Кинезиология в работе с детьми в ДОУ.

 Кинезиология - это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Кинезиология помогает улучшить двигательную координацию и регулировать утомляемость. Основная задача кинезиологии- избавить человека от внутренних зажимов и блоков, влияющих на психическое и физическое состояние организма.

 Использование упражнений кинезиологии позволяет:
\*укреплять здоровье
\*повышать тонус
\*снижать усталость, утомляемость, раздражительность
\*улучшать психоэмоциональное состояние
\*понижать чрезмерную активность
\*повышать концентрацию и умственную работоспособность
\*улучшать память
\*стимулировать развитие речи и слуха
\*улучшать внимание, мышление
\*развивать восприятие, пространственные представления, воображения

 Из этого можно сделать вывод, что кинезиологические упражнения для дошкольников не менее полезны , чем для взрослых. Особенно для детей, имеющих различные проблемы( растройства психики, отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т.д.)

 В ДОУ эта система используется довольно широко. Комплексы упражнений включают в себя растяжки, дыхательные глазодвигательные и телесные упражнения, для развития мелкой моторики, и упражнения на релаксацию.
 Например, во время физических занятий детям предлагаются упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами. головой. Это могут быть ассиметричные движения ("Ухо-нос", "Колено-локоть", "Перекрестное марширование").
 На занятиях по художественно-эстетическому развитию могут использоваться приемы рисования другой рукой или обеими руками в зеркальном отображении.
 На занятиях по развитию речи применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев; дыхательные упражнения ("Задуй свечу").
 В познавательных и игровых занятиях активно используются различные пособия (кубики, массажные мячики и прочее), помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками.

 Существуют определенные правила для занятий кинезиологией:
\*обстановка должна быть максимально комфортной и спокойной.
\*каждый этап упражнения должен быть точным
\*очень полезно проводить упражнения перед интеллектуальными нагрузками

 Любые кинезиологические упражнения можно выполныть не только в рамках образовательного процесса в ДОУ, но и дома с родителями. Главное, что требуется от родителя- сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой дает результат.

 Даже без систематического выполнения эти занятия могут сконцентрировать ребенка в нужный момент, успокоить, расслабить, повысить его внимание, настроить на работу.

 Занятия кинезиологией не требуют материальных затрат, вписываются в структуру занятий, а главное- дети выполняют их с большим желанием и удовольствием.

Используемая литература:

 Методическое пособие "Комплекс кинезиологических упражнений и игр для детей дошкольного возраста" Дмитриева Т. И., Метелина И.В.
 Сборник упражнений для активации умственной деятельности "Гимнастика для ума" Марычева О.И., Габараева К.А.
 Интернет ресурсы: Дефектология ПРОФ .Московский институт коррекционной диагностики.