*Юлия Анатольевна Александровская, инструктор по физической культуре,*

*МБДОУ «Энергетик», г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия).*

**Использование кинезиологической гимнастики на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.**

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

***Кинезиологические упражнения*** – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие и повышающий компенсаторные возможности мозга.

Практическая значимость кинезиологической гимнастики состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать психофизическое здоровье детей дошкольного возраста.

Упражнения кинезиологической гимнастики адаптированные для дошкольников, помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей. К каждому упражнению написаны небольшие стихи, что вызывает дополнительный интерес к нему.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частностности, применение данного метода позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику,  снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Упражнения кинезиологической гимнастики включаются в основную часть непосредственно образовательной деятельности по физической культуре и заменяют общеразвивающие упражнения.

Упражнения делятся на блоки, которые можно разбить на комплексы.

**1 блок**

*Упражнения для развития межполушарного взаимодействия. Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.*

**1.** Массаж ушных раковин.

**Уши сильно разотрём, и погладим, и помнём.**

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть руками уши.

**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.** Шея – подбородок.

**Опустите голову, поверните в стороны.**

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

**5.** «Домик».

**Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём.**

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

**6.** «Ладошка».

**С силой на ладошку давим, сильной стать её заставим.**

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же другой рукой.

**7.** «Колечко»

**Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.**

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный палец, средний и т.д. упражнение выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале каждой рукой отдельно, затем вместе.

**8.** «Внимание».

**Чтоб внимательными быть - нужно на ладонь давить.**

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.

**9.** «Поворот».

**Голову поверните, за спиной что? Посмотрите.**

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

**10.** «Ладошки».

**Мы ладошки разотрём, силу пальчикам вернём.**

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

**11.** «Потанцуем».

**Любим все мы танцевать, руки - ноги поднимать.**

Поднять (не высоко) левую ногу, согнуть её в колене, и локтём правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ноги и левой руки.

**12.** «Дерево».

**Мы растём, растём, растём, и до неба достаём.**

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

**13.** «Водолазы».

**Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.**

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

**14.** «Отдохни» **-** *для снятия эмоционального напряжения.*

**Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой.**

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

**2 блок**

*Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления*

*(правое полушарие).*

**15.** «Очищение».

**Нужно правильно дышать, чтоб внутри всё очищать.**

Вдыхать левой ноздрёй, выдыхая через правую. Цикл повторить 3 раза.

**16.** «Позевай».

**Крепко зубки мы потрём, сладко мы потом зевнём.**

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

**17.** «Руки».

**Рукам чтоб силу дать – нужно крепче их сжимать.**

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно ускоряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

**18.** «Запястье».

**Чтоб сильна была рука – разотрём её слегка.**

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.

**19.** «Ладонь».

**На ладонь сильней нажми, силу ты в неё вотри.**

Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

**20.** «Полёт».

**Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим.**

Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны, закрыть глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

**21.** «Гибкость».

**Чтобы очень гибким стать – нужно ножки нам сгибать.**

Лёжа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

**22.** «Успокойся».

**Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами.**

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака сделать вдох. Выполнять двумя руками одновременно, с закрытыми глазами.

**3 блок**

*Упражнения для развития абстрактно – логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.*

**23.** «Язычок».

**Язычок вы покажите – на него вы посмотрите.**

Движения языком вперёд – назад.

**24.** «Язычок».

**Нужно двигать язычком, он отплатит вам добром.**

Движения языка в разные стороны.

**25.** «Ротик».

**Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать.**

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот.

**4 блок**

*Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.*

**26.** «Глазки».

**Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить.**

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

**27.** «Глазки».

**Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.**

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаза.

**28.** «Глазки».

**Нарисуем большой круг, и осмотрим всё вокруг.**

Глазами и вытянутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

**29.** «Глазки».

**Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.**

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

**30.** «Глазки».

**Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала.**

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

**31.** «Глазки».

**Быстро – быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.**

Быстро моргать в течение 1-2 минуты.

**32.** «Глазки».

**Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.**

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

**33.** «Глазки».

**Треугольник, круг, квадрат – нарисуем мы подряд.**

Нарисовать глазами фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

**5 блок**

*Упражнения на дыхание.*

**34.** «Сердце».

**Глубоко мы все подышим, сердце мы своё услышим.**

Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.

**35.** «Ушки».

**Глубоко мы все вздохнём, и дыхание прервём. Вниз закрутим ушки, ушки - непослушки.**

Глубоко вздохнуть, завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А-а-а»( «у-у-у»).

**36.** «Дыхание».

**Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим.**

Нарисовать глазами фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

**Комплекс 1.** Упражнения 31, 9, 24, 10, 11, 22, 36.

**Комплекс 2.** Упражнения 25, 3, 4, 8, 18, 12, 35.

**Комплекс 3.** Упражнения 30, 5, 6, 7, 25, 23, 34.

**Комплекс 4.** Упражнения 2, 17, 27, 28, 13, 35, 36.

**Комплекс 5.** Упражнения 29, 24, 17, 20, 19, 21, 14.

Известно, что фундамент здоровья закладывается с детства. И если мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, необходимо поддерживать у них потребность в движении и физических нагрузках. И мы думаем, что кинезиологические упражнения помогут привить детям интерес к здоровому образу жизни, и обеспечат гармоничное развитие дошкольника.

**Список литературы:**

1. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
2. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000.
3. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.