

## **Кинезиологические игры и упражнения для развития детей дошкольного возраста**

«Мозг, хорошо устроенный, стоит  
больше, чем мозг, хорошо наполненный».

Мишель де Монтень.

Дословно в переводе с греческого, кинезиология – это наука о движениях.

**Кинезиология** использует простые движения тела для интеграции функций мозга.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон – это межполушарные связи. Развитие межполушарного взаимодействия, передачи информации из одного полушария в другое – является основой развития интеллекта. Нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей.

Различие в распределении нервно-психических функций между его правым и левым полушариями называется функциональной асимметрией головного мозга. Функциональная асимметрия полушарий является одной из причин существования у человека определённой структуры психики, отличной от животных.

Выявлено, что основы функциональной ассиметрии являются врожденными. Однако по мере развития человека происходит усложнение механизма межполушарных взаимодействий. То есть, врожденные предпосылки – это только исходные данные, условия, а сама ассиметрия формируется в процессе индивидуального развития.

В настоящее время растёт число детей с минимальными мозговыми дисфункциями, которые проявляются нарушениями внимания, речи, мышления, изменениями адаптивных качеств и отклонением в поведении. Отечественная психология относит феномен минимальных мозговых дисфункций к разделу клинической психологии, тогда как за рубежом многие исследователи считают, что это, прежде всего проблема педагогической психологии.

Авторы практической кинезиологии считают, что одной из причин данного состояния является так называемая, "координационная неспособность" к обучению - иначе - дисгармонизация созревания головного мозга, нарушение межполушарного взаимодействия.

Эта проблема может быть устранена, если обучать детей специфическим двигательным упражнениям.

**Образовательная кинезиология** – это динамическая система образовательных возможностей, независимо от возрастных особенностей посредством гармоничного сотрудничества головы и тела через простые движения. Другое название - **гимнастика мозга**. Смысл этого названия объясняется тем, что каждый участок мозга как бы телефонными нитями связан с определенными участками тела и, активизируя тот или иной участок, мы подключаем те участки мозга, которые не были задействованы.

**Кинезиологические методики направлены:**

- во-первых, на развитие полушарных специализаций (активизируют работу каждого полушария головного мозга),
- во-вторых, на формирование большого числа связей между ними (развивают межполушарное взаимодействие).

Кинезиологические упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, формируют пространственные представления. Занятия способствуют развитию двигательной сферы, гармонизируют работу головного мозга.

Кинезиологические упражнения можно использовать как комплексы, а также как отдельные упражнения во время утренних гимнастик, в образовательной деятельности с целью активизации внимания и повышения познавательной активности, на физкультурных и музыкальных занятиях, в индивидуальной работе.

При этом необходимо учитывать возрастные особенности при определении количества упражнений и количества повторений каждого упражнения. Так, с детьми младшего дошкольного возраста выполняются 4-5 упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-6 раз. С детьми среднего дошкольного возраста - 5-6 упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-6 раз. Со старшими дошкольниками – 5-7 упражнений, количество повторений каждого упражнения 7-8 раз.

Использование кинезиологических упражнений дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

Упражнения развивающей кинезиологии необходимо проводить ежедневно. Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с 4 лет дается комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами («плечо, пояс, локоток»), произносимыми вслух или про себя. Педагог контролирует точное выполнения упражнений, которые могут проводиться стоя или сидя за столом.

Для детей дошкольного возраста упражнения проводятся в игровой и образной форме. Дети вместе со взрослым повторяют речевое сопровождение всех упражнений.

Упражнения могут проводиться стоя или сидя за столом.

Кинезиологические упражнения возможно использовать в конце занятий по развитию лексико-грамматических средств речи и ознакомлению с окружающим в качестве динамических пауз.

Кроме того, кинезиологические упражнения необычны и вызывают живой интерес у детей.

Основным требованием к использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить упражнения до уровня легкого их выполнения. После этого обучать детей, при этом следить за правильностью и четкостью выполнения.

Внедряя методы педагогической кинезиологии в практику работы с дошкольниками, важно осознавать необходимость создания педагогических условий для их реализации. Следует отметить, что кинезиологические упражнения полезны при усвоении как естественных двигательных действий, так и двигательных действий, которые редко или почти не встречаются в жизни. Именно они, тщательно подобранные и дозированные, могут дать наибольший результат в развитии личности и познавательной сферы детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день педагогическая кинезиология является одной из самых экологичных отраслей на стыке медицины, психологии и педагогики, имея такие преимущества, как безопасность, возможность индивидуального и фронтального применения и точного дозирования объема движений. В связи с этим применение кинезиологического подхода при организации учебно-познавательной деятельности детей в ДОО позволяет создать условия, при которых усилия обучающихся объединяются с их спонтанной активностью.