

Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т.п), могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина которой – низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Формой такой работы может стать кинезиологическая гимнастика.

«Кинезиология» - это наука о движении, о движении мышц.

Кинезиология базируется на особенностях функциональной асимметрии полушарий мозга человека, благодаря которым возможно гармоничное развитие обоих полушарий. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, которые отвечают за развитие психических процессов и интеллекта.. Регулярно выполняя определённые упражнения, можно опосредованно воздействовать на развитие мозга. Данная методика позволяет расширить границы и возможности деятельности головного мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии

Цель специализированной образовательной кинезиологии – комплексное психофизиологическое развитие ребенка, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания.

Гармоничное развитие правой и левой частей мозга способствует высокому уровню интеллекта. И тут приходит на помощь кинезиология. Упражнения для дошкольников способствуют умственному развитию детей и раскрытию их талантов и способностей. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей.

Упражнения будут эффективны, если:

1. Ежедневно включать кинезиологические элементы в физ минутки и разминки;
2. Выполнять упражнения одновременно с детьми;
3. Соблюдать точность в выполнении заданий, повторении движений;
4. Постепенно усложнять комплекс упражнений;
5. Выполнять в медленном темпе сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение – двумя;

6. Постепенно наращивать темп выполнения упражнений;

7. Стремиться к тому, что бы выполнять упражнения, не глядя на руки;

Все упражнения можно условно разделить на 4 блока.

- Энергетические упражнения, которые могут быть использованы для компенсации вредного воздействия статичных поз, помогая восстановить баланс, центрировать и выровнять тело, вернуть ощущение хорошего самочувствия. Это приводит к лучшему снабжению всего организма кислородом, что особенно актуально в условиях кислородной недостаточности. Способствуют улучшению моторных навыков, самоорганизация и контроль собственных движений. Все это является здоровой основой когнитивных функций.
- Упражнения стабилизации (упр. позы) Упражнения помогают развитию способностей к самоконтролю, самоуспокоению, взаимодействию с окружающими. Это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, посредством влияния на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному усвоению информации в дальнейшем:
- Упражнения для активной релаксации. Используются для того, чтобы помочь расслабить, отпустить напряжение и увеличить степень подвижности мышц, которые перенапряжены и зажаты в результате длительного нахождения в одном положении.
- Эти упражнения помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении.
- Срединные упражнения направлены на координацию левосторонних и правосторонних функций мозга, которые необходимы для академической успеваемости. Специализацией левого полушария является абстрактно-логическое мышление, а специализацией правого полушария — пространственно-образное мышление. То есть, когда мы анализируем, считаем и говорим — более активно наше левое полушарие, а когда мы рисуем, фантазируем, танцуем и молчим — более активно правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется.. Выполнение упражнений двумя руками полезны, так как любые операции двумя руками или глазами производятся в срединной зоне.

Это упражнения, которые помогают использовать оба полушария гармонично и постоянно улучшать их «перекрестную» работу:

Применение кинезиологических упражнений -

- Помощь в становлении наглядно-образного мышления
- Развитие познавательных процессов ребенка
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Восстановление работоспособности.
- Снижение усталости, разминка, релаксация.

#### Примеры кинезиологических упражнений

##### 1. Энергетические упражнения (сочетаем самомассаж с дыханием)

- **«Кнопки Земли»**

1. Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся под нижней губой.
2. Другую руку расположите чуть ниже пупка пальцами вниз.
3. Сделайте 4–6 полных циклов такого дыхания, чтобы максимально «поднять энергетический фонтан». Далее поменяйте руки местами и повторите упражнение 4–6 раз.

- **«Думательный колпак»**

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы — спереди. Помассируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

- **«Кнопки космоса»**

1. Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся над верхней губой.
2. Другую руку положите на крестец сзади срединной линии тела.
3. Сделайте 4–6 полных циклов дыхания.

##### 2. Упражнения стабилизации (включаем растяжку и самомассаж тела)

- **«Крюки Деннисона»**

Встаньте, скрестив ноги. Скрестите руки, вытяните их перед собой таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди, чтобы локти оказались направленными вниз. Меняем ногу – одновременно опускаем руки

- **«Горизонтальная восьмерка»**

Рисуйте пальцем в воздухе горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) и следите взглядом за своими движениями.

##### 3. Энергетические упражнения

- **«Крюки Кука»**

Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа. Посидите так несколько минут, затем опустите ногу на пол и раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Посидите так еще несколько минут.

Нейропсихологические упражнения на взаимодействие и изменение положения рук и ног относительно оси тела

- Колечко

- Лягушка
- Лезгинка
- Рука-кулак

#### 4. Упражнения активной релаксации

- «Сова»

Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.

2. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно!

3. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу.

Релаксация (под музыку) : Самомассаж точки над бровями, точек на висках, крыльях носа, ушей, подбородок.