

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 верхнее 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.