***«Использование кинезиологических упражнений***

***«ГИМНАСТИКА МОЗГА»***

***в работе с детьми 4 - 5 лет»***

***Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,***

***чем мозг, хорошо наполненный.***

***Мишель де Монтень***

Проблема охраны и укрепления здоровья детей многогранна и сложна. Успешное её решение возможно только при совместной и скоординированной работе образовательных учреждений и семьи. Сохранение и укрепления здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества. Для ребёнка 3-7 лет средой жизнедеятельности является дошкольное образовательное учреждение, где дети проводят до 70% времени бодрствования. Поэтому вполне естественно, что кроме задачи усвоения ребёнком определённой суммы знаний, умений и навыков, которую ставит перед ним детский сад, она должна предполагать создание условий, раскрывающих резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья. В качестве психолого-педагогических условий, направленных на развитие и гармонизацию нервной системы ребёнка, в целом, и деятельности мозговых структур, в частности, можно опираться на кинезиологический подход.

**Кинезиология**– наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Развитие головного мозга ребёнка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое. Оно отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берёт на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребёнок в таком состоянии не может воспринимать информацию на слух. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности её большого пальца, который у человека противопоставлен всем остальным пальцам. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливают почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребёнка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми-8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребёнка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

**ЗНАЧЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга***.***

***Цель кинезиологических упражнений:***

- Развитие межполушарной специализации;

- Развитие межполушарного взаимодействия;

- Развитие межполушарных связей;

- Синхронизация работы полушарий;

- Развитие мелкой и крупной моторики;

-Развитие способностей;

- Развитие памяти, внимания, мышления;

-Развития речи;

-Устранение дислексии и дисграфии.

**Упражнения необходимо проводить ежедневно.** Тренировать пальцы рук можно с 6-ти месячного возраста. Простейший метод - массаж: поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью. Можно использовать и простейшие упражнения: брать каждый пальчик ребёнка по отдельности и сгибать и разгибать его. Упражнение обеих рук проводят 2-3 минуты ежедневно. При такой тренировке речевые области будут формироваться в обоих полушариях мозга. С 10-ти месячного возраста можно давать малышу перебирать сначала более крупные и яркие предметы, затем более мелкие. Ещё раз убеждаемся в мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учёными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из одного поколения в другое народные потешки: «Сорока - белобока», «Мальчик-пальчик», «Ладушки-ладушки» и т.д.

С раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, даётся комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребёнок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребёнку помогать себе командами (ухо-нос), произносимыми вслух или про себя. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев, происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия. Это способствует детской стрессоустойчивости к обучению в школе. Продолжительность упражнений зависит от возраста и может составлять от 1-2 до 5-10 минут в день**. *Для результативности коррекционно-развивающей работы*** *необходимо учитывать определённые условия: упражнения проводятся утром, ежедневно без пропусков, в*

*доброжелательной обстановке, можно под музыку.*

**Упражнения собраны в 3 группы.**

***Первая группа*** включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и мелкой моторики. Ведущий механизм, лежащий в основе этих упражнений,- механизм единства мысли и движения, способствующих совершенствованию интегрированных связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

***Вторая группа*** *– это упражнения, растягивающие мышцы тела.* Это упражнения, главным образом снимают негативное влияние различных рефлексов, в первую очередь охранного. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что система находится в расслабленном, спокойном состоянии и, готова к познавательной деятельности.

***Третья группа*** представляет собой упражнения, повышающую энергию тела и углубляющие мотивацию. Они обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.

Хотелось бы обратить внимание ещё на важные моменты в проведении кинезиологических упражнений:

- Нецелесообразно прерывать кинезиологическими упражнениями творческую деятельность детей;

- Если же детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то упражнения лучше проводить перед работой или между заданиями;

- Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект.

- Проводить эти упражнения можно при организации непосредственно образовательной деятельности: после выполнения детьми задания, как физкультминутку. Между занятиями как динамическую паузу, а также в повседневной жизни детей (режимных моментах).

*УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА*

**Упражнение «МЕДВЕЖЬИ ПОКАЧИВАНИЯ»**

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки, придумайте сюжет.

Это упражнение развивает крупную моторику, внимание. Растягивающие мышцы тела, помогают детям развить и усилить действие тех нейронных путей, которые связывают уже имеющуюся информацию. Проводить можно как физ. минутку на занятии так и в повседневной жизни детей (между занятиями, на прогулке).

**Упражнение «ДЕРЕВО»**

Сидя на корточках, спрячьте голову в колени. Колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер, раскачивайте тело, имитируя дерево.

Под влиянием этого упражнения в организме происходят положительные структурные изменения. При этом сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

**Упражнения "СЛОН" и "СОВА"**

**За пятеркой – на слоне**

Эти упражнения помогают легче воспринимать программный материал. Ведь от них заметно повышаются внимание и собранность, да и учебный материал запоминается быстрее.



* Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.
* Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим "у-у-у". Воображаемым кончиком "кисточки" является ваша рука.
* Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.
* Повторяем эти же движения другой рукой.

**Упражнение «СОВА»**

* Правая рука захватывает левую надкостную мышцу (между шеей

и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы "приклеенной" к мышце.

* Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева

направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят "ух". Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом "уханье" округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Проделайте упражнение не менее 3 раз.

* Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надкостную

мышцу. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления.



Благодаря "уханью" снимаются челюстные зажимы, что делает речь связной. Это упражнение особенно полезно после продолжительного письма, работы с компьютером, вождения машины (для взрослых).

Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память. Выполняя движения, важно добиться, чтобы работало все тело. Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям. Особенно они рекомендуются "очкарикам", так как улучшают

**Упражнение "ТЯНЕМ – ПОТЯНЕМ»"**

Что может быть приятнее, чем от души потянуться! Вот кошка припадает на передние лапы и прогибает спину. Птица на ветке вытягивает шею, мы просыпаемся утром и потягиваемся всем телом, готовясь к новому дню. Предлагаемые движения помогут детям и взрослым быстро настроиться на выполнение важной работы.



* Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.
* Поднимите правую руку вверх. Левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой руке.
* Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.
* Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!
* Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно вращать или потрясти плечами.

Данные упражнения нормализуют дыхание, снимают напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается крупная и мелкая моторика. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк.

Наши потягивания также способствуют концентрации внимания. Они помогают сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре.

Это упражнение лучше проводить как физ. минутку при организации непосредственно образовательной деятельности по развитию речи и чтению художественной литературы.

**Упражнение «РАССЛАБЛЕНИЕ СТОП НОГ»**

В позиции сидя положите лодыжку на другое колено, кончиками пальцев обхватите основание, место прикрепления сухожилия икроножной мышцы. Найдите наиболее напряжённые места в связках – в начале или в конце мышцы. Затем мягко придерживая их, растяни мышцу до полного её расслабления. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

Прижимая напряжённые места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте стопу к себе и, отводя назад до тех пор, пока выполнение этого движения не станет лёгким. Затем упражнение повторяется с другой икроножной мышцей и стопой.

Найдите другие места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте стопу.

Стопа на полу. Выпрямите ногу перед собой, прижмите мышцу позади колена и впереди лодыжки, сгибайте стопу.

Это упражнение активизирует мозг для интеграции задних и передних отделов мозга, улучшает выразительность речи и языковых навыков. Улучшает внимание и развитие коммуникативных способностей.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данных упражнений, позволяет ускорить у ребёнка коррекцию речевых нарушений, а так же, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. Облегчают процесс письма. Развивают творческие способности на основе наглядно-образного мышления, стабилизируют психику, развивают интуицию. Улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, помогают преодолевать математические трудности, активизируется работа головного мозга. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, восстанавливают и формируют правильное дыхание. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, профилактика глазных заболеваний. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс способности к обучению

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

* Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999.«ОбразовательнаяКинесиология для детей». М., 1984.
* Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ. Сфера, 2001.