**«Наука Кинезеология –помощник в развитии ребенка»**

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

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического развития посредством определенных двигательных упражнений. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшают работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Применяя комплекс специальных **кинезиологических упражнений**, мы развиваем межполушарное взаимодействие, а значит создание предпосылки для становления многих психических процессов, в том числе мышления и речи.

Под влиянием **кинезиологических** тренировок в организме происходят положительные структурные изменения, происходит стимуляция интеллектуального развития. При этом чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. У дошкольников улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается работоспособность к произвольному контролю.

Еще одним положительным моментом от проведения **кинезиологических занятий является то**, что они дают не только быстрый эффект, но и накапливающий эффект, развития при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом.

**Рекомендации по применению:**

- Занятия можно проводить в любое время

- Систематичность выполнения, ежедневно, без пропусков

- Постепенное увеличение темпа сложности

- Требуется точное выполнение движений и приемов

- Упражнения проводятся стоя или сидя

- Упражнения можно проводить в различном порядке.

- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 25-

30мин. в день

**Методы и приемы:**

Растяжка – нормализует гипертонус и гипотонус мышц опорно – двигательного аппарата.

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

Глазодвигательные упражнения – расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергитизацию организма.

Телесные движения – улучшают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольное, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для развития мелкой и крупной моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

Массаж – воздействует на биологически активные точки.

****

**Упражнения для развития моторики**- улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют **работу полушарий мозга,** способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, стимулируют развитие речи:

***«Кулак - ребро-ладонь»***

Описание: Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

***«Колечко»***

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Описание: Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. **Упражнение** выполняется в прямом *(от указательного пальца к мизинцу)* и в обратном порядке *(от мизинца к указательному пальцу)*. Сначала **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками одновременно.

***«Лезгинка»***

Любим ручками играть

И лезгинку танцевать.

Описание: Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

***«Ухо-нос»***

Описание: Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

***«Симметричные рисунки»***

Описание: Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

***«Зеркальное рисование»***

Описание: Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы и т. п.

**Телесные** **упражнения**- при выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы, напряжение. Телесные **упражнения** помогают успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие.

***«Велосипед»***

Описание: **Упражнение выполняется в парах**. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснутся ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

***«Паровозик»***

Описание: Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить **упражнение.**

***«Колено – локоть»***

Описание: Выполнять стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить **упражнение 8–10 раз**.

***«Дерево»***

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Описание: Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. Повторить 8-10 раз.

 

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

***«Глазки»***

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. *(6 раз)*.

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

(Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу *(из стороны в сторону)*.

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

(Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)

***«Горизонтальная восьмерка»***

Описание: 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.

***«Глаз – путешественник»***

Описание: Развесить в разных углах и по стенам комнаты различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами названный предмет.

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

***«Надуй шарик»***

Описание: Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, вдыхать воздух, надувая в животе воображаемый шарик. Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом *«пьют»* воздух.

***«Ныряльщик»***

Описание; 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.

***«Дышим носом»***

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Описание: 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх. То же самое проделать с левой ноздрей.

***«Свеча»***

Описание: 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.