

*Метянина Елена Валерьевна,
Инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад №8 «Снеговичок»,
г.Нижневартовск*

Занимательная кинезиология

Аннотация. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, развитию физических качеств

Ключевые слова: дошкольный возраст, кинезиологические упражнения, гимнастика мозга, межполушарное взаимодействие

В детском возрасте существует тесная связь между телом и психикой. Любое нарушение развития в детском возрасте затрагивает также и двигательную сферу. Поэтому сформированность общей, артикуляционной и пальчиковой моторики, с одной стороны, является важнейшим показателем состояния ребёнка. С другой, именно через движение мы можем оптимизировать процесс подготовки к школе детей ТНР. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Кинезиологические упражнения и гимнастика мозга активизирует у детей дошкольного возраста межполушарные взаимодействия и пластичность мозга, помогают оздоровить детский организм, снижают утомляемость, повышают умственную деятельность, память и внимание. Гимнастика у детей поднимает все заложенные психические способности, помогает максимально их использовать в развитии.

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. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга.

Виды кинезиологических упражнений:

1. Растяжки – они нормализуют тонус мышц. Упражнение «Огонь и лед», «Снеговик» Когда дается команда «Огонь» вы должны начать интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» вы застываете в позе, в которой застигла вас команда, напрягая до предела все тело.

2. Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения «Задуй свечу», «Нырлящик», «Надуй шарик» улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность.

3. Глазодвигательные упражнения «Взгляд влево вверх», «Геометрические фигуры». Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

4. Телесные упражнения «Перекрестное марширование», «Мельница», «Колено - локоть», «Ухо - нос» При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы.

5. Тренировка тонких движений пальцев рук «Лезгинка», «Кулак – ребро - ладонь» стимулирует общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук), а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

6. Массаж. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

7. Упражнения для релаксации «Путешествие на облаке», «Ковер - самолет» способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Список использованных источников:

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.

2. Кинезиология, или природная мудрость тела Н. В. Любимова. - СПб: Невский проспект. - 2005. - 192 с.

3. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.48 с.