

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №26 «СОЛНЫШКО» Г.СВЕТЛОГРАД

**Консультация для родителей (законных представителей) и педагогов:  
«Полезьа кинезиологических упражнений  
для детей дошкольного возраста»**

подготовил:  
педагог – психолог  
МБДОУ ЦРР – ДС № 26  
«Солнышко» г.Светлоград  
Е.Ю.Глущенко

Январь, 2021 г.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогами и родителями задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образования.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологических упражнений:

- растяжки;
- упражнения для глаз;
- телесно-ориентированные упражнения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для развития общей моторики,
- упражнения на релаксацию.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Название «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис» (kinesis, что означает «движение»). Имеется в виду мышечное движение. Греческое же происхождение имеет и слово «логос» (logos, которое обычно переводят как «наука»). Получается, что «кинезиология» - это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Кинезиология рекомендуется для каждого, и ребёнка и взрослого, кто желает получить удовольствие от движений.

Упражнения можно использовать, начиная с 2-3-х летнего возраста. Они хороши как гимнастика, как физминутка и просто как увлекательные упражнения. Каждое упражнение выполняется по 1–2 минуте, что не требует много времени. Их можно выполнять в различном порядке и сочетании, используя любимую динамичную музыку. Не запрещается подпевать, хлопать в ладоши или выполнять упражнение под считалочки или скороговорки. Простые движения и упражнения поднимают настроение, дают возможность радостного, творческого обучения, позитивного личностного роста, перспективного формирования учебных навыков и умений.

**Предлагаю один из комплексов кинезиологических упражнений, которые Вы можете выполнять с детьми дома, на прогулках, занятиях.**

#### **Основные рекомендации:**

**Продолжительность занятий** зависит от возраста и может составлять от 5-15 до 20 минут в день.

**Периодичность** – ежедневно.

**Время занятий** – утро, день, вечер.

**Длительность занятий** по одному комплексу упражнений – 2 недели.

**Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;**

**Упражнения проводятся стоя, лежа или сидя за столом;**

**Кинезиологические упражнения проводятся систематично, без пропусков;**

**От детей требуется точное выполнение движений и приемов.**

## Комплекс № 1

### 1.«Растяжка»

#### Упражнение “Снеговик”

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.



### 2. «Дыхательные упражнения»

#### Упражнение “Надуй шарик”

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.



### 3. «Телесные упражнения»

#### Упражнение «Колено – локоть».

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.



### 4.«Упражнения на релаксацию»

#### Упражнение “Дирижер”

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.



## 5. «Глязодвигательные упражнения»

Упражнение «Глязки»

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

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



Если Вас заинтересует другие комплексы кинезиологических упражнений, приходите к педагогу – психологу, буду рада Вам помочь!

Поверьте, 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.