


Роль кинезиологии в оздоровительном и физическом развитие дошкольника


Автор: Казакова Надежда Борисовна

* **Кинезиология** - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Термин «кинезиология» происходит от греческих слов *kinesis* – «движение» и *logos* – «наука, слово». Это направление возникло на стыке разных практик и дисциплин: телесно-ориентированной психотерапии, психологии личности, общей психологии, психосоматической медицины, нейропсихологии, нейрофизиологии и физиологии движения. Кроме того, используется опыт некоторых древних восточных практик (йога, китайская медицина).



Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.



**Основная цель
кинезиологии: Развитие
межполушарного
взаимодействия,
способствующее
активизации мыслительной
деятельности.**



* **Задачи:**

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения.

*

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

- * занятия проводятся утром;**
- * занятия проводятся в доброжелательной обстановке;**
- * от детей требуется точное выполнение движений и приемов;**
- * упражнения проводятся стоя или сидя за столом;**
- * упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;**
- * длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.**
- * Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.**

Кинезиологические упражнения

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

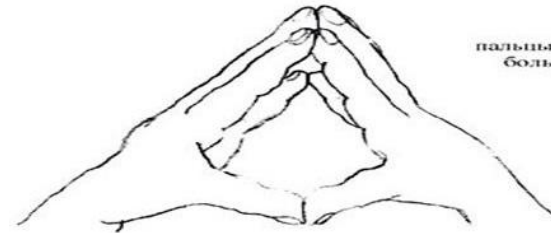


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение: "Дом -ежик-замок"

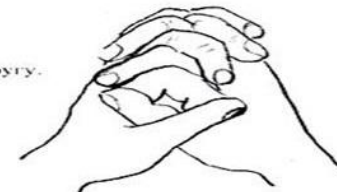


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.

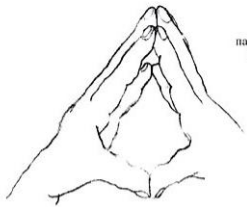


Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переидести.



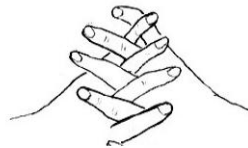
Упражнение: "Фонарики"

Упражнение: «Дом-ёжик-замок»

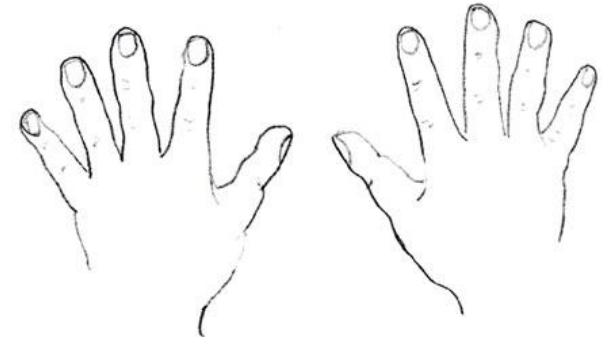
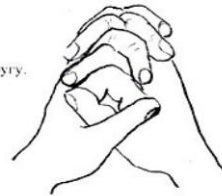


Дом.
Пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Ёжик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение «Ухо-нос»



Кинезиологическая сказка

«Две обезьянки».

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки (*Упражнение «ухо-нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот*). Обезьянки очень любили кончить рожицы (*Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз*). И показывать языки друг другу язык (*Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его*). Однажды они увидели на высокой пальме (*Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны*), большой и спелый кокос (*Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*). Обезьянки наперегонки побежали к пальме (*Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук*).

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая (*Упражнение для глаз «Вверх-вниз»*). Затем обезьянки полезли на пальму (*Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук*). Они сорвали большой и спелый кокос (*Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*). Обезьянки очень обрадовались и и затанцевали (*Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз*).



Спасибо за внимание!