

«Кинезиологические игровые упражнения для интеллектуального развития детей дошкольного возраста»

Прежде, чем говорить об **упражнениях**, правильно было бы раскрыть, что же такое «**Кинезиология**».

- это наука о **развитии** головного мозга через определенные двигательные **упражнения**. Головной мозг человека делится на два полушария: правое и левое, и каждое отвечает за определенные функции:

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 – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*). Мозолистое тело находится между полушариями головного мозга. 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 берет 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.

При подготовке **детей** к школе необходимо большое внимание уделять **развитию мозолистого тела**, вот для этого и нужны **кинезиологические упражнения**.

Эти **упражнения способствуют**:

- Восстановлению работоспособности и продуктивности;
- Реализации своего внутреннего потенциала;
- Повышению точности выполнения действий;
- Расширению поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;
- Формированию уверенности при публичных выступлениях, собеседованиях,

переговорах, экзаменах;

- Осознанию собственной значимости;
- **Развитию** творческих способностей, спортивных навыков;
- Умению найти путь к радостному, легкому и творческому учению;
- Улучшению работы долговременной и кратковременной памяти, концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;
- **Интеграции системы «тело – интеллект»**, гармонизации работу левого и правого полушарий;
- Улучшению равновесия и координации;
- **Развитию** более ясного и позитивного мышления.

Для результативности **кинезиологических упражнений** следует учитывать условия проведения:

- Занятия можно проводить в любое время;
- Ежедневно, без пропусков – важна система занятий;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- **Упражнения** проводятся стоя или сидя за столом;
- Если предстоит **интенсивная умственная нагрузка**, то комплекс **упражнений** лучше проводить перед работой;
- Продолжительность занятий зависит от **возраста** и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день;
- Каждое **упражнение** выполняются по 1 – 2 минуте;
- **Упражнения** можно проводить в различном порядке и сочетании;

Кинезиологические упражнения :

ФОНАРИКИ

Правая рука - растопыренные пальцы, левая – сжата в кулак.
Одновременная смена положения рук: правая – в кулак, левая – растопыренные пальчики.

ОЛАДУШКИ

Правая рука повернута на столе ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Одновременная смена положения рук: правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз.

КОЛЕЧКИ

На двух руках одновременно большой палец соприкасается последовательно с остальными пальцами. Движения выполняются от указательного пальца к мизинцу и обратно.

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.

КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ

Три положения руки, на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем одновременно.

УХО - НОС

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук *«с точностью до наоборот»*.

В результате применения **кинезиологической** гимнастики для мозга, дети становятся более активными и уверенными в своих силах и возможностях. Улучшаются графические навыки и зрительно-моторные координации **детей**, формируется произвольность, улучшаются процессы памяти и мышления. Дети становятся более активными, инициативными, способными к принятию самостоятельного решения. При наименьших затратах достигается динамика в **развитии интеллектуальных** способностей через движение.

Проводите время с ребёнком с пользой!

Желаем успехов!