

Кинезиологические игры и упражнения как средство развития мелкой моторики детей дошкольного возраст.

«Кинезиология» – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные физические упражнения, целью которых является снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю, синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие мелкой и крупной моторики рук, улучшения памяти, внимания, речи.

Основная цель кинезиологии: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи кинезиологии:

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения.

Кинезиология позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга.

Родоначальником кинезиологии стал американский исследователь и остеопат Джордж Гудхард. Он впервые заметил, что одна и та же мышца может иметь разную энергетическую силу, становясь то сильной, то слабой. Из этого наблюдения выросла наука, которая базируется на целостном подходе к человеку.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (**мозолистое тело**).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела.

Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. **Кинезиологические упражнения** развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений:

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.
2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.
3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.
4. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.
5. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук.

Виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
- Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения для развития мелкой моторики:

«**Кольцо**» — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

«**Кошка**» - последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«**Ухо-нос**» - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

«Лезгинка» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

«Кулак - ребро – ладонь»— последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Ладушки-оладушки» - правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем».

«Симметричные рисунки» - 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).

«Дом-ёжик-замок»

Соединить пальцы обеих рук парно под углом и большие пальцы соединить.

«Ёжик»

Поставить ладони под углом друг к другу. Пальцы одной руки расположить между пальцами другой руки

«Замок»

Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

«Фонарик»

Фонарики зажглись- пальцы выпрямились. Фонарики погасли - пальцы сжались.

«Зайчик»

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать большим пальцем к ладони.

«Лисичка»

Указательный палец и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони.

«Вилка»

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Используя кинезиологические игры и упражнения в работе с детьми, педагоги и родители могут значительно совершенствовать мелкую моторику кисти и пальцев рук, а также повысить уровень речевого развития детей, развития психических процессов.