**Кинезиологические упражнения для дошкольников**

**Ишмурзина Гузель Нургалиевна**

учитель – логопед МДОБУ

«ЦРР- детский сад «Аленушка» г. Сибай

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение, или по-другому «Гимнастика мозга». Существует уже 2000 лет и используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Известно, что единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон

( мозолистое тело, межполушарные связи).

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта: улучшает память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость.

Межполушарное взаимодействие, возможно, развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

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

В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому упражнения начинаются с растяжки. **Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). А сейчас давайте мы с вами сделаем упражнение которое называется ***«Дерево».*** Исходное положение – сидя на корточках . Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы –семечка, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и выпрямитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

А следующее кинезиологические упражнения – **Дыхательные,** которые улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Упражнение ***«Ныряльщик»***. Исходное положение - стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

Упражнение ***«Горизонтальная восьмерка»***. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большого размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

А при выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. А упражнение называется ***«Паровозик»***. Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения. Упражнение ***"Лед и огонь".*** Ведущий командует: "Огонь!", дети активно выполняют различные движения. Во время команды "Лед!", ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 8 раз.

И последний кинезиологический комплекс - это **упражнения для развития мелкой моторики.** Развитие мелкой моторики оказывает благоприятное влияние на развитие речи, развитие зрительно-пространственной координации, активизации познавательной и речемыслительной деятельности. Упражнение ***«Кулак - ребро-ладонь»***. Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе.Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.***"Ухо-нос".*** Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.

Таким образом, кинезиология – это универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга.

Литература

1. Владимирцева Ада. Прикладная кинезиология: Восторг посвященных / Заметки с необычного семинара. Медицинский Вестник. № 20 (38 ), 16-31 октября 1995, с. 9.
2. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003. 228 с.
3. Шмидт И. Введение в прикладную кинезиологию. “Мануальная медицина”, 1994, № 8.