

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования
г. Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 93»

Рекомендация для родителей

**«Кинезиология, как одна из оздоровительных форм для
умственного и физического оздоровления
дошкольников»**

Составила:
Инструктор по физической культуре
Ващилина М.В.

Май, 2023



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.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Кинезиологические упражнения для дошкольников не менее полезны, чем для взрослых. 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.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. Существует множество различных упражнений, помогающих решать конкретные задачи.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глагодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

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 вибрирует), 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 занятиях по рисованию могут использоваться приемы рисования одной рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди. В познавательных и игровых занятиях используются различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками. Например, детям 4-5 лет предлагают папки с зеркальным отображением различных предметов. Такие аппликации могут состоять из кнопок, клавиш, бумажных или текстильных деталей, геометрических фигур, шнуров, лесенок и т. д. Ребенок по очереди трогает, нажимает, обводит каждую деталь сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга могут выступать стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание самим ребенком действий или стихов, иллюстрирующих их.

Так же и родители могут применять кинезиологические упражнения со своим ребёнком дома.

Единственное, что родителям нужно сделать – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания (чувствуешь, как напрягается ..., глаза должны следить за ..., вдох должен быть глубоким и медленным и т. д.).

Благодаря нескольким упражнениям, доведённым до автоматизма, происходит межполушарное развитие головного мозга. А это значит, что мозг работает в «полную силу» и левое полушарие, и правое.

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.

Далее представлены несколько упражнений, которые можно делать с ребёнком дома. При этом можно их сопровождать маленькими стишками.

1. Массаж ушных раковин.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину.

2. Качание головой. (Покачаем головой – неприятности долой)

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. Кивки. (Покиваем головой, чтобы был в душе покой)

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд – назад.

4. Домик. (Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём)

Соединить фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилением нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

5. Колечко. (Ожерелье мы составим, маме мы его подарим)

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке (от мизинца к указательному). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

6. Внимание. (Чтоб внимательными быть, нужно на ладонь давить)

Большим пальцем правой руки нажать на середину ладони левой руки, где находится точка внимания (10 с.). То же самое сделать для правой руки.(10 с.).

7. Танцы. (Любим все мы танцевать, руки – ноги поднимать)

Поднять (не высоко) левую ногу, согнув её в колене. Локтём противоположной руки дотронуться до колена. То же самое с другой ногой.

8. Отдохни. (для снятия эмоционального напряжения)

Сжать пальцы в кулак с загнутым большим пальцем. Делать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилением. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

