

## **Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников.**

*Использование кинезиологических упражнений для повышения уровня произвольной саморегуляции старших дошкольников*

Добрый день, уважаемые коллеги!

Все вы согласитесь с тем, что стало очень много гиперактивных и агрессивных детей. Этим детям тяжело удерживать внимание, они отвлекаются на занятиях, с трудом коцентрируются на конкретных заданиях. Другие наоборот очень зажаты и неуверенны в себе, что тоже мешает обучению.

Я в своей практике столкнулась с проблемой нарушения поведения у детей, уже работая на группе раннего возраста. Зная о том, что любое негативное проявление быстро закрепляется в поведении, поняла, что необходимо искать приемы, которые помогут снять агрессию в каждый конкретный момент и будут профилактикой для дальнейшего поведения.

Один из приемов для преодоления этих проблемы, который использую - это обучение детей навыкам саморегуляции. Саморегуляция – это процесс управления человеком собственными психологическими и физическими состояниями, а также поступками.

Навык этот приобретается с помощью различных игр. И сегодня я расскажу вам о **кинезиологических** упражнениях, которые использую в своей работе и считаю наиболее результативными.

### **Итак, что такое кинезиология?**

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Основной целью кинезиологических упражнений является развитие произвольной саморегуляции у ребенка.

Лучше всего проводить работу **в системе** – в этом случае эти упражнения дают положительную динамику.

Если у вас в группе несколько таких детей, их можно объединить и планировать работу в системе. Наша задача – научить этих детей справляться со своими эмоциями.

Я предлагаю Вам несколько простых, но действенных упражнений выполнить вместе со мной.

### **1. Упражнение "Змейка"**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог.

**2 вариант:** точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

### **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.

**«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.

Все быстрее делай так.

### **Кулак-ребро-ладонь.**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется

сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды(кулак -ребро-ладонь).

«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.

При выполнении кинезиологических упражнений **снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.**

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и накапливающийся эффект. Оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально, в первую половину дня. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания могут усложняться, объём заданий увеличиваться и ускоряется темп. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день. И самое главное - Чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее изменения в поведении!

Все эти упражнения входят в состав кинезиологических комплексов, которые помимо этих упражнений включает в себя:

- Растяжки
- Глазодвигательные упражнения
- Дыхательные упражнения
- Упражнения на релаксацию и массаж.

Длительность одного комплекса составляет две недели.

И в заключении хочу сказать, что во всем важна последовательность, терпение, кропотливость, регулярность и положительный эмоциональный настрой. Чего я вам всем и желаю в вашей профессиональной деятельности. Надеюсь, что информация, полученная на мастер - классе, вам пригодится. Спасибо за внимание.

