Что такое кинезеологические упражнения?

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. Здесь 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?

**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 не менее полезны, чем для взрослых. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы (расстройства психики, отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.). При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, 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. Кинезиология в логопедии, к примеру, включает в себя следующие приемы:**

* упражнения на общую двигательную активность;
* артикуляционная гимнастика;
* игры на восприятие и дифференциацию звуков и шумов;
* игры на улучшение координации между правой, левой рукой, языком, глазами;
* дыхательные игры;
* упражнения на закрепление пространственных понятий (право, лево, впереди, сзади; ближе, чем; правее и т. д.);
* упражнения на развитие произвольности;
* пальчиковые игры.

В дошкольных образовательных учреждениях эта система используется довольно широко. Например, во время физических занятий детям предлагаются упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет), движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими.

На уроках рисования могут использоваться приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди.

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

**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).

Использовать кинезеологические упражнения можно и дома. Они могут сконцентрировать ребенка в нужный момент, успокоить, расслабить, повысить его внимание, настроить на работу.