

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Лаишевский детский сад «Радуга» Лаишевского
муниципального района Республики Татарстан**

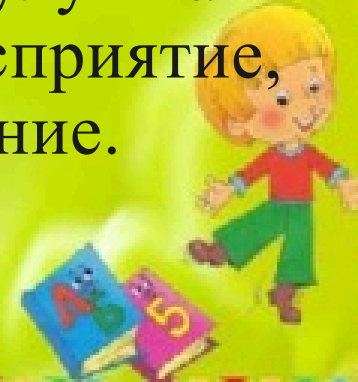
Использование кинезиологических упражнений в работе с детьми

**Инструктор по физической культуре
Хафизова Лилия Зульфатовна**

Актуальность

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений.

Использование упражнений кинезиологии позволяет: укреплять здоровье; повышать тонус; снижать усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; повышать концентрацию и умственную работоспособность; улучшать память; стимулировать развитие слуха и речи; улучшать внимание, мышление; развивать восприятие, пространственные представления, воображение.



При систематическом выполнении упражнений дети дошкольного возраста становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются.



Цель: Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности

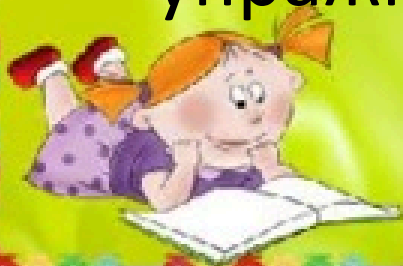
Задачи:

- снятие эмоциональной напряжённости;
- создание положительного эмоционального настроения;
- повышения работоспособности;
- развитие межполушарной специализации;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления.



Применение кинезиологических упражнений

- кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности;
- рекомендуется перед предстоящей интенсивной умственной нагрузкой применять кинезиологический комплекс упражнений.



Условия

- занятия проводятся утром по 10-15 мин. ;
- занятия проводятся ежедневно, в первой половине дня;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;



Условия

- «От простого к сложному»;
- правая рука - левая рука – две руки сразу;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Нельзя никого принуждать выполнять упражнения неестественным для него или неудобным способом.



«Колечки»

Поочередно и как
можно быстрее
ребенок перебирает
пальцы рук, соединяя
в кольцо
с большим пальцем
последовательно
указательный, средний
и т. д.



«Зайка-Коза-Вилка»

- **Зайчик**
- Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.
- **Коза**
- Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.
- **Вилка**
- Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



«Ухо-нос»



- Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».



Родителям

- Подгрупповые и индивидуальные беседы, консультации.
- Открытые занятия для родителей.
- Буклеты с подбором кинезиологических упражнений

