*Гром Вера Николаевна, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №26 станицы Павловской Краснодарского края, педагог-психолог.*

**Роль кинезиологических упражнений в развитии познавательных процессов детей дошкольного возраста.**

«ГИМНАСТИКА МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»

**Актуальность выбранной темы** – развитие умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, наличие в саду двух логопедических групп, детей с ОВЗ.

 **Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение – существует уже 2000 лет, используется во всем мире.

**Цель кинезиологических упражнений:**

* Развитие межполушарных связей;
* Синхронизация работы полушарий;
* Развитие мелкой моторики и речи;
* Развитие мышления, памяти, внимания и способностей;
* [Устранение дислексии](http://www.sulamot.ru/disleksiya.html).

**Задачи:**

\*Развитие  мелкой  и крупной моторики,

\*Развитие  межполушарных  связей,

\*Развитие  памяти, внимания,

\*Развитие  мышления, речи,

\*Формирование зачатков произвольности и самоконтроля.

 **Методологическая основа**: данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Кинезиологические  упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

**Что включают в себя  комплексы упражнений?**

 Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

***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 энергетизацию организма.

***Упражнения для релаксации*** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

 Кинезиологические упражнения нужно выполняются вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность, включая в режим дня дошкольника. Длительность игр с двухлетними малышами – 5 -10 минут, занятия с детьми 3 – 4 лет до 15 минут, с ребятами 5 – 7 лет – 30 минут в день. Занятия проводятся регулярно и систематически, учитываются индивидуальные особенности ребенка, темп его развития, возможности, настроение.

 Стихотворная форма, которая используется в большинстве упражнений, дает большой потенциал для творческого развития. Повторяя за взрослым, ребенок активизирует свою речь. Проговаривание стихов одновременно с движениями рук и пальцев позволяет достичь наибольшего обучающего эффекта: стихи привлекают внимание детей, легко запоминаются и помогают координировать речь и движение. Детей всегда притягивает возможность выразить себя в движении, и благодаря речи движения складывается в образы. Фантазия детей начинает активно работать, и вместо простых движений появляется целая картина образов. Эмоциональная речь подкрепляется жестами, а жесты в свою очередь добавляют выразительности речи. Дети, которые научились совмещать те или иные движения с речью, более свободны и коммуникабельны. К тому же в игровой форме дети закрепляют знания об окружающем мире.

 Также в своей работе я использую кинезиологические сказки, которые ставим вместе с детьми. («Два котенка», «Лесные истории», «Сказка о язычке», «Весёлая прогулка»).

 Занятия проводятся как в групповой, подгрупповой так и в индивидуальной форме.

 Результативность работы с детьми зависит от тесного взаимодействия психолога с воспитателями детского сада.

 С педагогами был проведён практический семинар на тему «Роль кинезиологических упражнений на занятиях», в ходе которого рассказывалось о преимуществах кинезиологии, раскрывались основные принципы данной технологии. Я раскрыла задачи, которые она решает и поделилась своим опытом с педагогами. Были предложены и обыграны различные упражнения и сказки.

 Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности.

 Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков.

 Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать его проблемы в различных областях психики. Такие методики предполагают проведение комплексной психокоррекционной работы у детей, имеющих различные нарушения в организме, затруднения в обучении и трудности в адаптации. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходит положительные структурные изменения. Такие упражнения позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.**

1. «Качание головой».

Покачаем головой –

Неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову, голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону. (10 раз) .

2. «Домик».

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нём.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10раз) .

3. «Ладошки».

Мы ладошки разотрём,

Силу пальчикам вернём.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки. (10 раз) .

4. «Потанцуем».

Любим все мы танцевать,

Руки, ноги поднимать.

Поднять невысоко левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтём) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем то- же проделать с правой ногой и левой рукой (10раз) .

5. «Поворот».

Ты головку поверни.

За спиной что? Посмотри!

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. (10 раз) .

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО (НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОГО) МЫШЛЕНИЯ (ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА) .

1.«Позевай».

Крепко зубки мы потрём,

А потом крепко зевнём.

Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты. (10 раз) .

2.«Руки».

Чтобы ручкам силу дать,

Нужно крепче их сжимать.

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть. (10 раз) .

3.«Запястья».

Чтоб сильней была рука,

Разотрём её слегка.

Обхватить левой рукой запястья правой руки и массировать. То же, выполнять правой рукой. (10 раз) .

Применение дыхательной гимнастики в работе с детьми решает следующие задачи:

1. повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма заболеваниям дыхательной системы.

2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легки, а также деятельности сердечно-сосудистой системы.

Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме

Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Такой элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Делая массаж в определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.

В массаже задействованы 7 биологических активных точек, с которыми детям удобно работать:

1. начало надбровных дуг;

2. переносица;

3. крылья носа;

4. углы нижней челюсти;

5. мочки ушей;

6. ладони;

7. спина (качание)

Оптимальное количество круговых движений – 16. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся механически, все движения сопровождаются следующими стихами:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли",

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок",

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим",

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись",

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть",

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть",

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть".

Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.

В будущем планирую работу по коррекции агрессии с использованием методов кинезиологии. Занимаюсь разработкой игр и конспектов занятий с включением кинезиологических упражнений.