

Страничка педагога-психолога



Оздоровление дошкольников через кинезиологические упражнения

Всем родителям хотелось бы видеть своего ребенка внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой и сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов – это кинезиология.

Кинезиология - это целая комплексная система, включающая в себя различные направления, целью которой служит оздоровление и гармонизация всего организма через определенные двигательные упражнения.

Именно они позволяют:

- создавать новые нейронные связи;
- улучшать концентрацию внимания, память, пространственные представления;
- гармонизировать работу обоих полушарий мозга;
- улучшать зрительно-моторную координацию;
- тренировать периферическое зрение, которое необходимо для беглого чтения;
- управлять своими эмоциями.

Виды кинезиологических упражнений:

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

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические физминутки и упражнения

Упражнение «Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

Упражнение «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и в обратном (*от мизинца к указательному пальцу*) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать ребенку команды (*кулак-ребро-ладонь*).

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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положения.

Кинезиология – это не так сложно, как может показаться. Занимаясь с ребенком **кинезиологическими упражнениями**, можно в значительной степени повысить его интеллект за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.

*Здоровья!
Терпения Вам и мудрости!
У Вас обязательно всё получится!*

