**Семинар**

**Использование кинезиологических упражнений как вид**

**здоровьесберегающих технологий**

*Воспитатель МБДОУ*

*«Детский сад №42 «Аленький цветочек»*

*Савенкова Инна Геннадьевна*

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед нами педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях **ДОУ. В прошлом году,** **я столкнулась** с понятием **кинезиологические упражнения. Мне показалось это довольно интересным, и я решила подробнее ознакомиться с этой темой.**

Название *«****кинезиология****»* происходит от **греческого слова***«****кинезис****»* , что означает *«движение»*. Имеется в виду мышечное движение. **Греческое** же происхождение имеет и слово ***«логос»***, которое обычно переводят как *«наука»*.

**Т.о. Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные **упражнения**. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Авторы практической **кинезиологии считают**, что скорректировать, частично восстановить согласованность в работе правого и левого полушарий, усилить самоконтроль за своими эмоциями помогут специфические движения **кинезиологии**.

Под влиянием **кинезиологических** тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения.

**Цель использования** **кинезиологических упражнений:** развитие интеллектуальных способностей и сохранение психологического здоровья детей **дошкольного** возраста через применение метода **кинезиологии**.

**Задачи:**

- Способствовать положительной динамике развития интеллектуальных способностей у **дошкольников.**

- Развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни.

- Развивать моторную сферу ребёнка.

- Развивать межполушарное взаимодействие.

- Развивать речь.

**Каковы же методические рекомендации по проведению кинезиологических упражнений**

-Основным требованием к использованию специальных **кинезиологических** комплексов является точное выполнение движений и приемов.

-Педагог обязан сначала сам освоить **упражнения практической кинезиологии.**

-Применение специальных **кинезиологических упражнений** возможно как в образовательной деятельности, так в режимных моментах.

**Кинезиологические занятия и упражнения**дают как немедленный, так и накапливающийсяэффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

**-Упражнения**  необходимо проводить ежедневно.

**-Упражнения** отрабатываются длительное время, от простого к сложному.

Чтобы научиться точно выполнять движения легче начинать с карточек-опор  *(показ).*

Для детей**дошкольного возраста упражнения**проводятся в игровой и образной форме. Дети вместе со взрослым повторяют**речевое сопровождение всех упражнений** (например **упр. «Ладушки-оладушки»** : правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»).

**Упражнение «Колечко»:** поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»

Такжеможно использовать кинезиологические сказки, в которых используется несколько упражнений.

С 4- 5лет дается комплекс пальчиковых **кинезиологических упражнений**, состоящий из 3 положений рук, последовательно сменяющих друг друга.

Например у**пражнение «Кулак—ребро—ладонь».** Ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность (8—10 повторений моторной программы).

**Упражнение** выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами *«кулак-ребро-ладонь»*, произносимыми вслух или про себя. Педагог контролирует точное выполнение упражнений.

-Упражнения могут проводиться 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.

**Что же включают в себя комплексы упражнений?**

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

**Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

**Упражнение «Дерево»** И.п. – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Упражнение “Свеча”** И.п. – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

**Упражнение “Горизонтальная восьмерка”** 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. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.*(Мы пока рисуем круги, квадраты треугольники и следим глазами.)*

***Телесные упражнения***

**Упражнение «Ухо – нос».** Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

***Упражнения для развития мелкой моторики***

**Упражнение «Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Упражнение «Петух-курица-гусь».**

**Упражнения для релаксации**способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**Упражнение на расслабление мышц шеи "Любопытная Варвара".** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы*.* Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

*Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.*

*А потом опять вперед — тут немного отдохнет.*

*А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!*

*Возвращается обратно — расслабление приятно!*

*А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!*

*Возвращаемся обратно — расслабление приятно!*

Метод **кинезиологии** влияет не только на психическое и физическое здоровье, он позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию интеллектуальных способностей человека. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивость.

Вы хотите видеть детей здоровыми и умными? Займитесь кинезиологией и пусть ваши дети освоят её вместе с вами.