

## ***Кинезиология: упражнения для мозга***

Для профилактики нарушений в физическом и психическом развитии детей используются такие эффективные формы и приемы как комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки. Они помогут повысить общий жизненный тонус, укрепить здоровье детей, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

***Кинезиология** – это универсальный метод развития умственных способностей через определённые двигательные упражнения*

Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику.

**Кинезиологические упражнения** целесообразно проводить в медленном темпе перед подачей нового материала, перед выполнением какого - либо задания. В целом эти упражнения выполняют психологическую настройку на предстоящую деятельность.

***Это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической нагрузки.***

**Для результативности необходимо учитывать определённые условия:**

- ❖ Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
- ❖ Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- ❖ От детей требуется точное выполнение движений приёмов.
- ❖ Не забываем важный принцип – от простого к сложному.
- ❖ Упражнения проводятся сидя или стоя.
- ❖ Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения.
- ❖ Необходимо помнить о комплексном подходе и во время занятий применять упражнения из каждой группы:
  - упражнение на развитие мелкой моторики кистей рук;
  - на координацию движений;
  - на развитие графических навыков и пространственной ориентировки;
  - на развитие восприятия, памяти и мышления;
  - дыхательно-координационные упражнения.

**«Кольцо»** - поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

**«Кошка»** - последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой потом левой, затем двумя руками вместе).

**«Кулак-ребро-ладонь»** - поочерёдно менять три положения руки: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой потом левой, затем двумя руками вместе).

**«Лезгинка»** - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

**«Звёздочки»** - правая ладонь пальцы в кулак, левая - пальцы в стороны; смена позиций. Можно выполнять в ходьбе и перед сменой положения рук добавить хлопок.

**«Ухо-нос»** - левой рукой взяться за кончик носа, правой за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение. В дальнейшем перед сменой положения рук добавить хлопок.

**«Симметричные рисунки»** - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки. Начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз... Затем – линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова (можно в движении, например в ходьбе). Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку.

**«Плечики»** - двигать плечами вверх – вниз, вперед – назад, затем то же сделать каждым плечом отдельно.

**«Кисточки»** - в движении (ходьбе) вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза); сводить и разводить пальцы рук.

**«Перекрёстное марширование»** - 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.

**«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.

**«Рука в сторону – за голову»** - ходьба с высоким подниманием колена: шаг правой ногой, левая рука за голову, правая в сторону и наоборот. Можно идти выпадами, гимнастическим шагом.

**«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.

**«Горизонтальная восьмёрка»** - 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.