Здравствуйте,уважаемые родители!

Сегодня мы с вами поговорим о кинезиологии и какую роль эта наука играет в жизни человека.

Кинезиология от английского (кинезис – это движение, логос – это учение),

т.е Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение.

Основатель кинезиологии американец Джордж Гудхардт

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает

развитие нервной системы и речи ребѐнка, кроме того, кинезиологические

упражнения направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях.

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** –

гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию

движений, пространственное зрительное 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 необходимо для координации работы мозга и передачи

информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей.

Именно мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) необходимо нам

развивать. А кинезиологические упражнения – это комплекс движений

позволяющих активизировать мозолистое тело, т.е межполушарное

воздействие.

Кинезиология -состоит из определенных упражнений для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшают память, внимание, развивают моторику, речь. Кинезиологические упражнения необходимо проводить ежедневно.

Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти.

Эти упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять. Какие бывают виды и на что они направлены, мы сейчас рассмотрим.

На развитие головного мозга эффективно влияют, такие кинезиологические

упражнения как, растяжки, дыхательные упражнения,

глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для

развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Давайте с вами попробуем выполнить те упражнения, которые мы делаем с детьми.

**Растяжки**

**“Дерево”** Мы растем, растем, растем и до неба достаем.

Исходное положение – 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.

**“Тряпичная кукла и солдат”**

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

**Кинезиологические упражнения**

**Кулак – ладонь**. Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрей делай так.

Предлагаем выполнить еще несколько упражнений, которые мы разучиваем с детьми. «Заяц», «Колечко», «Дом», **«Ухо – нос».** Алгоритм выполнения этих упражненений представлен на слайдах

**Дыхательные упражнения**

**“Свеча”**

Исходное положение – 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.

**“Ныряльщик”**

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**Глазодвигательные упражнения**

**“Глаз – путешественник”**

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

Еще одной формой кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно. Этот цикл упражнений состоит из симметричных рисунков, которые надо обводить одновременно двумя руками. Рисование одновременно двумя руками позволяет улучшить у ребенка память, внимание, пространственные представления, мелкую моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Во время выполнения этих упражнений эффективно развивается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Кроме того, происходит тренировка периферического поля зрения, необходимого для быстрого чтения. При правильном выполнении этих упражнений расслабляются мышцы глаз, что способствует укреплению зрения ребенка.

Рисовать надо карандашами или фломастерами. Для правильного выполнения задания надо стремиться фиксировать взгляд на центральной линии рисунка, стараясь боковым зрением охватить его целиком.

Обратите внимание на ваши рисунки. Надеюсь, вы лишний раз убедились, что одно из полушарий у вас, все - таки, доминирует, так как вам не удалось добиться полной симметрии в рисунке. Постоянные занятия симметричным рисованием помогут вам. Рисуем обеими руками одновременно симметричные зеркальные рисунки – и у вас работают оба полушария гармонично!

Регулярно занимаясь с ребенком дома, через некоторое время вы увидите результат, который несомненно вас порадует!