

«Что такое кинезиологические упражнения и чем они полезны.»

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга, при этом задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека.

Кинезиология помогает улучшать двигательную координацию и регулировать утомляемость у танцоров, спортсменов, гимнастов, работников, связанных с физическим трудом.

Нужны ли такие упражнения детям? В чем польза кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста?

Кинезиологию можно назвать неким сплавом из теории и практики физиотерапии, акупунктуры, гомеопатии, восточной медицины и других областей знаний о нашем здоровье. Она основана на улучшении взаимодействия полушарий мозга, что приводит к общей гармонизации в работе систем организма.

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.

Из этого можно сделать вывод, что кинезиологические упражнения для дошкольников интересны и полезны. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы (нарушения речевого развития, гиперактивность, неустойчивое внимание и т. д.).

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

Благодаря такому широкому действию эта методика используется самыми разными специалистами: педагогами, педиатрами, психологами, нейропсихологами, дефектологами, логопедами.

Существует множество различных упражнений, помогающих решать конкретные задачи. В дошкольных образовательных учреждениях эта система используется довольно широко.

На занятиях по развитию речи широко применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев.

В познавательных и игровых занятиях используются различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками. Например, детям предлагают папки с зеркальным отображением различных предметов. Такие аппликации могут состоять из кнопок, клавиш, бумажных или текстильных деталей, геометрических фигур, шнуров, лесенок и т. д. Ребенок по очереди трогает, нажимает, обводит каждую деталь сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга могут выступать стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание самим ребенком действий или стихов, иллюстрирующих их.

При систематических занятиях для усложнения при выполнении упражнений используют разные приемы:

- ускорение темпа;
- исключение зрительно-речевого контроля (выполнение упражнений с закрытыми глазами,
- слегка прикушенным языком);
- наоборот – подключение к движениям рук движений языка или глаз;
- подключение к двигательным упражнениям дыхательных;
- подключение визуализации (мысленного представления какой-то картинки).

Используйте кинезиологические упражнения со своим малышом дома.

1. Пусть малыш сядет на пол, притянет коленки к себе и обхватит их, спрятав голову в колени. Скажите ему, что он – цыпленок, и сейчас будет вылупляться из своего яйца на свет. Роль скорлупы на себя берет мама. Она садится сзади своего чада и обхватывает руками и ногами. Теперь «цыпленок» начинает «вылупляться», преодолевая прочность «скорлупы».

2. Малыш лежит на полу спиной. Ему нужно почувствовать пол тактильно каждой частью тела (затылком, шеей, плечами и т.д.) и описать словами, что он чувствует (пол теплый, холодный, ровный, бугристый, жесткий, мягкий). После этого мама берет одну руку малыша и немного ее растягивает, затем другую руку, затем – каждую ногу по очереди. Теперь ребенок представляет, что он – натянутая струна. Он должен

растягивать сначала обе руки в стороны, затем обе ноги, затем – правую и левую часть тела по очереди (тянутся нога, бок и рука). Спина остается расслабленной, не выгибается.

3. Ребенок лежит на спине, смотрит точно перед собой, голова неподвижна. Мама берет небольшой яркий предмет и начинает двигать его перед глазами малыша сначала по основным направлениям, затем по диагоналям. Ребенок следит за предметом, не двигая головой. Сначала предмет находится на расстоянии вытянутой руки от ребенка, затем – вдвое меньше, и в конце – практически у переносицы. Упражнение делают медленно (на счет до 7), предмет фиксируют в каждом крайнем положении на тот же счет.

Итак, Кинезиология – наука о сложных механизмах взаимодействия структур головного мозга и способах их гармонизации. Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.