

*Ладная Алла Владимировна,
воспитатель 1 квалификационной категории*

Развиваем интеллект через движения.

В последние годы увеличилось количество детей с трудностями в обучении и адаптации.

Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной работы.

Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая гимнастика.



Кинезиология — наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Основная цель кинезиологии:

Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- 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.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

Методологическая основа.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих **условий**:

- Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.;
- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
- Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Методы и приемы:

- **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.

Примерный комплекс кинезиологической гимнастики.

1. Массаж ушных раковин.

Уши сильно разотрём и погладим, и помнём.

(Помассировать точки ушей, затем всю ушную раковину; в конце упражнения растереть уши руками).

2. Качание головой.

Покачаем головой - неприятности долой.

(Закрывать глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону, дышать глубоко).

3. Кивки.

Покиваем головой, чтобы был в душе покой.

(Медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения вперёд-назад).

4. Шея-подбородок.

Опусти и головой покрути.

(Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже, расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами).

5. Ладонка.

Силой на ладонку давим, сильной стать её заставим.

(Пальцы правой руки с усилием нажимают на пальцы левой руки, которая должна сопротивляться; то же для левой руки).

6. Колечко.

Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.

(Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.)

7. Внимание.

Чтоб внимательными быть - нужно на ладонь давить.

(Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же с правой рукой.)

8. Отдохни.

Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой.

(Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем, делая выдох спокойно не торопясь сжать кулак с усилием, затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно).

Можно предложить детям
следующие
кинезиологические
упражнения



1. Кулак — ладонь.

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.
Всё быстрее делай так.

2. «Оладушки».

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять.

Мы играли в ладушки—
Жарили оладушки.
Так пожарим, повернем
И опять играть начнем.

3. "Ищет птичка".

Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, 1—5, 1—4, 1—3, 1—2. Затем смена рук.

Ищет птичка и в траве,
И на ветках, и в листве, (смена рук)
И среди больших лугов
Мух, червей, слепней, жуков!

4. «Лягушка» (кулак — ребро — ладонь).

Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).