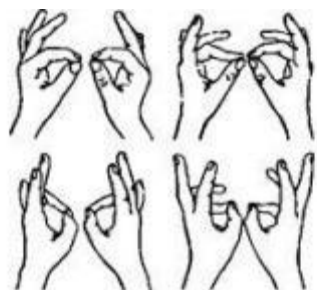
- продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 минут до 20 – 35 минут в день;
- каждое упражнение выполняют по 1 – 2 минуты, в различном порядке и сочетании.

Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Попробуйте выполнить ряд основных упражнений на развитие межполушарного взаимодействия:

1. «Пальчики здороваются». Каждый палец, начиная с мизинца, касается большого пальца по очереди. Необходимо начинать с одной руки, например, ведущей, затем пробовать одновременно на обеих руках.



2. «Кулак, ребро, ладонь». Это упражнение подходит для диагностики состояния тонкой моторики ребенка. Предложите дошкольнику изобразить ладонь в виде «кулака», затем «ребром» и «ладонью» вниз. Сначала отрабатываем и пробуем на одной руке (ведущей), постепенно добавляем вторую руку. С каждым разом ускоряем темп выполнения задания. Советую выполнять упражнение вместе с ребенком, то есть поиграть: кто быстрее и точнее выполнить задание.

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, согнута в кулак



Ладонь, ребро



Распрямленная ладонь

3. «Солдаты маршируют». Левая рука в виде кулачка, а правой упереть ладонью к левой. На счет раз, поменять положение рук, то есть теперь левая будет в виде прямой ладони, а правая – кулачок.

4. «Рисование обеими руками» Название говорит само за себя: ребенку предлагается рисовать/обводить синхронно обеими руками предъявляемый рисунок. Данное упражнение отлично формирует межполушарное взаимодействие.

5. «Ухо-нос» Выполнение данного упражнения требует огромной концентрации, но если вы с легкостью выполняли предыдущие упражнения, то упражнение «ухо-нос» не вызовет затруднений.

Итак, возьмитесь правой рукой за нос, а левой рукой за левое ухо (чтобы руки образовали «крест»), запомните ощущение, где у вас находятся руки. На счет раз поменяйте положение рук, то есть левая рука коснется носа, а правая рука левого уха. На счет два поменяйте положение рук, как вы их ставили вначале упражнения. Когда будет получаться, можете добавлять хлопок ладошками при смене рук.

Итак, кинезиологическое упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Желаю Вам вдохновения и удачи в выполнении основных кинезиологических упражнений! Помните – наша речь на кончиках пальцев!

