|  |
| --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ №33»**  **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**  **«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**  **Подготовила и провела:**  **Инструктор по ФИЗО Машенькина А.В.**  **г. Мытищи 2022 г.** |

**«Кинезиологические упражнения как средство развития дошкольников»**

Одним из новых подходов, относящимся к здоровьесберегающим технологиям является кинезиология или «гимнастика мозга». В методической разработке представлен материал, с помощью которого педагоги обеспечат полноценное и гармоничное развитие дошкольников. Рекомендовано воспитателям, педагогам психологам, инструкторам по физической культуре, родителям. Дошкольного Образования ставит перед, нами решение задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей; развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребенка; развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности; формирование предпосылок к учебной деятельности. Не секрет, что в настоящее время растет число детей с затруднения, в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качества психики. Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. На сегодняшний день одним из перспективных средств такого развития выступают кинезиологические

упражнения.

Что такое кинезиология? Кинезиология – эта наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика мозга») – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект. Для этого мы разработали и систематизировали авторские конспекты с кинезиологическими упражнениями и элементами психогимнастики, а также перспективный план. Методическая разработка предназначены для использования воспитателями, педагогами- психологами, инструкторами по физической культуре в работе с детьми подготовительной группы. По предлагаемой структуре: В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются растяжки. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц.

* Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему предлагают, выполняются дыхательные упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма.
* Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением глазодвигательных упражнений. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
* При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
* После активного развития следует расслабиться, для этого применяются упражнения, приводящие к релаксации. Они способствуют расслаблению, снятию напряжения. Рекомендуется использовать в: индивидуальной, подгрупповой, групповой работе, можно использовать в качестве динамических пауз:
* Ежедневно по 10-15 минут 2раза в день;
* В спокойной обстановке под мелодичную музыку;
* Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
* Движения усложняются, и частота их выполнения растет;
* От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
* Длительность занятий по одному комплексу составляет один месяц.

**Задачи:**

1Развивать мелкую и крупную моторики;

2Развивать память, внимания, мышления, речь;

3.Снизить утомляемость;

4.Повысить способности к произвольному контролю;

5. Повысить работоспособность;

Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю; способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями и уметь постоять за себя в такое непростое время.

В работе с детьми можно использовать следующие кинезиологические упражнения:

* ***Растяжка***созданы для нормализации мышечного тонуса, снятия напряжения.

Игра **«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.

Игра **«Тряпичная кукла и солдат».**

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Игра **«Дерево».**

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Игра **«Сорви яблоки»**

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

* ***Дыхательные упражнения*** помогают головному мозгу насытиться кислородом.

Игра **«Задуть свечу».** Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все 5 свечек.

Игра **«Качание головой»**. Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать. «Дыхание носом». Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

Игра **«Пловец»**. Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

Игра **«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.

* ***Глазодвигательные упражнения*** обучает дошкольников ориентироваться в пространстве.

Игра **«Глаза и язык».** Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям. Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

Игра **«Восьмерка».** Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу. «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 большего 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. «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

* ***Телесные упражнения*** нужны для развитие координации движений, достижение состояния расслабления, психическое и физическое оздоровление.

Игра **«Перекрестное марширование».** Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге. Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать.

Игра **«Мельница».** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Игра **«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. «Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

Игра **«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.

Игра **«Велосипед».** Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

* ***Упражнения для развития мелкой моторики рук.*** Нужны для развивать память, мыслительную деятельность, связную речь, стимулировать зрительное и слуховое восприятия.

Игра **«Колечко 1».** Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

Игра **«Колечко 2».** Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая – большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

Игра **«Кулак-ребро-ладонь».** Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).

Игра **«Ухо-нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот». Села на нос мне, на правое ухо – Лезет назойливо черная муха. Снова на нос, но на левое ухо – Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

В заключении хочется сказать.

**Kинезиология** – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие. Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире. В данной области разработаны ряд комплексных упражнений, которые позволяют развивать у ребенка как левое, так и правое полушарие, что способствует.

* Улучшению памяти, внимания и речи;
* Снижению утомляемости;
* Повышению способности к произвольному контролю;
* Повышению работоспособности;
* Активизации интеллектуальных и познавательных процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данная технология позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей деятельности его мозга.