

# МАДОУ НТГО детский сад “Голубок”

## Консультация для родителей

### “Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников”

*Рука является вышедшим наружу головным мозгом.*

*Кант*

*Ум ребенка находится*

*На его пальцах.*

*В.А. Сухомлинский*

Подготовила: инструктор по физической культуре Кичигина Е.В.

**Аннотация:** Проблема оздоровления детей требует комплексного подхода и введению новых методов технологий работы в ДОУ. Кинезиология является одним из видов здоровьесбережения. Данная методика позволяет раскрыть способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга.

**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.  
**Кинезиология** - наука о развитии головного мозга через движения.

**Кинезиология** относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развития физических и психофизиологических качеств, на сохранения

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.

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

#### **Задачи кинезиологии:**

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

#### **Виды кинезиологических упражнений:**

- Упражнения для развития мелкой моторики (стимулируют речевые зоны головного мозга).
- Телесные движения (развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы).
- 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 восприятия, развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма).
- Массаж (воздействует на биологически активные точки).
- Упражнения на релаксацию (способствуют расслаблению, снятию напряжения).

### **Комплекс кинезиологических упражнений:**

#### **1. Упражнения для развития мелкой моторики:**

##### **Упражнение "Ухо - нос"**

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

##### **Упражнение "Колечко"**

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

#### **2. Телесные движения:**

##### **Упражнение "Перекрестное марширование"**

*Любим мы маршировать, руки, ноги поднимать.*

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений.

##### **Упражнение "Колено – локоть"**

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

### **Упражнение “Дерево”**

*Мы растем, растем, растем, и до неба достаем.*

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. Повторить упражнение 8–10 раз.

## **3. Растяжки:**

### **Упражнение “Снеговик”**

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

## **4. Дыхательные упражнения:**

### **Упражнение “Свеча”**

Исходное положение – сидя на полу. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

### **Упражнение “Ныряльщик”**

Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

## **5. Глазодвигательные упражнения:**

### **Упражнения “Глазки”**

*Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.*

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

*Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.*

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

## **6. Упражнения на релаксацию:**

### **Релаксация “Ковер-самолет”**

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

